

# Un corps tonique après 50 ans : ma routine beauté pour l'été



C'est la clé d'une belle silhouette. Pour préserver les jolies lignes de nos courbes, rien de tel que des actifs ciblés et une activité physique régulière.

[Ecouter cet article](#)

Un corps tonique après 50 ans : ma routine beauté pour l'été

00:00

**Bien**  
CHES-DE-VIE  
by Femme Actuelle

Cet article fait partie du dossier spécial **Bien dans ma vie**

[Voir tous les articles](#)**Beauté**

par Femme Actuelle

Des conseils et astuces beauté dans votre boîte mail

[Je m'inscris](#)



## Une fois par an, je lutte contre le relâchement avec des séances d'endermologie

La technique mise au point par LPG il y a plus de trente ans a fait ses preuves. Sans cesse perfectionnée, elle permet de relancer l'activité cellulaire pour améliorer la qualité de peau et gagner en fermeté. On commence par enfiler un collant, puis on laisse le pro (kiné ou esthéticienne) réaliser une gym tissulaire avec la tête de l'appareil, qui combine rouleau, clapet et aspiration. Un moment de détente, qui se termine par l'application d'un soin avec un mini-modelage manuel destiné à peaufiner les résultats. À faire en cure de deux séances de quarante minutes par semaine pendant trois semaines. 65 € la séance (infos sur [endermologie.com](http://endermologie.com)).



Jusqu'à **-45%**

**NOB**

**Bien**  
dans ma vie  
In Femme Actuelle

Nutrition, beauté, minceur...  
**10 conseils pour se libérer**

M