



## BEAUTÉ CORPS

# Absolument TONIQUE !

Par Catherine Jazdzewski

EN 2017, ON NE MINCIT PLUS, ON SE DÉTOXE. ON SE MUSCLE À LA BOXE ET ON SE CONCENTRE SUR SON ÉNERGIE VITALE  
VIA DES MASSAGES ANCESTRAUX TOUT EN ÉLIMINANT SA PEAU D'ORANGE PAR TECHNOLOGIE AVANCÉE.

**B**ref on ne mincit plus idiote ! On perd ses kilos en travaillant son mental. En boxant. 60 % des cours de boxe sont aujourd'hui fréquentés par des urbaines qui viennent pour évacuer le stress et se défouler tout en galbant leur silhouette. À raison de trois séances par semaine pendant un mois, on se refait un corps à coup de directs et en esquivant les coups. « L'atout de la boxe, c'est qu'elle fait sécher plus que gonfler », explique Jean-Yves Davidson, vice-champion du monde et fondateur de la salle Noble Art Club. Une autre salle de sport créée par Stéphane Demoury et Brahim Asloum, champion du monde WBA en 2007, où vous pourrez pratiquer le Sweat Boxing, un mélange de boxe et fitness. Cette nouvelle discipline est complète, ludique, et sans risque corporel grâce à différentes combinaisons d'enchaînement. La boxe tonifie par ses mouvements raffermissants et aminçissants. Elle fait travailler tout le corps, les fessiers, les bras qui s'affinent et aussi le dos, les épaules et, bien sûr, les abdos. En prime, travail de son équilibre, de sa coordination et de sa concentration. L'esprit



se blinde... Du coup, les crèmes minceur deviennent de véritables body guards à enfiler avant une séance de sport, de yoga ou de running. Elles sont formulées pour activer la fonte des graisses pendant l'effort. Le meilleur équipement : Body Fit Expert Minceur Anti-Capitons de Clarins, Mousse Corps Brûle-Graisse Fée-Moi Fondre de Garancia, Morpho Fitness Sérums Activateur Minceur de Esthederm. Et pour récupérer, on applique l'Émulsion Tonifiante Récupération Corps Skin Fitness de Biotherm. Si les muscles sont KO, on file au Centre Aquamoon pour un sauna japonais. Le Iyashi Dôme nettoie et purifie le corps en déclenchant une sudation bien plus profonde que celle du sauna nordique. Il permet d'éliminer les toxines et les métaux lourds. On récupère, on se relaxe, on se détoxifie. Cela fait un bien fou, on repart régénérée et reposée. À pratiquer une fois par semaine pour être au top de son bien-être. La détox supplante le régime. Et tant mieux puisque, en devenant plus ou moins vegan, en privilégiant le bio, avec une alimentation plus saine, plus énergétique, moins de rondeurs, de lourdeurs. Régulièrement, pensez à vidanger votre métabolisme par une cure de jus. La meilleure ? Nubio.

Noble Art Club 01 47 54 91 95.  
Sweat Boxing 01 45 00 87 80.  
Centre Aquamoon 01 42 86 10 00 Cinq Mondes cinqmondes.com  
Lanqi 01 44 38 72 05. Centre de kinésithérapie Chauveau 01 47 63 59 43.  
SculpSure de Cynocure www.sculpsure.fr

Conçue par des femmes pour des femmes, et des hommes, cette cure haut de gamme est à base de jus ultra-frais, pressés à froid, chaque jour. Si on la suit tout un week-end, avec au menu des salades et des soupes ultra-fraîches sans gluten, on n'a jamais faim. Aucune envie de grignotage, car cette cure est super protéinée, riche en fibres et en oméga trois. Elle nettoie le métabolisme. On dégonfle harmonieusement. Vous aimez les massages ? Glint aussi. Particulièrement ces deux-là. Issu de la médecine traditionnelle indienne, le Soin Massage Detox Udarabhyanga Rituel Bangalore de Cinq Mondes lutte contre les déséquilibres des principes vitaux et ramène à l'équilibre mental. Dans le Panchakarma, le ventre est essentiel, c'est pourquoi le massage se concentre sur cette zone par des manœuvres lissantes, drainantes et vibratoires. Non seulement le ventre dégonfle, mais on s'allège physiquement et mentalement. Dans la philosophie chinoise, la cellulite est due aux déséquilibres entre le Yin et le Yang. Le nouveau Soin Minceur Azuki de Lanqi alterne des pressions sur les points d'acupuncture pour relancer le métabolisme, des frictions pour stimuler le flux énergétique, du palper-rouler pour gommer la cellulite et des tapotements pour dynamiser et drainer les tissus. Résultat : la peau est lisse, la silhouette raffermie, les jambes allégées et l'énergie du corps renforcée.

Quand on est une urbaine débordée, on aime que cela aille vite. C'est le cas avec le nouveau Cellu M6 à la technologie doublement brevetée. Il déstocke les graisses localisées, relance la formation du collagène, donc raffermi. Après trois séances, la peau est plus tonique, plus souple. Après six séances, la ligne est redessinée. L'endormologie continue de se pratiquer chez les kinés, notamment au Centre de kinésithérapie Chauveau. Quid de la cellulite diffuse ? Jusqu'à présent, elle était résistante à tous les traitements. Problème résolu avec le SculpSure de Cynocure. Il détruit la graisse sous-cutanée via un laser hyperthermique. On pose des capteurs sur la zone à traiter. Cela chauffe. C'est un peu douloureux. Cela dure 25 minutes. On refait une séance, ou deux, six semaines après. Au bout de trois mois, la peau d'orange a disparu. Il ne reste plus qu'à enfiler son maillot et aller à la plage...



Mallot de bain : ERES  
Chaussures : CHRISTIAN LOUBOUTIN

Photo : BRUNO FABBIS  
Assistante numérique : Laura  
Model : Andy @ Mademoiselle Agency  
Stylisme : Olivia Arnaud @ Backstage Agency  
Make up : Camille Arnaud @ Backstage Agency  
Coiffure : Camille Arnaud avec les soins  
LEONOR GREYL