



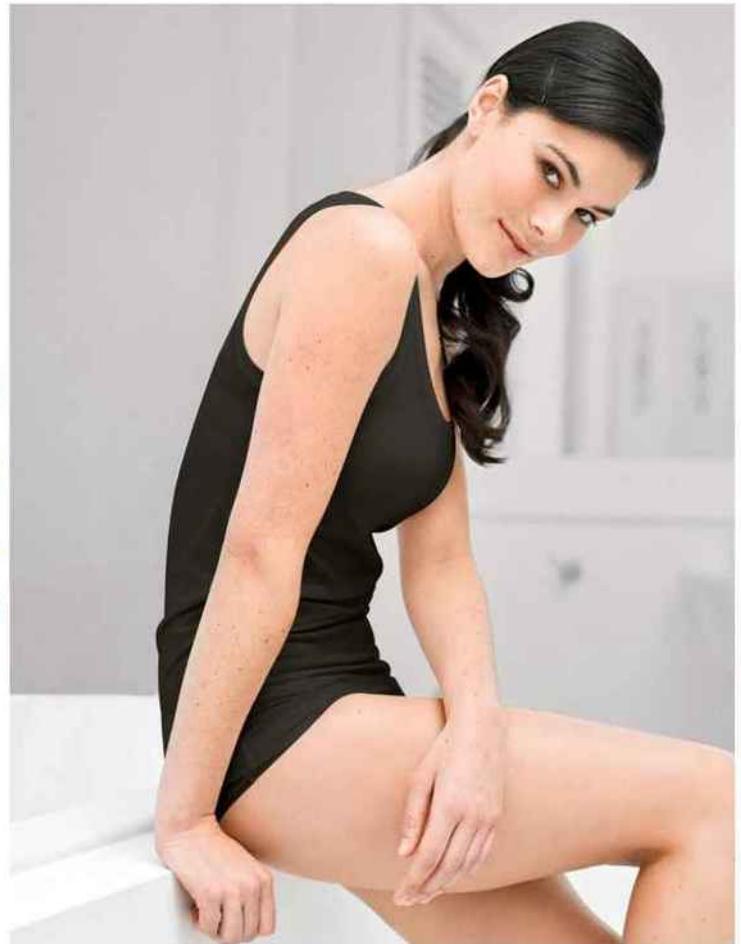
A 50 ans, gagner en fermeté

La silhouette change, car la masse musculaire diminue, or elle est garante de la fermeté et de la tonicité. La peau a tendance à se relâcher et des plis disgracieux peuvent apparaître. Certains actifs peuvent encourager la synthèse de collagène et d'élastine. C'est le cas du silicium, de complexes à base de plancton, ou de certains ingrédients anti-âge, comme les biocéramides. Ils peuvent être associés à des actifs brûle-graisse. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez appliquer à la suite une formule minceur et une autre raffermissante, à condition que les textures soient compatibles.

Le bon geste: pour réveiller les fibroblastes, adoptez des méthodes de pincements: à la manière des pincements Jaquet, entre le pouce et l'index, par mouvements ascendants.

LES CHAMPIONS

Sensuel Body Fit, Clarins, 81€ (1). **Double effet Gel-Crème Fermeté + Cellulite**, Q10, Nivea, 11,30€ (2). **Concentrée Huile Fermeté**, L'Or Rose, Melvita, 29,50 € (3). **Tonifiant Lait Hydratant Anti-Relâchement**, Esthederm, 35€ (4).



Le gommage, un vrai booster

C'est LE geste pour optimiser la pénétration des crèmes. En hiver, la couche cornée étant plus épaisse, les actifs ont plus de mal à pénétrer. L'exfoliation et le peeling préparent la peau aux soins. Certaines formules sont même enrichies en actifs minceur.



Gommage "Peau d'Orange", Mary Cohr, 34€ (1). **Le Rénovateur Corps**, Carita, 60€ (2).

DEUX MASSAGES MINCEUR EFFICACES EN INSTITUT

Ciblé. Ce rituel complet combine un peeling, un massage avec ventouse et l'application d'un soin minceur sur les zones préalablement ciblées: ventre, fesses, cuisses, bras... **Body Sculpt, Thalgo**, 55€ le soin de 45 min. **A faire en cure de 6 à 12 séances.**

High-tech. Ce programme associe les leds, les microcourants, les ultrasons, la gestuelle manuelle ainsi que les cosmétiques pour remodeler la silhouette au fil des semaines. **protocole Perfecteur Silhouette, Carita**, 350€ la cure de 5 séances de 30 min.