

ON Y PENSE AVANT

Silhouette, on gère !

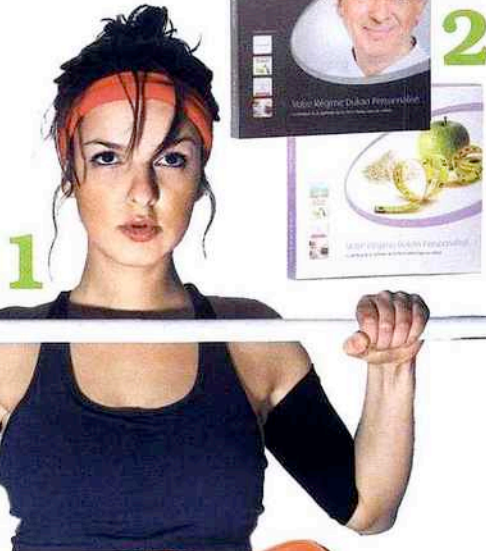
À quelques encablures de la plage, pas question de perdre une seconde. Alors, tous les moyens sont bons pour mincir, se muscler, se raffermir, se tonifier en toutes occasions. Quelques pistes de haut en bas...

Corine Allouch

Haut les picots !

Si vous avez lu le précédent numéro de Côté Beauté, vous savez tout pour garder des bras fermes et toniques, sauf qu'on peut encore mieux faire... en apportant en complément de l'activité musculaire une réponse anti-âge ciblée. Mis au point par le Dr Dominique Sellier, phlébologue-lymphologue, les manchons Gym **Lympho'toniC™ (1)** Bras s'enfilent avant chaque exercice. Leur principe consiste à lutter contre le stress oxydatif et la stase des radicaux libres grâce au drainage lymphatique qui aide à éliminer les toxines dans le tissu sous-cutané. Grâce à ses picots de drainage brevetés, Lympho'toniC™ bras réussit simultanément à :

- Freiner le stockage des graisses.
- Désengorger et rénover la peau de l'intérieur.
- Améliorer la fermeté et la tonicité de la peau.



Dukan se met en boîte

Tout le monde en parle, les stars y sont accros ! Le Régime Dukan s'est imposé comme incontournable grâce à son programme simple en 4 étapes. Pour aller au-delà, **Pharmabox® (2)** a conçu, en association avec le Dr Dukan, des coffrets incluant son nouveau livre (*Les 100 aliments Dukan*), le son d'avoine bio, le boîtier d'aromathérapie anti-grignotage... Parce que nous sommes tous différents (personnalité, motivation, historique du poids, style de vie...), la méthode Dukan s'est adaptée via :

- Un coaching personnalisé en ligne sur regimedukan.com pour perdre jusqu'à 10 kg avec le coffret Premium (129 €) ou grâce au livre minceur entièrement personnalisé, *Mon étude minceur personnalisée*, dans le coffret Découverte (89 €).
- Un accompagnement proposé par les pharmaciens formés à la méthode Dukan par Pharmabox®.



Céréales, chocolats, etc. On ne résiste pas !

En vacances en famille, difficile de résister aux tentations gourmandes. Alors, pendant que les petits s'alimentent en glaces à la crème ou en crêpes au Nutella, on les accompagne avec des protéines. **Insudiet (3)**, N°1 en France du régime protéiné, nous offre un été fruité avec ses 3 nouvelles boissons lactées prêtes à consommer et ses barres céréales chocolatées, complices des pauses gourmandes et équilibrées. Malines et nomades, elles se glissent aisément dans un sac à main ou dans un sac de plage pour des escapades en toute légèreté. 9,50 € les 3 boissons.



Pour se muscler sans se fouler

Ça y est, l'heure est enfin arrivée de découvrir nos gambettes et de se (re)mettre au sport... en douceur. Marre des régimes et des cours de sport crevants ? Ça tombe bien, **Sarenza.com (4)** a pensé à toutes les filles qui ont envie de bouger et d'être en forme... sans trop se fouler ! Eh oui, une nouvelle génération de tongs, baskets et bientôt bottes débarque chez Sarenza.com, le grand e-magasin de chaussures. Scientifiquement conçues pour améliorer le bien-être, elles seront au quotidien vos nouvelles alliées pour être au top ! En plus, les prix sont sympas, alors, pourquoi se priver ? Pour vous, une sélection de modèles pour raffermir vos jambes, tonifier vos fessiers, favoriser l'amaigrissement et améliorer votre posture en toute simplicité, foi de Sarenza ! *