

Halle Berry

L'épreuve du maillot n'en est pas une pour tout le monde!

Kim Kardashian

Pas vraiment filiforme, mais une silhouette à faire tourner les têtes... jusqu'au torticolis!

Un corps de rêve pour cet été

Toutes les astuces des stars

À J - 30 avant la ruée sur les plages, se concocter un corps bombesque n'est pas mission impossible... Passage en revue des crèmes et techniques pour les naïades.

Chirurgie

Toutes les nouvelles techniques light à tester avant l'été.

Régimes

Après le "détox", le "retox", un régime essentiellement à base de saumon... Madonna en est déjà folle.

Les crèmes miracle

La crème des crèmes pour ne plus faire de vagues.

Les petits secrets

Tous les trucs des filles qui nous font tant pester.

Un corps de rêve pour l'été!

Toutes
les astuces
des stars

**Médilipo, ennemi
des peaux flasques** comme **J.Lo**

La méthode : une lampe à infrarouge libère les cellules grasses, qui, brûlées en tant que carburant énergétique, éliminent les poches contenant les graisses.

Médilipo, 100 à 120 € la séance. Injections hyposmolaires, 100 à 150 € la séance. Tél. : 0825 800 700.

**Icoone, le palper-rouler
nouvelle génération** comme **Rihanna**

La méthode : deux rouleaux à trous aspirent la peau pour casser les graisses emprisonnées. La circulation est relancée et la production de collagène stimulée.

Icoone, 30 € la séance et entre 300 et 450 € les 10 séances. Tél. : 0820 821 028.

La chirurgie

À J-30, pas question de penser à la chirurgie lourde.
Optez plutôt pour ces techniques légères efficaces!

**LipoControl, le cousin
de la liposuccion**

comme **Mischa Barton**

La méthode : un laser chauffe les cellules grasses, qui s'éliminent cinq à six mois après la séance.

Méthode efficace sur les petits amas gras.

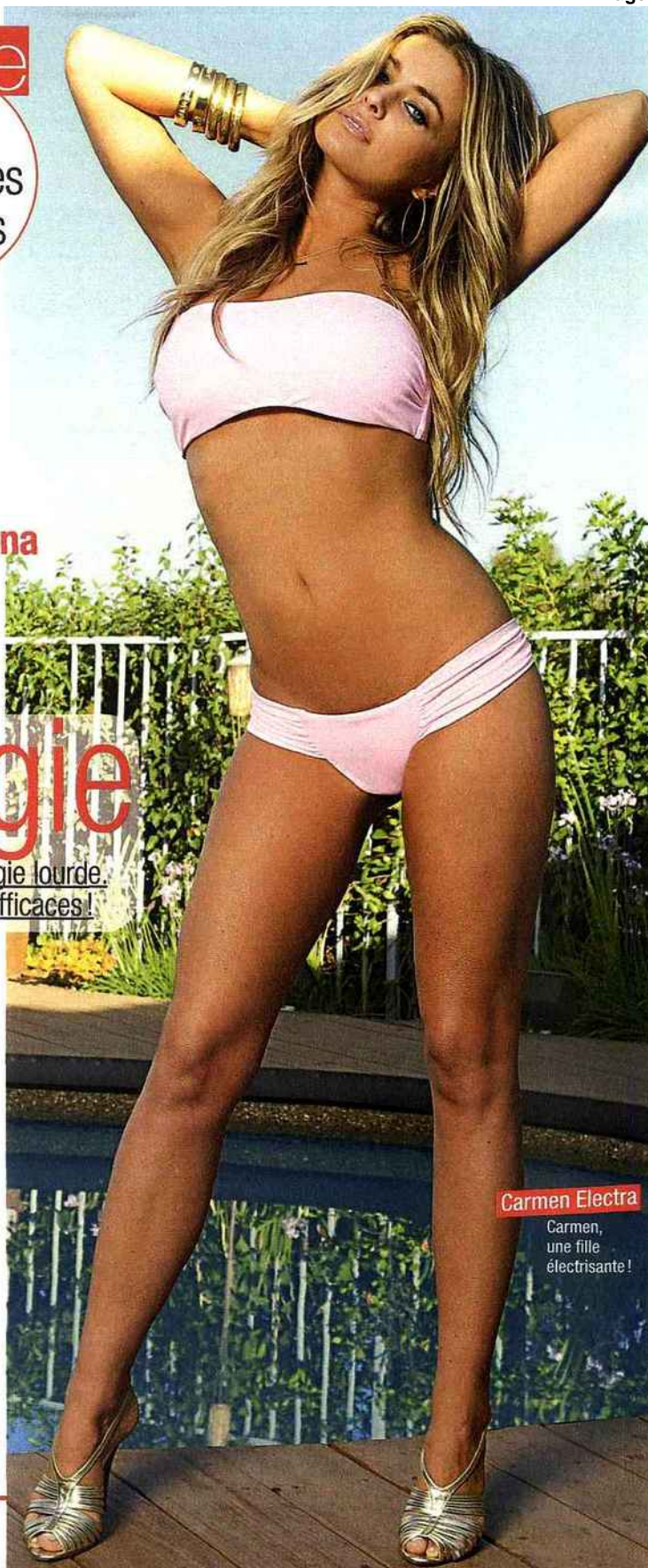
LipoControl, 1 500 à 1 800 € pour traiter les amas gras. Tél. : 03 20 67 90 00.

**Le système Fox de lipolyse
laser : des résultats probants**

comme **Janet Jackson**

La méthode : sous anesthésie locale, une canule est introduite dans la couche grasse pour éliminer la graisse et lutter contre la flaccidité avec un effet tenseur.

Système Fox de lipolyse laser, 1 500 € pour les bras, le ventre et les genoux. Rens. : information@mediform.fr



Carmen Electra

Carmen,
une fille
électrisante !

Après le régime macrobiotique, le régime "retox"! La Madone a troqué ses graines de lin contre une diète à base de saumon qui la ferait rajeunir de 12 ans! Menu.

Le régime "retox" de Madonna

Matin

- 1 tasse de thé vert sans sucre.
- 1 mélange de graines de lin et de pétales de sarrasin avec du lait de soja.
- 1 jus de fruit frais.



Midi

- 1 filet de saumon en papillote légumes verts à volonté.
- 1 compote de fruits sans sucre.

Soir

- 1 tartare de saumon.
- 1 salade verte.
- 1 yaourt au lait de brebis.

Le plan anticellulite

de Lydie Raisin (coach sportif)

auteur de *Programme anti-cellulite*, chez Marabout.

"Du sport et bien manger!"

Public: C'est quoi, la cellulite?

Lydie Raisin: C'est un mélange de graisse et d'eau, dont le pourcentage varie selon les personnes. Au niveau des tissus, c'est une inflammation cellulaire. Les cellules graisseuses sont plus grosses et compriment les fibres de collagène, d'où l'effet de tôle ondulée.

Comment en venir à bout?

C'est très difficile. D'abord, il faut avoir une alimentation équilibrée pauvre en sucres, graisses et sels. Pratiquer une activité cardiovasculaire deux fois par semaine de plus de 35 minutes afin que le mus-

cle puise dans les réserves de graisse. Pour les fainéantes, essayez la marche rapide. On peut perdre jusqu'à 350 cal/heure. Enfin, le massage est essentiel pour lutter

"1 heure de marche = 350 cal!"

contre la cellulite. Le bon geste : enserrer avec ses deux mains sa cheville tout en remontant vers sa

cuisse. Attention tout de même aux modelages réalisés par des professionnels ou des machines : ils ne sont pas adaptés pour tous. En cas de jambes lourdes, par exemple, ils peuvent fragiliser le système sanguin. Mieux vaut donc toujours prendre l'avis de son médecin avant de se lancer. ■



Gisele Bündchen

Son secret pour afficher un corps de liane? Le régime burger-frites!