



UNE TAILLE DE GUÊPE

« Le ventre plat est un peu le Saint-Graal de la minceur : les femmes rêvent d'une taille sablier débarrassée du petit bourrelet situé sous le nombril », analyse Lucile Woodward, coach sportive et auteur de *Le Ventre plat, c'est malin* (1). Pour un ventre charnu et sensuel tout en étant tonique, « gainez le transverse abdominal, le corset du corps. Chaque jour, allongée sur le ventre, montez sur vos avant-bras et sur la pointe des pieds pour aligner le corps en planche. Contractez les fesses et les abdos et tenez, en n'oubliant pas de respirer ! Exécutez trois planches d'une minute puis enchaînez par un travail sur les obliques avec une planche latérale. Pour affiner la taille, effectuez des rotations du tronc, de gauche à droite (sans bouger le bassin) : mettez-vous debout, les pieds écartés à l'aplomb des hanches avec un bâton posé sur les épaules. Placez une main à chaque extrémité. Laissez le bâton guider vos mouvements, poursuit la coach. Commencez par une dizaine de rotations lentes puis accélérez pendant les 40 suivantes. L'idéal est de faire quatre séries, le nombril rentré comme si on voulait qu'il touche la colonne vertébrale. » En complément, une activité cardio-vasculaire est indispensable : « Pendant quarante-cinq minutes, pratiquez deux fois par semaine n'importe quel sport qui fait transpirer », conclut Lucile Woodward.

L'astuce ventre plat ? Ne pas dîner un soir par semaine et limiter la consommation de sucres et de café (bu après un repas, il bloque la digestion).

(1) *Le Ventre plat, c'est malin*, par Lucile Woodward, Editions Leduc.s, 6 €.

LA BONNE ADRESSE

Une semaine détox avec bilan naturopathique et coaching quotidien au **Ken Club**, 100, avenue du Président-Kennedy, Paris (XVI^e), www.kenclub.com. Offre ouverte aux non-abonnés, 1 650 €.

ET AUSSI : un massage détox corps et ventre.

Phoenix Tui Na à la Maison du Tui Na, 13, rue Saint-Gilles, Paris (III^e), www.lamaisondutuina.fr. 1 heure, 60 €.

DES FESSES FERMES ET REBONDIES



ON RAFFERMIT avec des crèmes corps boosters de fermeté.
 1. Orchidée impériale, la crème corps, **Guerlain**, 385 €. 2. Body-Lift Expert, **Lierac**, 45 €. 3. Body Intensive, **Bioeffect**, 95 €.

UNE TAILLE DE GUÊPE



ON AFFINE avec des soins détox.
 1. Huile sèche café vert, **Une nuit à Bali**, 75 €. 2. Soins nutritifs fermeté, **Ingrid Millet**, 54 €.