

# LE CORPS tonique

LA SILHOUETTE GALBÉE, ULTRA FÉMININE, S'AFFICHE EN TOUTE LIBERTÉ. POUR LE PLAISIR DE TOUTES ET TOUS.



Adriana Lima

## LE CORPS MILLÉSIME 2014

par Aliza Jabès, présidente de Nuxe

« Les femmes s'écartent du stéréotype de minceur absolue en privilégiant fermeté et harmonie. Nous croyons tellement à la notion de tonicité et de plaisir que le best-seller de notre ligne corps est la crèmeissante raffermissante. A l'heure de se dénuder, ce qui compte c'est bien le sport qu'on entretient avec son corps plutôt que la minceur obsessionnelle. »

### Des seins haut perchés

➔ **L'avis du journaliste :** « Peu importe la taille des seins pourvu qu'ils se tiennent, jolis, émouvants. J'adore le joli déroulé entre le sillon et le mamelon, la courbe parfaite... »

➔ **Le bon shopping :** des sérums « push up » regalants à base de plantes et d'huiles essentielles tonifiantes (prêle, vigne rouge...) qui aident le sein à retrouver son « rebondi ».

1) Sérums Buste Galbant, 45 € (Maria Galland).

2) Sérums Bust High&C, 49 € (Talika).

➔ **La gym maison :** debout, jambes écartées, semi fléchies, haltères en main (1 kilo), bras pliés à angle droit, bassin rétroversé : on resserre les bras face à soi, en soufflant. On fait 3 séries de 20 répétitions chaque matin.

### Des cuisses fuselées

➔ **L'avis du journaliste :** « J'aime les cuisses fermes, mais pas celles d'un coureur de 100 mètres ! Avec du galbe, bien sûr et plutôt assez longues. »

➔ **Le bon shopping :** les « tonic creams » aux micro-algues du désert ou à la caféine tonifient les cuisses en boostant la synthèse de collagène et d'élastine, et assurent un fini satiné hyper voluptueux. Et pour le raffinement, une eau délassante comme un nuage de douceur.

3) Eau Délassante Parfumante, 100 ml, 28,50 €

(Nuxe). 4) Oil & Tonic, 41,10 € (Biotherm).

➔ **La gym maison :** debout, pieds écartés, bras le long du corps. On réalise des flexions de 5 secondes comme si on essayait de s'asseoir sur une chaise imaginaire. 3 séries de 10 répétitions.



### Des bras dessinés

➔ **L'avis du journaliste :** « Je les aime plutôt galbés. En fait, je craque sur les bras fittés de Michelle Obama. 31 % des Américaines en rêvent, et moi, et moi, et moi ! »

➔ **Le bon shopping :** les crèmes « skin tonic » au silicium et aux protéines de soja combattent le relâchement cutané, comme un training survitaminé, en relançant rapidement la production de collagène et d'élastine.

5) Soins Nutritifs Fermeté, Perfection Corps, 54 € (Ingrid Millet).

➔ **La gym maison :** debout, un haltère de 500 g dans une main, bras tendu au-dessus de la tête, on plie le bras pour descendre le poids vers l'épaule et on le retend (30 fois de chaque côté).

### Des fesses rebondies

➔ **L'avis du journaliste :** « Elles peuvent avoir différentes formes et être toutes très attirantes. Mais des fesses hautes, un peu charnues même avec un petit pli fessier, j'adore ! »

➔ **Le bon shopping :** des concentrés musclés qui donnent un pulpeux volume aux fessiers tout en satinant un peu la peau pour un effet « fesses de déesse ».

7) Sublime Body, Perfect Slim Laser Sculpt, 13,90 € (L'Oréal Paris).

8) Crème Sculptante Wonderfess, 70 € (Jeanne Piaubert).

➔ **La gym maison :** à quatre pattes, en appui sur les coudes, une jambe pliée à angle droit, pied flex. On pousse le talon vers le plafond en contractant les fessiers. 3 séries de 10 répétitions.