

Le féminin le plus lu de France

# Femmes Actuelle

SOMMEIL,  
STRESS,  
MIGRAINES...  
**Je me soigne  
avec la  
méditation**

**NOS PETITES  
RECETTES DU  
BORD DE MER  
DES DÉLICES DE SAISON**

**Photo  
et vidéo**  
Choisir le meilleur  
smartphone

## Témoignage

« J'ai découvert  
un secret de famille  
sous hypnose »

**30, 40, 50 ANS...  
À CHAQUE ÂGE  
SON LOOK ESTIVAL**

**JAMBES  
& FESSES  
AFFINÉES**  
NOS ASTUCES  
EFFICACES

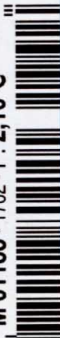
# ASTRO DE L'ÉTÉ

## LES SURPRISES DE VOS VACANCES

N°1762 - DU 2 AU 8 JUILLET 2018

PRISMA MEDIA

M 01188 - 1762 - F - 2,10 €



BEL : 2,20 € - CH : 3,60 CHF - CAN : 5,20 CAD - D : 3,20 € - ESP : 2,40 € - FIN : 3 € - GR : 2,40 € - ITA : 2,40 € - LUX : 2,20 € - PORLCONT : 2,40 € - DOM : AVION : 2,95 € - BATEAU : 2,10 € - GUY : 4,50 € - MAY : 5 € - MAROC : 23 MAD - TUNISIE : 3,90 TND - ZONE CFA : AVION : 3 400 XAF - ZONE CFP AVION : 850 XPF - BATEAU : 350 XPF

# 4

## PRATIQUEZ DES EXERCICES

A chaque petit complexe sa solution avec ce programme ciblé, accessible à toutes !

### MINCIR DES CUISSSES

**LE BON EXO** En appui sur la jambe droite fléchie, mains sur les hanches, le dos plat, légèrement penché vers l'avant : décalez et posez la pointe du pied gauche sur le côté, puis en arrière, puis devant... En gardant l'équilibre ! A faire 10 fois sur chaque jambe.

**LE +** Sautez à la corde pour relâcher et tonifier les muscles.

### AFFINER MES MOLLETS

**LE BON EXO** Debout face à un mur, déposez vos mains bien à plat devant vous. Montez sur les pointes de pieds sur 1 temps, puis redescendez tout en freinant la descente, sur 2 ou 3 temps. Le corps est penché en avant.

**LE +** Nagez avec des palmes en effectuant de petits battements.

REMONTEZ BRAS TENDUS

### MUSCLER MON FESSIER

**LE BON EXO** Debout, pieds parallèles, mains sur les cuisses, dos bien droit. Contractez le périnée et fléchissez les jambes en vous penchant en avant, comme si vous attrapiez un gros carton. Remontez progressivement en contrôlant. Les abdos et le dos sont gagnés.

**LE +** Prenez un haltère ou une bouteille d'eau dans les mains. En ajoutant du poids vous rendez l'exercice plus difficile.

Merci à Christophe Ruelle, coach, [www.chrisrueleft.com](http://www.chrisrueleft.com).

### GOMMER LA CULOTTE DE CHEVAL

**LE BON EXO** Debout, mains sur les hanches, faites un pas en avant : les pieds, les hanches et les épaules sont dans l'axe. Descendez la jambe arrière vers le sol, celle de devant ne dépasse pas le pied avant. Remontez doucement, en gagnant bien, puis changez de jambe.

**LE +** Pratiquez souvent la marche rapide, dynamique, de préférence en côte ou dans des escaliers.

### ME DÉBARRASSER DE LA CELLULITE

**LE BON EXO** Pour agir sur la matière grasse, il faut faire monter le cardio. Pour cela, rien de mieux que les pas chassés, jambes souples et fléchies : en faire 4 à gauche, puis 4 à droite, mains sur les hanches, ou devant vous pour rendre l'exercice plus dur.

**LE +** Après l'effort, massez-vous avec une balle de tennis, contre un mur ou manuellement.



# 5

## Brosses pour détoxifier

Atténuer les capitons, éliminer les toxines, stimuler la circulation sanguine et le système lymphatique, le brossage à sec sait tout faire : 10 min par jour suffisent à enlever les cellules mortes et à relancer la circulation. Brossez en effectuant de petits cercles, des pieds jusqu'au cou. A la clé, une peau douce et un corps raffermi.

### NOTRE SÉLECTION

Délicate. Brosse ronde, The Body Shop, 15 € (1). Pratique. Brosse en bois de bambou avec manche amovible, Nature & Découvertes, 9,95 € (2). Ergonomique. Brosse pour le corps, Doux Good, 39 € (3).

ISTOCK/GETTY IMAGES (1)



# 6

## Faites peau neuve

Comprimé l'hiver sous les jeans et les collants, l'épiderme du fessier s'est épaissi. Pour adoucir et tonifier la peau, massez-vous à l'aide d'un exfoliant à gros grains, sous la douche, en mouvements circulaires, du haut des cuisses jusqu'au ventre en passant par la chute de reins : idéal pour activer la circulation sanguine, tonifier les tissus et déstocker la cellulite.

### NOTRE SÉLECTION

Ludique. Pâte à gommer, Loua, 3,90 € (1). Acidulé. Gommage Sicilian Sunrise, & Other Stories, 12 €. (2) Reminéralisant. Gommage Fondant aux 3 Sels, les Bains Guerbois, 49 € sur [laboutique.lesbains-paris.com](http://laboutique.lesbains-paris.com) (3).