



« Depuis l'âge
de 20 ans, je fais des
régimes, alors,
le yo-yo, je connais ! »

REPRODUCTION D'UNES PHOTOGRAPHIES DE LA COLLECTION 2005-2006 DE LA MAISON DE COUTURE SIER



ELLE AVANT
Malgré les régimes, Catherine ne retrouvait pas sa taille de guêpe.

**Catherine, 41 ans. 1,73 m.
Pèse 63 kilos aujourd'hui. 8 kilos perdus**

« Depuis l'âge de 20 ans, je fais des régimes, alors le yo-yo je connais ! C'est pourquoi, il y a deux ans, je me suis adressée à un diététicien qui m'a appris à me réalimenter correctement. C'est-à-dire à consommer des légumes, des protéines (du poisson ou des viandes blanches), à incorporer des fruits dans mon alimentation – jusqu'alors je n'en mangeais jamais – et à réduire les laitages (que je réintègre pendant la période de stabilisation). Et aussi à boire beaucoup d'eau : près d'1 litre à chaque repas, de façon à éliminer les mauvaises graisses de mon corps. Evidemment, j'ai perdu des kilos, mais certains sont pourtant restés accrochés aux endroits stratégiques : taille, hanche, cuisses. Ceux-là, je les ai traqués grâce à une machine, ExCell de BodySculptor. Enveloppée de sangles qui envoient un courant diffus, et chaussée de bottes de pressothérapie, je devais rester allongée pendant une heure. Ça chauffe et on transpire beaucoup, mais ce n'est pas désagréable, bien au contraire ! C'est plutôt comme si on recevait un massage à quatre mains dans un sauna. J'ai éprouvé comme une sensation de légèreté dès la fin de la première séance, et j'ai rapidement constaté la meilleure qualité de ma peau : elle était plus douce et plus tendue. Au bout de douze séances, j'avais déjà perdu deux tailles de vêtements. Aujourd'hui, je peux porter du 38 sans être boudinée. Autour de moi, et alors que je n'en avais parlé à personne, tout le monde le remarque : "Mon Dieu ! qu'est-ce que tu as fondu !" »

L'efficacité d'une technique amincissante associée aux bienfaits de la pressothérapie.



EXCELL BY BODYSCULPTOR

> **C'EST QUOI ?** Un appareil amincissant qui associe ondes magnétiques basses fréquences (effet amincissant) et pressothérapie (effet drainant).

> **POUR QUI ?** Bon départ pour celles qui sont en forte surcharge pondérale, celles qui souffrent d'une mauvaise circulation sanguine (jambes lourdes) ou qui souhaitent, après un régime, un remodelage de leur corps.

> **EFFICACITÉ ?** Un net affinement de la silhouette après douze séances.

> **OÙ ?** n° lecteur 01 40 07 59 50. ou www.bodysculptor.fr.

> **COMBIEN ?** 80 € la séance.



Il est important de boire beaucoup, de l'eau, bien sûr, mais aussi de la soupe ou du bouillon.

SES CONSEILS POUR NE PAS REGROSSIR
Conserver une bonne hygiène alimentaire.

« Quand je fais un excès, je le corrige en me mettant à la diète le lendemain. Je n'avale rien de solide pendant toute la journée mais je bois beaucoup, et, le soir, je mange uniquement des protéines (du blanc de poulet, par exemple) »

Faire du sport.

« Je suis fière de mon corps, et je suis donc motivée pour garder cette silhouette. J'ai repris le sport. Ce qui m'a aussi permis de stabiliser ma perte de poids. »

S'occuper de soi.

« Prendre le temps de se masser avec des crèmes et de chouchouter son corps. Il vous le rendra au centuple. »