

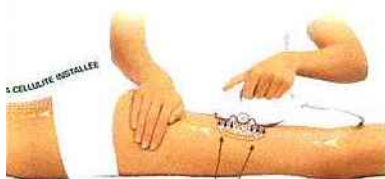
## First Class : Beauté

# La minceur au rendez-vous !

*Régime et massages ciblés sont les deux clés du retour à la minceur. De nombreuses nouveautés vont vous aider à y arriver... Par Michèle Dokan*

### JENNY CRAIG BY NESTLÉ NUTRITION

Aider les personnes en surpoids à maigrir, à en finir avec les régimes trop agressifs et à stabiliser leur poids en mariant plaisir alimentaire et équilibre corporel, tel est le credo de Jenny Craig. Cette marque née en Australie en 1983 a conquis la planète et vient de s'installer en France. Une vingtaine de centres sont ouverts mais on peut aussi commander par téléphone (après une première consultation qui aide à déterminer les objectifs à atteindre) des repas savoureux prêts à l'emploi qui seront livrés à domicile. *Petit déjeuner + déjeuner + collation + dîner : 9,90€ par jour. Livraison dans une boîte pour une semaine. Jenny Direct : 0811 555 000*



2 Effets Minceur

### TECHNISPA GUINOT

Pour combattre vite et bien la cellulite qui touche 90% des femmes et qui résiste malgré l'exercice physique et la bonne hygiène alimentaire, cette méthode double effet minceur déploie trois actions minceur pour plus d'efficacité. C'est d'abord la technique de la double dermo lipo aspiration qui « aspire » la peau pour réaliser un palper-rouler en profondeur et désengorger les tissus. Puis vient, grâce à un courant galvanique, la pénétration optimale des actifs. Enfin, c'est la stimulation musculaire qui fait travailler les muscles et provoqué l'élimination des graisses. *Durée : 45mn. Prix : 59€. www.guinot.com*

### KITCHEN DIET

C'est le comble du luxe : recevoir chez soi des menus frais et différents chaque jour pour mincir autrement. Des programmes diététiques cuisinés par un chef étoilé et consacré chef de l'année en 2009 (Mauro Colagreco), validés médicalement et par une équipe de diététiciennes. Des repas développés pour couvrir les besoins journaliers en protéines, fibres, acides gras polyinsaturés, vitamines, minéraux tout en diminuant les apports en glucides et lipides. Des menus proposés à partir de 900 calories. Efficace et délicieux, que demander de plus ? [www.kitchendiet.fr](http://www.kitchendiet.fr)





## LPG

On ne présente plus le Cellu M6 qui depuis des années a ses inconditionnelles. La nouvelle génération du Cellu M6 fait appel à une tête de massage (Ergodrive) encore plus performante qui travaille deux fois plus de tissu graisseux deux fois plus vite pour un déstockage supérieur de 50%. Le Lipomassage resculpte la silhouette même chez les plus rondes etaffermit la peau. A noter : les patientes apprécient particulièrement la saisie de peau totalement indolore. *60€ la séance. [www.cellum6.fr](http://www.cellum6.fr)*

## PROTÉIFINE

Chez Ysonut on prend l'amaigrissement au sérieux et, pour bénéficier des bienfaits de la vaste gamme Protéifine, il faut d'abord demander conseil à un médecin qui garantira votre aptitude à suivre un traitement diététique tel que cette diète. Avec des apports restreints en glucides et lipides, on aide le corps à brûler ses réserves de graisse et on perd rapidement du poids. Une centaine de produits très divers et savoureux sont proposés, pratiques et nomades, prêts à consommer : barres chocolatées, biscuits, gressins, smoothies, pâtes, riz saveur de la mer, émincés de poulet... *Renseignements : 0825 824 455*



## Kot

Créé par un laboratoire de recherche et d'innovation en nutrition sous la houlette du Dr Réginald Allouche, diabétologue, cette méthode minceur aide à atteindre son objectif pondéral via une rééducation nutritionnelle intelligente et durable. Deux phases à observer : la phase minceur intensive et la phase minceur progressive de stabilisation. La méthode Kot est personnalisée et aide à contrôler les fringales. À noter : depuis peu le Dr Allouche se préoccupe aussi des hommes avec un aide minceur tonifiant et sculptant qui leur est spécifiquement dédié. *[www.kot.fr](http://www.kot.fr)*