



beautéshopping

PLAISIR, EFFICACITÉ, SENSUALITÉ : TOUT CE QU'ON AIME

Fesses en forme(s)



Plates, pulpeuses ou XXL façon Kardashian, on les chouchoute. On s'assoit sur ses complexes et on « sexyse » son séant.



Rita Ora
De telles fesses, c'est du travail!



Raffermissant.
Une huile satinée non grasse à l'amande, aux vertus raffermissantes et adoucissantes. Huile Souplesse Amande, 34€, L'Occitane.



Gaine de star. Comme les people, on ose la gaine. Celle-ci, portée pour faire du sport ou au bureau, estompe la culotte de cheval et diffuse des actifs aminçissants encapsulés. Shirty Minceur Cuisses Abdos Fessiers, 23€, Mixa.



Coup de gomme. Un scrub aux pépins de raisins broyés et huiles végétales, à masser sur les fesses et les cuisses avant la douche. Gommage Minceur Crushed Carbetnet, 20€, Caudalie.



Galbant. Mais aussi raffermissant, adoucissant, sculptant... Ses 8 actifs stimulent et renforcent la production cellulaire et d'acide hyaluronique de la peau. Wonderfess, 70€, Jeanne Piaubert chez Sephora.



Liftant-drainant. Idéal pour les fesses en gouttes d'huile, son extrait de résine de guggul utilisée en médecine ayurvédique repulpe, lift et draine les tissus. Back Up 3D Sérums Fesses « Effet Push up », 40€, Talika.



Anti-capitons. Sa formule blindée en algues marines limite la synthèse d'acides gras et « décapitonne » la cellulite incrustée. Sculpteur Fesses Culotte de Cheval, 44,50€, Phytomer.



Adoucissant. Un gant polisseur à caresser sur peau mouillée pour raffermer les zones rebelles et adoucir les zones rugueuses. Gant Exfoliant, 2,50€, Yves Rocher.



Tenseur. Un gel abdo-fessier qui se transforme en bas invisible pour lifter et gainer les zones relâchées. Gel Gainant Action Abdos-Fessiers, 29€, Yves Rocher.



RENFORCER SES FESSIERS

LES ASTUCES « BOOTY CAMP »
Avec Joel Bouraima alias « Coach Joe » personal trainer des stars (Kim Kardashian, Kanye West, Omar Sy...) et à L'Usine Opéra, Paris.

- 1/ En salle, le squat (muscu par flexion des jambes) est un bon training. Je conseille de travailler avec des charges légères pour renforcer les fibres musculaires en longueur. Trois heures de focus fessier hebdomadaires permettent d'obtenir rapidement des résultats.
- 2/ Chez soi, quotidiennement, on pratique l'élastique. A quatre pattes, en appui sur les genoux et les mains, bras tendus, on prend une poignée de l'élastiband dans la main gauche, l'autre autour du pied droit. Gardez la position et tendez votre jambe droite au maximum derrière vous, avant de la replier vers l'avant jusqu'à effleurer le sol.
- 3/ Mise sur les protéines en limitant les féculents stockés au niveau des fesses et des hanches.

PHOTOS : SERVICE DE PRESSE