

Citoyenne

Mai 2014 - Maroc - 20 DH - Europe - 3 €

SPÉCIAL MARIAGE

- ✓ MON WEDDING PLANNER
- ✓ MES PLUS BEAUX CAFTANS
- ✓ MON TROUSSEAU
- ✓ MES CONSEILS ANTI-STRESS

MOMO

L'ENFANT
TERRIBLE
DE LA
RADIO

J'AI TESTÉ
LA DISCIPLINE
POSITIVE

UNE MAMAN
DÉBORDÉE
RACONTE

MINCIR VITE !

LES MÉTHODES
QUI MARCHENT

MISS UNIVERS

GABRIELA ISLER

« LA BEAUTÉ EST DANS L'ŒIL
DE CELUI QUI LA REGARDE »



6

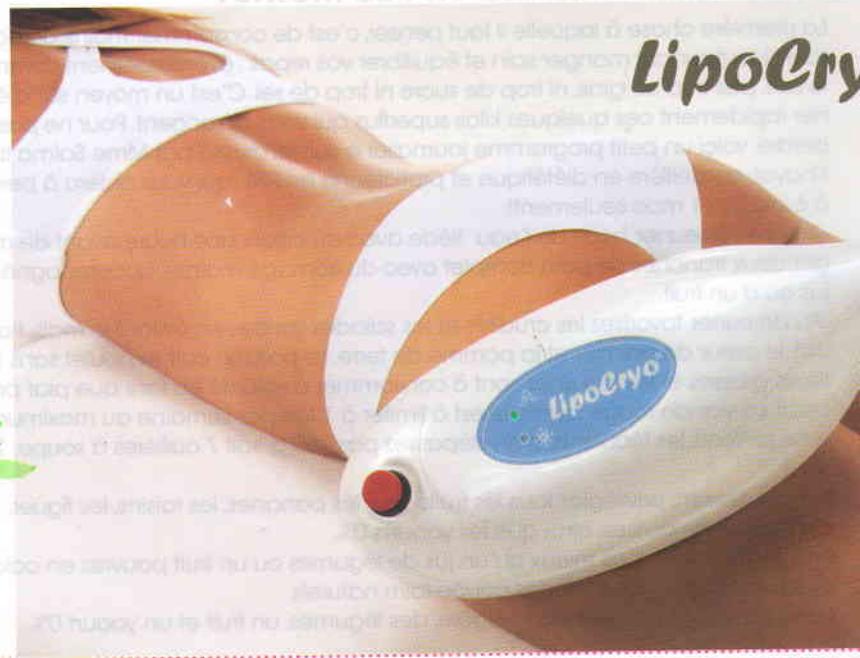
L'été approche! Comme d'habitude on a trop mangé, zappé les cours de sport, pris un peu de poids, mais on veut maigrir à tout prix. On a toutes envie d'enfiler cette jolie robe à fleurs ou ce bikini rose, sans pour autant être dérangées par les bourrelets accumulés pendant les saisons froides. Pour s'en débarrasser au plus vite, voici quelques astuces à suivre selon le choix et le tour est joué. Par kenza Tazi

COMMENT MINCIR AVANT L'ÉTÉ?

LIPCRYO: LA LIPOSUCCION SANS BISTOURI

Pour accompagner votre alimentation équilibrée et vos repas sains, essayez un moyen tout aussi radical pour détruire vos disgracieux amas de graisse: la Cryolipolyse aussi appelée LipoCryolysé! Non invasive et indolore, c'est une technique douce qui permet de réduire définitivement les tissus graisseux localisés grâce au froid. En refroidissant une zone adipeuse déterminée, la cryolipolyse provoque ce que l'on appelle l'apoptose (mort lente programmée des cellules) des adipocytes. Les cellules adipeuses vont se dégrader naturellement sans léser les tissus adjacents. Celle-ci est indiquée pour hommes et femmes ayant une surcharge graisseuse très localisée au niveau du ventre, de la culotte de cheval, des poignées d'amour, du dos et des hanches. Agissant aussi efficacement qu'une Liposuccion, elle nécessite pas de bistouri et reste beaucoup moins coûteuse, 40% des résultats sont visibles dès 15 jours, mais il est nécessaire d'attendre au moins 6 semaines pour voir le résultat définitif et décider si l'on a besoin ou pas d'1 ou 2 autres séances au maximum.

****Technique réalisée avec soin au Centre Sofia Bensouda, Kinésithérapie, Amincissement & Bien-être. Mail: www.sofiabensouda.com



I-LIPO : LE LASER POUR MAIGRIR!



En revanche, si vous êtes plus patiente, optez pour plusieurs séances de laser. La I-Lipo est une méthode d'amincissement révolutionnaire, capable de vous sculpter et remodeler le corps. Les résultats sont impressionnantes et durables, sans chirurgie, ni régime, ni effort. Cette technique aide en effet à éliminer et décomposer en toute efficacité l'excès de graisse et les dépôts de graisse localisés dans la région à problème, notamment les cuisses, fesses, hanches, mollets, abdomen, bras, ou le menton. Plus avantageux qu'un régime alimentaire et qu'un exercice physique vigoureux, les résultats sont immédiats après les séances requises et surtout durables. Une cure de 6 à 8 séances est recommandée pendant 30 jours avec 1 à 2 soins par semaine, pour un max garanti de centimètres perdus.

****Technique réalisée avec soin au Centre Sofia Bensouda, Kinésithérapie, Amincissement & Bien-être. Mail: www.sofiabensouda.com