

*Beauté Spécial minceur*

# Mincir high-tech, c'est pour moi ?

Associées à une assiette équilibrée, trois options qui marchent à tous les coups pour modifier (un peu, beaucoup...) son apparence. Par Fabienne Lagoarde

**La plus musclée :****L'ÉLECTROSTIMULATION COACHÉE**

**C'est quoi ?** Une séance de fitness, dans une combi bardée d'électrodes (abdos, bras, cuisses).

**L'objectif :** booster l'efficacité du sport en sollicitant davantage les muscles avec stimulation électrique. Une séance de vingt minutes équivaut à quatre heures en salle.

**La sensation :** micro-stimulations légèrement désagréables.

**Et après ?** Prévoir quelques courbatures.

**Pour qui ?** Celles qui veulent tonifier et muscler leur silhouette rapidement.

**Le protocole idéal :** 10 séances (2 par semaine).

**Miha Bodytec**, 20 mn, 45 € (350 € les 10 séances)

[www.miha-bodytec.com](http://www.miha-bodytec.com)

**La plus pointue :****CRYOLIPOLYSE + INFRAROUGES**

**C'est quoi ?** Deux techniques associées sur le même appareil. Une tête glacée (-5°C) fragmente les cellules adipeuses jusqu'à ce qu'elles soient éliminées par le métabolisme ; l'autre chauffe le derme pour remettre la peau en tension.

**L'objectif :** cibler rondeurs et cellulite sur deux zones différentes.

**La sensation :** chaleur agréable sur la zone soumise aux infrarouges. Le massage des parties « gelées » est désagréable.

**Et après ?** RAS. On reprend tout de suite le cours normal de ses activités.

**Pour qui ?** Celles qui veulent éliminer un petit bourrelet et/ou une cellulite localisée.

**Le protocole idéal :** une à deux séances pour éradiquer un bourrelet ; six à huit pour la cellulite.

**Cristal Diamond**, à partir de 500 € la séance de « Cristal cryolipolyse » ; + 150 € si couplé avec « Diamond infrarouges » [www.cryolipolysecristal.com](http://www.cryolipolysecristal.com)

**La plus douce : L'INFRATHÉRAPIE**

**C'est quoi ?** Une diffusion d'infrarouges à 360°, dans un « dôme » parabolique.

**L'objectif :** Éliminer les déchets métaboliques via la sueur provoquée par les infrarouges. Et brûler des calories (300 à 800) via la thermorégulation.

**La sensation :** Relaxant. Allongée confortablement, on se laisse envahir par la chaleur.

**Et après ?** On transpire assez peu la première fois, mais on a très soif.

**Pour qui ?** Les accros à la détox qui veulent perdre quelques centimètres de tour de taille.

**Le protocole idéal :** 12 séances (2 par semaine).

**Vital Dôme**, 40 mn, 39 € (390 € les 12 séances)

[www.vitaltech-france.com](http://www.vitaltech-france.com)