



Beauté

Par Maelle Brun

Après l'effort, le réconfort !

Le sport, un plaisir ? Pas forcément... Du coup, pendant sa séance, on pense très fort au cocooning qui nous attend à la maison. De quoi être mieux dans ses baskets !

1 On détoxifie

Une heure passée à suer, ça nous a bien fait évacuer deux-trois toxines ! Chez soi, on poursuit donc la session purification avec son kit détox. Et on commence par faire peau neuve sous la douche, en choisissant un gommage doux – ou un savon exfoliant qui n'irritera pas l'épiderme. Une opération que l'on mène des pieds à la tête, avec un shampoing purifiant qui oxygénera le cuir chevelu. Enfin, pour se réhydrater, on troque son pichet de rosé contre un thermos de thé vert... Quand même mieux pour finir déliminer !

2 On apaise

Deuxième étape : chouchouter ses muscles endoloris. Après sa séance, on s'offre donc un petit massage aux huiles végétales. Parfait pour préserver ses articulations, et séviter les dix jours de courbatures qui suivent habituellement sa demi-heure de vélo... Puis, le soir, on plonge dans un bain tiède (surtout pas trop chaud), dans lequel on aura jeté quelques sucres effervescents qui relanceront la circulation sanguine. Et on n'oublie pas de s'hydrater en sortant.

3 On sculpte

Enfin, entre deux passages à la salle de gym, on poursuit le travail (façon de parler) avec des produits ciblés. Crèmes anti-cellulite à la caféine, soins remodelants ou huiles fermeté : chaque jour, on affine et on tonifie... Doucement, mais sûrement. L'assurance – ou presque - d'une silhouette bombesque pour le printemps !



The Detox, Kusmi Tea, 14,50 € les 125 g

Gel douche Gommage Detox, Bourjois, 3,95 € les 250 ml

Shampooing réparateur Detoxifying, Davines, 15,20 € les 250 ml



Huile de massage relaxante Kinésis, Melvita, 19,50 € les 100ml

Sucre effervescent tonifiant, L'Occitane, 2,50 €

Fluide anti-courbatures Acrobat, Douces Angevines, 39,50 € les 125 ml, dans les boutiques bio



Soin remodelant Fesses Lip Tenseur, Cosmence, 22,90 € les 150 ml au Club des Créateurs de Beauté

L'ORÉAL PARIS

SUBLIME BODY

SILHOUETTE INCROYABLE

SOIN ANTI-CELLULITE

RESULTEFAST

Detoxifiant et lipolytique

offshore, lactosérum, Shea

Lactosérum & Fibre d'Or

Lactosérum & Fibre d'Or

Lactosérum & Fibre d'Or

Lactosérum & Fibre d'Or

Lactosérum & Fibre d'Or

Lactosérum & Fibre d'Or

Lactosérum & Fibre d'Or

Lactosérum & Fibre d'Or

Lactosérum & Fibre d'Or

Lactosérum & Fibre d'Or

Lactosérum & Fibre d'Or

Lactosérum & Fibre d'Or

Lactosérum & Fibre d'Or

Lactosérum & Fibre d'Or

Huile Tonic, Clarins, 44 € les 100 ml

Soin anti-cellulite Silhouette Incroyable, L'Oréal Paris, 13,90 € les 200 ml

HILARY DUFF pour DANKSKIN