

MONDADORI FRANCE

GRAZIA

Christine Angot
raconte son
dernier livre

La douce
révolution pop
de Converse

FOOD, DÉCO, MODE...
NOS 50
NOUVELLES
ADRESSES
DE LA RENTRÉE

BEAUTÉ

Les gestes cosméto
qui changent tout
+ Les meilleurs
spas pour
prolonger l'été

SHOPPING

Montres vintage,
jupes portefeuille
et salopettes

UNE SAISON ROCK & BOHEME

20 LOOKS POUR UN
STYLE COOL ET EASY CHIC
+ **LES 10 BONNES IDÉES**
POUR TWISTER
VOTRE ALLURE

LANA DEL REY

PORTRAIT ET **ENTRETIEN EXCLUSIF** D'UNE
IRRÉDUCTIBLE
AMOUREUSE

GRAZIA.FR

Semaine du 11 au 17 septembre 2015

LA GRANDE QUESTION

PEUT-ON
PERDRE
UNE
TAILLE
EN UNE
SEMAINE?



Sept jours pour dégonfler, perdre de l'eau, voire quelques kilos et enfin se faufiler dans cette microrobe: rêve ou réalité? Les experts répondent. Par **Joy PINTO**

OUI, EN BOUGEANT

Par **David Kirsch**, coach sportif des stars

« En plus d'une alimentation équilibrée à base de protéines maigres, type poulet ou tofu, et de légumes verts, il faut bouger ! Commencez par 45 minutes de cardio par jour en alternant le rameur, des sprints de 400 mètres, de l'elliptique au niveau 5 et de la corde à sauter. Ajoutez 45 minutes de renforcement musculaire en alternant bas du corps le lundi, mercredi, vendredi et dimanche et haut du corps les autres jours. Le secret pour décoller ? Remplacer un à deux repas par jour par des shakes de protéines. »

Davidkirschwellness.com

OUI, MAIS ON REPREND

Par le **Dr Hélène Tcheriatchoukine**, nutritionniste

« Injecter des plantes veinotoniques et de la vitamine C antigras à l'intérieur et entre les cellules grasses, c'est la méthode que j'utilise sur les mannequins avant la fashion week. A raison d'une séance de 10 minutes tous les deux jours, et surtout la veille du jour J, on peut perdre quelques centimètres sur les fesses. Seul bémol, les effets de cette méthode étant réversibles pour moitié, on reprendra donc une partie du poids perdu la semaine suivante. Pour soutenir une diète équilibrée, je conseille le chrome à haute dose. Avec 600 ou 800 mg par jour, on leurre les récepteurs de sucre pour éviter les crushs qui plombent. »

NON, MAIS ON PEUT S'ALLÉGER

Par **Marielle Alix**, naturopathe et coach wellness

« On peut déjà dégonfler, voire perdre jusqu'à 3 kilos en éliminant complètement le sucre. Oui, même les fruits et les céréales. Cela permet de mettre l'hormone de l'insuline au repos pour pousser le corps à consommer l'énergie qu'on lui fournit, plutôt que de la stocker. Pour stabiliser l'insuline, je recommande cinq petits repas dans la journée : un demi-avocat, un œuf à la coque et quelques amandes pour le petit déj, un déjeuner à base de poisson gras, de légumes et de crudités, idem le soir, sans les crudités qui font gonfler. Et deux en-cas : un à base de yaourt et de noix, l'autre composé d'un jus de légumes. A proscrire : les huiles végétales pro-inflammatoires car bourrées d'oméga-6, le café et les sodas. Pensez à booster la digestion avec du thé au gingembre avant les repas pour stimuler les sucs digestifs et de la tisane à la menthe poivrée après pour éliminer. En cas de besoin, ajoutez des fibres comme la poudre de psyllium dans le jus vert. Enfin, misez sur une cure de probiotiques express, par exemple de la marque Bio-Kult. »

www.mariellealix.com