

ELLE Glissez cette image dans votre barre des tâches Windows pour activer des fonctionnalités

[PROFILS](#) | [BLOGS](#) | [FORUMS](#) | [GROUPES](#)

Me con

Tapez votre recher

Sondage

Egalité des salaires, garde d'enfant... Donnez votre avis !

■ Régimes ■ Soins et Spas ■ Sports ■ Cuisine minceur ■ Vidéos minceur ■ Dossier Spécial Cellulite

■ Boutique ELLE PASSIONS

ELLE / Minceur / Dossiers / J-1 : la satisfaction

J-30 avant le bikini

Vous avez laissé passer mars, avril, mai sans réussir à attaquer le moindre programme de remise en forme? On vous a concocté un programme de dernière minute pour être au top en vacances et pouvoir porter votre bikini sans complexes. Après 30 jours, un peu d'organisation, et quelques efforts, c'est certain, vous pourrez jouer les sirènes de la plage. Alimentation, forme et petites astuces... Mettez en place un plan d'attaque dès aujourd'hui.

Par **Juliette Vergnaud**- Le 10/06/2011



Sommaire

J-30 : LA PHASE DE CHANGEMENT

J-23 : LA MONTÉE EN PUISSANCE

J-16 : LA PÉRIODE DE STABIL...

J-9 : LE RETOUR AU PLAISIR

J-1 : LA SATISFACTION

Voter pour ce dossier



J-1 : la satisfaction

... Déjà celle de partir en vacances et avec du soleil s'il vous plait. Ensuite, il faut s'auto congratuler, c'est quand même avant tout pour soi même que l'on fait s'impose tout ça (n'est-ce pas ?).

Nutrition : demain, on part, ça se fête.

Champagne !

Accordez-vous une ou deux coupes de champagne (100 calories en moyenne par flûte) pour fêter votre départ. Cela reste moins calorique que tous les alcools cuits. Pendant les vacances, ne culpabilisez pas si vous vous accordez

quelques apéritifs de temps en temps, les vacances sont faites pour ça aussi !

Forme : on en est où avec nos abdos ?

Faites le test du « crunch ».

Il s'agit du cultissime exercice d'abdominaux. Allongée au sol sur le dos, pieds près des fesses, croisez les bras sur le torse et remontez le buste et la tête, puis redescendez. Répétez le mouvement 15 à 20 fois. Si vous réussissez à en faire 5 séries, vous avez réussi votre test à 100 %, vous pouvez partir en vacances l'esprit serein et les abdos en béton. Attention, continuez cet exercice pendant toute la durée des vacances, tous les deux jours, si vous ne voulez pas rentrer le ventre flasque.



MINCEUR

NEWS MIN



31/01 Zoom fruit



Beauté : Mission institut

Abusez des vernis colorés.

Cet été, toutes les couleurs vives sont permises même pour les peaux claires, notez que le jaune solaire et le citron vert conviennent tout de même mieux aux peaux hâlées. En maillot de bain, les pieds dans le sable, c'est le moment ou jamais d'oser la fantaisie du color-block.

Optez pour une pédicure avec gommage, pierre ponce et crème émolliente avant la pose de vernis. Rien de pire que les sandales pour abîmer les pieds ! On renouvelle l'opération toutes les semaines jusqu'au retour de l'automne.

> Tous nos conseils pour prendre ses pieds en main

On n'oublie pas son rendez-vous épilation.

Avec une épilation à la cire, vous serez tranquille pendant toute la durée des vacances. Optez pour une cire orientale qui vous laissera la peau encore plus douce. Pour les retouches, n'hésitez pas à mettre dans votre vanity quelques bandes de cire froide. Pas de crainte, il en existe maintenant pour les douillettes (Kit d'épilation Corps de Nair).

- > Notre sélection de make-up vert**
- > Notre sélection de make-up jaune**
- > Notre sélection de vernis bleus**
- > Notre sélection de rouge à lèvres fuchsia**

Remerciements à Claudine Hoarau, diététicienne-nutritionniste
Frédéric Laco, coach sportif
Anne Guilnard, make-up artist Bourjois

Like | Suivre @ELLEfrance | 0

J-9 : LE RETOUR AU PLAISIR

ANNONCES GOOGLE

Bons d'Achat à Imprimer

www.Groupon.fr/La_Reunion Imprimez vos Bons d'Achat Jusqu'à - 70% à La Réunion.

Connectez-vous en **cliquant ici** pour laisser un commentaire avec votre pseudo. Si vous n'êtes pas identifié, votre commentaire apparaîtra en ANONYME.

Saisissez votre texte ici

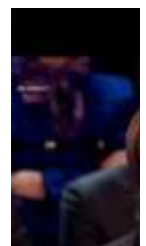
Vos articles Minceur préférés

- 27/01 0 **Spor**
grais
- 26/01 2 **J'ai t**
ventu
- 25/01 0 **Bien**

LES AUTR

- 11h23 0 **SOCII**
La m
porté
- 09h24 0 **SOCII**
Paris
agre:
- 03/02 6 **SOCIE**
spa
par l
- 03/02 2 **MOD**
La vi
Beck

Les a





Réveillez vos endorphines !



Les grands principes de l'équilibre a...



Une journée type



MOBILE

Je téléch sur Iphone

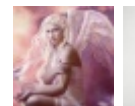
Je téléch sur Android



91,704 people



Debby



Christelle

Facebook s

[Newsletters](#) | [Mentions Légales](#) | [Contacts](#) | [Elle Monde](#) | [Annonceurs](#) | [Fondation](#) | [Espace Pro](#) | [Partenaires](#) | [Mobile](#) | [Widgets magazine](#) | [News Blog](#) | [Horoscope 2012](#) | [Astrologie 2012](#)

Les dossiers d'actualité du groupe : [Recettes Minceur](#) | [Ventre plat](#) | [lutter contre le stress](#) | [Régime anti-cellulite](#) | [Avoir de belles f](#)