



Public **Beauté**

POST FÊTES

3 méthodes

Devant l'éternel dilemme pour perdre les (maudits) kilos accumulés pendant les fêtes, *Public* a mené l'enquête, testé et retenu 3 méthodes pour les dégommer! *Marine Boisset*

Le modelage manuel par Patricia Mondargan



C'est quoi? Une méthode de manœuvres manuelles agissant comme une gymnastique passive des tissus, efficace pour sculpter la silhouette et éliminer la cellulite.

Comment ça marche? Aux côtés de kinésithérapeutes, Patricia Mondargan a perfectionné sa méthode de rééquilibrage de la circulation lymphatique, la clé selon elle pour éliminer les toxines et ainsi enclencher le processus d'amincissement. En associant différentes techniques de drainage et de modelage (comme le palper-rouler ou le Wetterwald), les toxines sont libérées, la cellulite diminuée et la silhouette resculptée. En prime, la production de collagène est reboostée pour une peau tonifiée et le système immunitaire renforcé pour une énergie retrouvée!

Combien de séances faut-il? Si, dès la première séance, la peau est plus tonique, il faut attendre entre cinq et dix séances pour des résultats notables sur la silhouette.

Qui est accro? Les tops de passage à Paris comme Naomi Campbell ou Elle Macpherson.

Ça coûte combien? À partir de 200 € la séance (entre 1 h 30 et 2 heures).

Où la trouver? À l'Institut Paloma, 17, rue de la Trémoille, Paris 8°. methodemondargan.com/fr

Institut Paloma



Le conseil de l'experte

Patricia Mondargan, fondatrice de la méthode Mondargan
"Si la modération est de rigueur, les fêtes restent avant tout un moment festif et de partage. Un principe simple à suivre est de pratiquer une meilleure mastication afin de liquéfier au maximum les solides. La mastication favorisant la digestion, l'assimilation et l'élimination. Pour cela, mâchez plus de 20 fois chaque bouchée (voire, selon Horace Fletcher, 32 fois!)"