



## Fermeté à la carte

Pour retrouver un corps bien ferme tout en maigrissant, faites de la gymnastique chaque jour. Au besoin, adaptez vos mouvements au temps dont vous disposez.

### **Vous n'avez que cinq minutes**

C'est mieux que rien ! Limitez-vous aux exercices prioritaires et faites ces derniers avec beaucoup d'application.

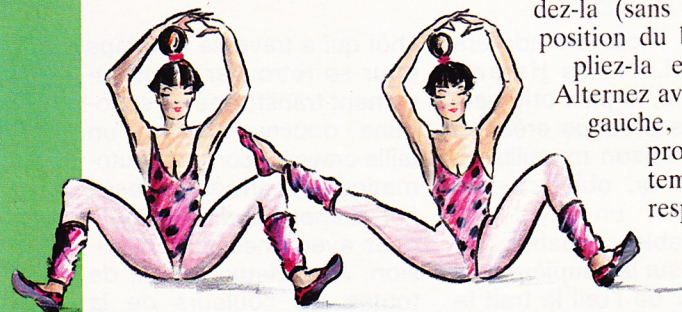
● **Ventre plat** : allongée sur le dos, une jambe repliée, l'autre

posée au sol et tendue, mains jointes derrière la nuque, inspirez. Soulevez le buste en expirant. Penchez-vous le plus possible sur la jambe repliée, puis revenez à la position de départ. A faire 15 fois de suite de chaque côté.



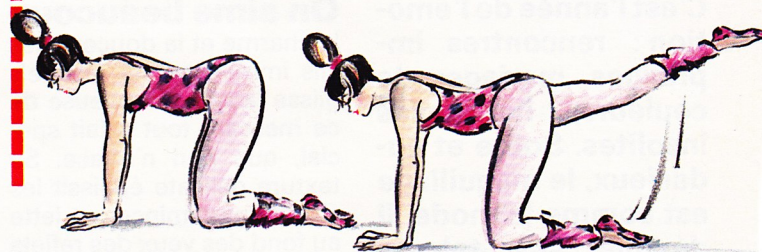
● **Cuisses galbées** : assise, le buste bien droit, les bras en cercle au-dessus de la tête, les

jambes pliées et écartées, la pointe des pieds vers le haut. Levez la jambe droite et tendez-la (sans changer la position du buste). Repliez-la et posez-la. Alternez avec la jambe gauche, 10 fois, en procédant lentement tout en respirant.



● **Fesses fermes** : à quatre pattes, les bras bien tendus, le dos droit et le ventre plat. Allongez une jambe en arrière.

Levez-la tendue et descendez-la sans la poser. A faire 10 fois avec la jambe droite, puis 10 fois avec la jambe gauche.

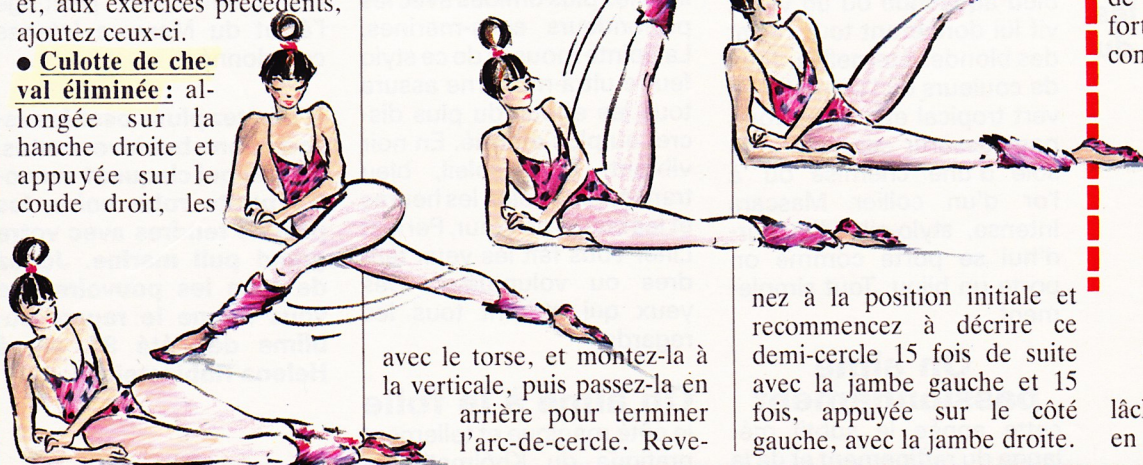


### **Vous disposez de dix minutes**

Profitez-en pour aller plus loin et, aux exercices précédents, ajoutez ceux-ci.

● **Culotte de cheval éliminée** : allongée sur la hanche droite et appuyée sur le coude droit, les

deux jambes bien tendues, amenez la jambe gauche devant vous à angle droit



avec le torse, et montez-la à la verticale, puis passez-la en arrière pour terminer l'arc-de-cercle. Revenez à la position initiale et recommencez à décrire ce demi-cercle 15 fois de suite avec la jambe gauche et 15 fois, appuyée sur le côté gauche, avec la jambe droite.

● **Buste harmonieux** : assise en tailleur, le dos droit et le ventre plat, la tête haute, les mains face à face au-dessus de la tête. Appuyez-les très fort l'une contre l'autre en comptant jusqu'à 4, puis re-



lâchez. Recommencez 15 fois en expirant sur l'effort.

## La relaxation

Donnez-vous les chances de devenir plus mince et de le rester, en pratiquant soigneusement ces exercices de relaxation.

### **Étirez-vous**

Vous lèverez ainsi bien des blocages corporels inconscients. Pour cela, imitez le chat. Accroupie au sol, en appui sur les paumes et sur les genoux, faites un dos le plus rond possible, la tête à l'horizontale, et savourez pleinement le plaisir de l'étirement.

### **Acceptez votre corps**

C'est le premier pas vers une prise de conscience véritable de la nécessité de maigrir. Pour cela, apprenez à le connaître. Palpez vos surcharges pondérales entre le pouce et

les autres doigts. Passez vos mains sur votre corps pour vous familiariser à lui. Promenez sur votre peau différents objets (une plume, une balle de tennis, une bille de métal ou de bois), ce qui vous tonifiera et activera votre circulation sanguine. Allongez-vous dans votre baignoire et promenez lentement la pomme de la douche sur votre corps.

### **Trouvez votre rythme**

Vous y gagnerez la sérénité. Sentez battre votre cœur en posant la main sur lui, en prenant vos différents pouls (au bras, au cou, au creux des jambes), tout en respirant très profondément. Prenez conscience du rythme et de l'ampleur de votre respiration en posant vos mains sur vos côtes.