

**HIGH TECH**

Puissant et vibratoire

## L'ENVOL DU PHÉNIX

Les techniques et les machines se multiplient. Le Phénix associe des ultrasons à des courants veino-lymphatiques de retour. "On pose des plaques qui transmettent un phénomène vibratoire", explique M. Poupinet, du centre Carré de soi à Allauch. On travaille sur des zones localisées. Cette vibration d'ultrasons basse fréquence va mobiliser les adipocytes. Ces derniers sont alors échauffés. En clair, cette technique favorise une liquéfaction des graisses. Les courants veino-lymphatiques de retour créent un effet de pompage du réseau veineux et lymphatique. Les électrodes, quant à elles, sont placées sous les côtes et derrière les mollets. Cela peut être un peu inconfortable mais rien de bien méchant".

Et d'ajouter : "On ne travaille que sur les zones graisseuses, on ne touche pas à la masse musculaire. Huit personnes sur dix ont des résultats dès la première séance. Et s'il n'y a pas de contre-indications, optez pour une formule de 10 séances".

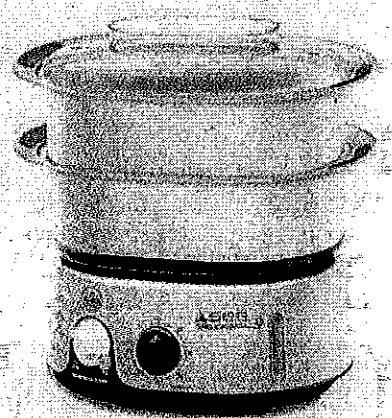
► Comptez 490 € le forfait de 10 séances de 35 mn (55 € à l'unité). Pour plus d'infos : ☎ 04 91 05 77 77.

**BONNE IDÉE**

Le cuiseur vapeur

## CUISINER SAIN ET LÉGER

Dans la cuisine à la vapeur, les aliments ne sont pas en contact avec le liquide de cuisson, ce qui permet de cuisiner sans matière grasse. De plus, elle ne brûle pas les graisses, mais les dissout et les évacue. Et contrairement aux idées reçues, elle ne manque pas de saveurs. Au contraire, elle permet de préserver le goût naturel des aliments et leurs bienfaits nutritifs. Coup



de cœur pour ce nouveau cuiseur vapeur inox *Simply Invents* (Seb) qui maintient les plats au chaud. Prix : 89,49 € environ.