

Thèmes

[Soin de la peau](#)[Soins du visage](#)

BEAUTÉ ET SANTÉ

Bronzage et minceur - Fit'N Sun: Mincir, tonifier et muscler son corps tout en bronzant, dans une cabine U.V. exactement...

By: Shana Maniante
Published: Dimanche, 19 juillet 2009

La saison d'été, et l'idée de d'enfiler son maillot de bain sont souvent synonymes de bronzage et de minceur.

Mincir, tonifier et muscler son corps tout en bronzant, alors que nous sommes en vacances au soleil ou bien en attente de nous rendre dans une destination de rêve, n'est pas toujours très facile à concilier.

Le besoin de détente qui nous empare en période de vacances nous invite plutôt à profiter de longues soirées agrémentées de cocktails plus alcoolisés que vitaminés ou encore de grillades et barbecues riches en graisses et lipides saturés.

De même l'attente de la date des congés annuels par impatience et ennui peut parfois nous rendre paresseux et nous faire prendre quelques kilos, desquels nous aimerions nous séparer rapidement à l'annonce du jour J.

Si nous sommes naturellement contre les méthodes de régime qui conduisent à l'effet yoyo, nous avons conscience que le poids peut varier à quelques kilos prêts, et ne doit pas gâcher le plaisir de montrer notre maillot le plus coloré sur la plage ensoleillée.

Les femmes sont sujettes à des oscillations de poids corporels, et deviennent de véritables expertes pour corriger rapidement leur cellulite au moyen de crème et régimes spécifiques. Les hommes quant à eux, ne sont désormais plus exclus de ce besoin d'afficher un corps sculpté et entretenu.

Pour ce faire, pas de panique, si seulement quelques kilos ou quelques défauts vous gêne, il n'est pas compliqué de rectifier les petits bourrelets que vous apercevez devant votre miroir, non plus que votre mine blanchâtre.

Tout le monde a entendu parler de ces fameuses machines munies de plateforme oscillante et vibrante... voici une partie de la solution.

D'un autre côté, nombreux sont aussi ceux qui connaissent les traditionnelles cabines d'U.V.

Avant d'aller plus loin, force est de souligner qu'avant de grimper sur une machine oscillante ou vibrante, vous devez vous assurer qu'aucune contre-indications relatives des problèmes de santé en viennent s'y opposer. En effet, les personnes souffrant de troubles cardiaques, de même que les diabétiques notamment, ne peuvent pas faire usage de ce genre de machines. Pour être sûr, n'hésitez pas à demander à un spécialiste ou consulter votre médecin.

De même, le bronzage en cabine d'U.V. n'est pas recommandé pour tous les types de peau. Dans le même sens, il est important de protéger sa peau et ce, également lorsqu'on décide de faire bronzer son corps de façon "artificielle", en s'armant d'une crème, lotion, revêtant un indice de protection contre les U.V. Si vous avez un doute, votre dermatologue ou médecin habituel vous dirigera sans problème pour choisir le bon produit.

Oui ! Le coup de soleil et les méfaits des rayons U.V. sur la peau existent aussi en cabine de bronzage

Une fois, que toutes les précautions nécessaires sont entrevues, il est temps de faire le pas et grimper sur les marches de la Fit N Sun pour bronzer et mincir en même temps...

Où trouver ce concept innovant? Tout simplement dans un des premiers réseaux français de centre de bronzage: [Point Soleil](#), qui propose la Fit'n Sun.

Si le nom de cette tour de bronzage innovante nous évoque les longues plages californiennes, concrètement, qu'est-ce que la Fit'N Sun?



Printer Friendly Share Article
Text Size 

NEWS EN RAPPORT

[Injections anti-rides - Le médicament Reloxine a reçu l'approbation de la FDA](#)

[Beauté et activité cérébrale - Les femmes et les hommes n'utilisent pas les mêmes zones du cerveau pour apprécier la beauté](#)

[Soins des cheveux - L'hydratation du cuir chevelu et la lutte contre les pellicules](#)

[Injections anti-rides - Reloxin des laboratoires Ifsen, le nouveau concurrent français du Botox](#)

[Remède naturel - Les bienfaits du vinaigre de cidre](#)

CALCUL DE L'INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

Units US
 Metric

Height | cm

Poids | kg

Votre IMC est: -----

L'Indice de Masse Corporelle est un outil de mesure du poids idéal d'une personne. L'IMC est calculé à partir d'un rapport de votre taille à votre poids. Vous ne devez pas vous servir de votre IMC comme d'un diagnostic - ce dernier constitue un indicateur uniquement destiné à vous donner une idée de votre corpulence comparativement aux personnes de votre taille. Calculez votre IMC pour savoir si votre poids se situe dans une moyenne saine.

DERNIÈRES NEWS SANTÉ

Régime alimentaire- Quand l'insuffisance pondérale et la perte de poids mettent en jeu notre santé

heather_hajek, juillet 18, 2009

Si certaines personnes qui souffrent d'insuffisance pondérale peuvent en parfaite santé, l'insuffisance pondérale peut également...

Maladie mentale - Trichotillomanie: des acides aminés pour ne plus se tirer les cheveux

heather_hajek, juillet 15, 2009

Nous avons tous entendu l'expression, "je vais m'arracher les cheveux," lorsqu'une personne se trouve dans une situation...

Régime alimentaire sain - Consommer plus de légumes et de protéines végétales pour diminuer la pression artérielle

Neomi Heroux, juillet 13, 2009

Les légumes et particulièrement les « protéines végétales » protégeraient contre les maladies du cœur et permettraient de...

Homéopathie - Médicaments antalgiques: de l'ibuprofène vers l'arnica pour soulager la douleur?

Melanie Grimes, juillet 12, 2009

Faisant suite à une directive européenne, la France entière s'est vue alarmée par l'annonce du retrait progressif du Diantalvic et...

Indépendamment de la sensation de bien-être qu'elle procure, elle active la micro-circulation qui stimule la peau et les mélanocytes (cellules qui pigmentent la peau). Elle tonifie également les muscles, permet un drainage des tissus et aide à lutter contre la cellulite.

Vous pouvez choisir trois programmes avec ou sans bronzage avec la Fit'n Sun:

Anti-cellulite : Les

vibrations basse fréquence créent un massage de la colonne vertébrale et des muscles et produisent une action de drainage. Les UV réchauffent et bronzent le corps tout en lui procurant une sensation de bien-être.

Amincissement : La

Fit'n Sun agit efficacement et rapidement sur les imperfections localisées, avec des résultats visibles immédiatement.

La Fit'n Sun agit sur la forme et l'énergie.

Elle stimule les fonctions chimiques des muscles et les rend plus toniques et mieux dessinés.

Fitness : La Fit'n Sun agit sur la forme et l'énergie.

Elle stimule les fonctions chimiques des muscles et les rend plus toniques et mieux dessinés. En seulement 10 minutes, la puissance musculaire peut augmenter de 30%.

Dix minutes de Fit'n Sun équivalent à une heure d'entraînement physique sur des appareils de fitness, vingt minutes de tapis roulant, deux heures de tennis ou de course à pied, une heure d'exercices d'étirement.

Ajoutez à cela un régime alimentaire équilibré, dont vous trouverez les conseils dans notre rubrique [Régime et diététique](#), qu'attendez-vous pour bronzer et mincir en même temps?

[Accueil](#) > [Beauté et Santé](#)

[Top Of Page](#)