

Support : COSMOPOLITAN 1/2
Date : Juillet 2006
Audience : 1 370 000



COSMOPOLITAN
COSMOPOCHE JUILLET 2006

1,80 €
PRIX
MINI

SEXO :
chauds les
textos!

Astro
A MES AMOURS!
Vénus est chez moi

30 hommes
adorent notre
côté chieuse

**Vive mes
vacances !**
Celles qui ont
changé ma vie
Celles qui ont
soudé mon couple
Le savoir-vivre
de l'été
**+ 24 pages pour
être belle partout**

Le pouvoir de dire oui
Oui à l'amour, à la vie, au succès
Test : à quoi dites-vous oui ?

Amour
Les nouvelles
demandes
en mariage,
Pacs, etc.

Beauté
**Le bronzage
pour les nulles**

T 02471 - 392 - F: 1,80 €
www.cosmopolitan.fr

Keira Knightley
la reine de l'été

NEWS PEPPER

Support : COSMOPOLITAN 2/2
Date : Juillet 2006
Audience : 1 370 000

5 Détoxifier ciblé
Out : les cannettes pleines de bulles. Light, mais explosives!
In : le cactus sans les épines, histoire de boire et d'éliminer branché.
Comment ? En jus, à mixer avec les fruits de son Smoothie, ou en fleur, à laisser infuser.
 Pulpe et Fleur d'Aloès : 29 € et 20 €, Forever Living Products, infos au 01 45 00 78 36.

Zoom

Sexy nombril
 LE NOMBRIL DU MONDE, C'EST LE MIEN.
 Par Dominique Evêque. Photo Frédéric Pinet.

1 Sculpter de l'intérieur
Out : les tablettes de chocolat obtenues sous la torture d'un coach impitoyable.
In : un ventre plat et modelé en douceur qui appelle la caresse.
Comment ? Se prendre pour Uma Thurman dans « Kill Bill » et s'imaginer encaisser un mauvais coup avec ce réflexe de combat : inspirer en contractant l'estomac et en bloquant la respiration. Maintenir 5 secondes, le ventre bien rentré. Souffler. 5 fois par jour, et Bill n'a qu'à bien se tenir.

2 Bouger vahiné
Out : les danses orientales. Eh oui, c'est l'année de Tahiti.
In : bouger éro-exotique dans son paréo en soie en suivant des cours de tamouré, nom générique des danses tahitiennes.
Où ? Au centre des Amandiers, en suivant les cours de Jane Butns, tel. 01 44 62 85 40. En province via le site Tahiti-Fuena.com.

3 Oser le body art
Out : le tatouage pour la vie, et le piercing qui laisse des marques.
In : le bijou de peau, tatouage éphémère réalisé avec un pochoir et des paillettes. Waterproof, il tient sans broncher une semaine.
Où ? Au Bar à Tatoo Paillettes, 5 €, chez Sephora.

4 S'afficher à la plage
Out : se planquer sous son une-pièce et se retrouver le ventre tout blanc.
In : mincir en bronzant pour exhiber un ventre 24 carats lisse et doré.
Comment ? Avec un vrai solaire glam et un amincissant pointu réunis dans un même soin : Amincissant Fondant SPF15, Sunslim Body Programme, 30 €. Lancaster. NB : à la fin du jour, faire briller avec un 2 en 1, à la fois protecteur et plein de nacres à effet diams, Gel nacré, SPF4, 14 €, Bergasol ; ou avec l'Huile Pailletée, IP4, 14,40 €, Cosmence au CCB.

5 Détoxifier ciblé
Out : les cannettes pleines de bulles. Light, mais explosives!
In : le cactus sans les épines, histoire de boire et d'éliminer branché.
Comment ? En jus, à mixer avec les fruits de son Smoothie, ou en fleur, à laisser infuser.
 Pulpe et Fleur d'Aloès : 29 € et 20 €, Forever Living Products, infos au 01 45 00 78 36.

54 COSMOPOLITAN juillet 2006