

Les 10 Règles d'Or pour lutter contre la Cellulite

- 1 Je pratique une activité physique régulière**

Si possible 2 à 3 fois par semaine, à raison de 40 minutes minimum par séance. Le sport permet de brûler des graisses et favorise la circulation sanguine, il constitue donc un allié de choix contre la cellulite.
Privilégiez les sports d'endurance et ceux qui sollicitent tout le corps : marche, gym, vélo, natation... sont excellents. Commencez doucement, à votre rythme, l'essentiel étant de pratiquer régulièrement.
- 2 Je surveille mon alimentation**

Limitez les aliments trop gras ou trop sucrés. Consommez des légumes car ils favorisent l'évacuation de l'eau (fenouil et céleri tout particulièrement). Privilégiez les protéines (viandes, poissons et oeufs), elles permettent d'entretenir le muscle, et plus un corps est musclé, plus il brûle les calories. Attention aux abus de sel, il favorise la rétention d'eau.
- 3 Je bois au moins 1L d'eau par jour**

Cela permet d'éliminer les toxines.
- 4 Je mange à horaires réguliers**

Mangez à horaires réguliers, et évitez les grignotages, ce qui vous permettra de bien gérer votre poids. En effet une désorganisation des rythmes naturels par **les grignotages déclenche, à chaque fois, une sécrétion d'insuline qui favorise le stockage des graisses.**
- 5 J'utilise un soin adapté à mon type de cellulite**

En effet, il existe plusieurs types de cellulite. Une action ciblée vous permettra de mieux lutter contre celle-ci, pour des résultats visibles.
- 6 Je choisis le meilleur moment pour faire du sport**

Toujours avant les repas, de préférence le matin entre 7h et 8h ou à la mi-journée avant le déjeuner. Le soir, vers 18h ou 19h, avant le dîner qui doit être léger.
- 7 J'évite les douches et les bains trop chauds**

Ils sont mauvais pour la circulation. Privilégiez l'eau fraîche, elle raffermi la peau. Terminez, par exemple, votre douche quotidienne par un jet d'eau fraîche sur les parties concernées.
- 8 Je pratique régulièrement l'auto-massage**

C'est excellent pour activer la circulation.
- 9 Je me détends**

Il est reconnu que l'abus d'excitants (café, tabac, alcool) associé à une mauvaise hygiène de vie (manque de sommeil, grignotage, repas irréguliers) aggravent la cellulite.
- 10 J'évite les jeans, chaussettes et bottes trop serrés**

Ceux-ci entravent la circulation sanguine.