7 jours pour lisser vos cuisses : Votre programme anti-cellulite

Les 3 piliers de votre réussite

- Hydratation : Buvez 2 litres d'eau par jour pour favoriser le drainage lymphatique.
- Régularité : La constance prime sur l'intensité ; ne sautez aucun jour de massage.
- Alimentation : Réduisez le sel pour limiter la rétention d'eau et privilégiez les aliments riches en antioxydants.

Planning hebdomadaire d'exercices

- Lundi : 3 séries de 15 squats classiques (focalisation sur la contraction des fessiers).
- Mardi : 3 séries de 20 fentes alternées (travail de tonification profonde).
- Mercredi : 3 séries de 15 ponts fessiers (allongée sur le dos, levez le bassin).
- Jeudi : 3 séries de 15 squats sumo (pieds écartés, pointes vers l'extérieur).
- Vendredi : 3 séries de 20 montées de genoux (cardio pour activer la circulation).
- Samedi : 30 minutes de marche rapide ou vélo pour stimuler le retour veineux.
- Dimanche : Repos actif (étirements doux des jambes).

Rituel de massage quotidien (5 minutes)

- Application : Appliquez une huile de massage ou une crème raffermissante sur peau propre.
- Palper-rouler : Pincez un pli de peau entre vos pouces et index, puis faites-le rouler vers le haut pour décoller les tissus.
- Pétrissage : Effectuez des mouvements circulaires fermes sur les zones concernées.
- Drainage : Terminez par des effleurages longs et légers en remontant des genoux vers le haut des cuisses pour favoriser le drainage.

Suivi de progression

- Prenez une photo de vos cuisses le premier jour et le dernier jour du mois.
- Mesurez le tour de cuisse une fois par semaine, toujours au même endroit.
- Notez votre ressenti quotidien sur la fermeté de votre peau.