

Guide Pratique : Combattre la Cellulite Aqueuse

Comprendre la cellulite aqueuse

- Origine : Liée à une mauvaise circulation veineuse et lymphatique.
- Symptômes : Sensation de jambes lourdes, rétention d'eau, aspect gonflé.
- Objectif : Relancer les échanges cellulaires et favoriser l'élimination des toxines.

Alimentation anti-rétention

- Réduire drastiquement le sel : il favorise la rétention d'eau.
- Privilégier les aliments diurétiques : asperges, concombre, ananas, thé vert.
- Hydratation : Boire 1,5L à 2L d'eau par jour pour drainer les reins.
- Éviter les sucres raffinés et les plats industriels transformés.

Exercices de drainage quotidien

- Pédalage : Allongée sur le dos, jambes en l'air, simuler un pédalage pendant 3 minutes.
- Auto-massage : Effectuer des pressions ascendantes des chevilles vers les cuisses avec une huile drainante.
- Douche écossaise : Terminer la douche par un jet d'eau froide sur les jambes, du bas vers le haut.
- Marche active : 30 minutes par jour pour activer la pompe veineuse sous le pied.

Suivi hebdomadaire (Checklist)

- Semaine 1 : Suppression totale du sel ajouté et des sodas.
- Semaine 2 : Mise en place de 3 séances de sport doux (natation ou marche).
- Semaine 3 : Intégration du brossage à sec ou massage quotidien.
- Semaine 4 : Bilan des sensations (légèreté des jambes) et mesure du tour de cuisse.