# Programme de Suivi : 12 Semaines contre la Cellulite Incrustée

---

## Principes Fondamentaux

- Hydratation : Boire 1,5L à 2L d'eau par jour pour favoriser le drainage lymphatique.
- Régularité : Effectuer au moins 3 séances de palper-rouler par semaine pour déloger les amas graisseux.
- Alimentation : Réduire drastiquement le sel (rétention d'eau) et les sucres raffinés.
- Activité physique : Privilégier les sports d'endurance (marche rapide, natation, vélo) pour stimuler la circulation.

## Routine Hebdomadaire Type

- Lundi : Séance de palper-rouler (10 min) + Application d'un soin drainant.
- Mardi : Marche active ou activité cardio (30 min).
- Mercredi : Séance de palper-rouler (10 min) + Hydratation renforcée.
- Jeudi : Repos ou étirements doux.
- Vendredi : Séance de palper-rouler (10 min) + Soin drainant.
- Samedi : Activité physique intense (45 min).
- Dimanche : Bilan hebdomadaire et préparation des repas sains pour la semaine.

## Suivi des 12 Semaines

- Semaines 1-4 (Phase d'attaque) : Focus sur le palper-rouler manuel ou ventouse pour casser les fibres de collagène durcies.
- Semaines 5-8 (Phase de lissage) : Intensification du drainage lymphatique et introduction d'aliments diurétiques (thé vert, asperges, concombre).
- Semaines 9-12 (Phase de stabilisation) : Maintien des bonnes habitudes alimentaires et séances d'entretien hebdomadaires.

## Tableau de Suivi (À imprimer)

- Semaine | Palper-rouler (3/sem) | Soin drainant | Hydratation (1,5L+) | Poids/Mesures
- S1 à S4 : [ ] [ ] [ ] [ ] | [ ] [ ] [ ] | [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] | [ ]
- S5 à S8 : [ ] [ ] [ ] [ ] | [ ] [ ] [ ] | [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] | [ ]
- S9 à S12 : [ ] [ ] [ ] [ ] | [ ] [ ] [ ] | [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] | [ ]

## Conseils Nutritionnels

- Prioriser les protéines maigres (poulet, poisson, tofu) pour maintenir la tonicité musculaire.
- Consommer des fibres à chaque repas pour limiter l'absorption des graisses.
- Éviter les plats préparés industriels, souvent trop riches en sel caché.
- Intégrer des infusions drainantes (pissenlit, reine-des-prés) en fin de journée.