

# Pourquoi ne peut on pas se débarrasser de la cellulite ? - 1/2

On rêve toutes de belles jambes et de ventre plat mais qu'en est-il réellement?

Question de gènes

Malgré tout ce que peuvent dire les vendeurs de cosmétiques, la cellulite est là, qu'on soit maigre ou opulente, parce que cela vient tout d'abord des gènes.

Et oui, il est inutile de rêver de devenir un jour une fille aux jambes de rêve comme on peut les voir dans les magazines, si on a tendance à avoir de la cellulite.

Observez les femmes de votre famille et posez leur des questions. Si elles en ont, elles vous donneront sans doute plein de trucs et astuces pour s'habiller et camoufler les endroits qui vous dérangent. Mais si elles en ont, vous avez 80% de "chances" d'en avoir aussi !

Il existe deux types de morphologie que l'on hérite sans le vouloir :

Androïde : plutôt forte d'en haut et mince du bas,

Gynoïde : mince d'en haut et forte du bas (culotte de cheval).

Notre quotidien

**Souvenez-vous un peu quand pour la première fois vous avez vu des traces de cellulite : en général cela commence au moment de l'adolescence vers 15/16 ans ou au début de la prise de la première pillule.**

Si vous avez donc 26 ans comme moi, cela fait environ 10 ans que votre cellulite s'est doucement installée et c'est aussi un peu de notre faute !!

Les excès, la mauvaise alimentation, le manque de repos, la mauvaise hygiène de vie font que jour après jour nous bousculons notre corps qui n'hésite pas à nous le rappeler à l'approche de l'été !

La pillule : elle influe sur la circulation sanguine et peut provoquer de la cellulite.

conservateurs : l'organisme stocke les déchets alimentaires qu'il trouve dans la nourriture de tous les jours tel que les conservateurs, colorants...

Les sucres : bien des femmes adorent tout ce qui est sucré, ce qui n'est pas une bonne chose pour nos hanches ! Il faut d'ailleurs faire attention aux sucres cachés (les sodas, le pain blanc, le ketchup...)

Les graisses : autrement dit toutes les fritures grasses (tout ce que peuvent manger nos chers Américains) qui vont directement sur votre petit ventre ainsi que sur vos belles hanches et cuisses. Vous regarderez sans doute avec moins d'enthousiasme vos frites du week end ou vos chips !

L'attitude qu'il faudrait adopter

**Pour éliminer cette fameuse cellulite qui a pris tout son temps pour s'installer il faudrait :**

Passer au moins 2h par jour à se faire des drainages lymphatiques, ce qui consiste à masser ses jambes en partant de la cheville jusqu'en haut de la cuisse.

Hydrater au moins 2 fois par jour (et dans tous les cas après chaque douche !). Pour éliminer correctement la

## Pourquoi ne peut on pas se débarrasser de la cellulite ? - 2/2

peau à besoin d'être hydratée.

Boire, boire et boire encore... De l'eau et du thé, pas autre chose ! C'est l'étape essentielle pour pouvoir évacuer toutes les toxines et du même coup la cellulite.

Bruler les graisses : pour cela il faudrait courir tous les 2 jours au moins 1h car les 20 premières minutes, le corps s'échauffe et ce n'est qu'au bout de 40 min que le corps commence à puiser dans ses graisses.

Manger plus sain : c'est à dire manger des repas équilibrés (crudités-légumes verts-peu de viande-fruit) et frais (les plats préparés contiennent énormément de conservateurs au même titre que les boites de conserves, les pizza, les gateaux apéro, et tout ce qui est hyophilisés...

Faire circuler son sang : cette fameuse loi de la pesanteur fait que tout est attiré vers le bas ! Il faut donc contrecarrer tout ça en passant un jet d'eau froide sur les jambes à la fin de la douche et dormir les pieds surélevés.

Voilà, si vous suivez tout ça pendant au moins 1 an vous arriverez sans doute à avoir quelques résultats (c'est ce que devraient dire les commerciaux d'anti-cellulites mais c'est vrai que c'est moins vendeur !!)

Moi je conseille plutôt de faire attention à ne pas prendre plus que l'on a déjà et de commencer à se faire à l'idée. En bref il faut accepter son corps tel qu'il est et ne pas lui faire subir tous nos caprices de mode et d'esthétisme !