



**Vous Avez le Droit De Donner & Distribuer Ce Livre À La
Condition De Ne Pas Modifier Son Contenu**

Sommaire

Mention Légale.....	3
Introduction.....	4
Les Meilleurs Exercices Contre La Cellulite.....	5
Confectionnez Votre Crème Anticellulite.....	8
Conclusion.....	10
Addendum.....	11

Mention Légale

Il est interdit de copier/modifier/ajouter/supprimer, en tout en ou en partie, le contenu de ce livre électronique (eBook) sans le consentement écrit de l'auteur. L'auteur, l'éditeur, l'hébergeur web, déclinent toute forme de responsabilité pour ce qui est des erreurs, omissions, interprétations, ou du mauvais usage qui pourrait résulter de l'utilisation de ce livre électronique. Le contenu présenté dans ce livre électronique est donné à titre indicatif seulement, et ne doit pas être utilisé comme base d'une décision ou d'une action, ni ne doit être interprété comme conseil médical pouvant se substituer à l'avis d'un professionnel de la santé. Les informations contenues dans ce livre électronique sont fournies telles quelles, sans aucune garantie, ni expresse ni implicite.

En acceptant ce livre électronique, vous acceptez le risque que les informations puissent y être incomplètes ou inexactes, ou bien qu'elles puissent ne pas répondre à vos besoins.

L'auteur, l'éditeur, l'hébergeur web, déclinent toute forme de responsabilité pour ce qui est des dommages directs, indirects, accessoires, immatériels, opportunités manquées, bénéfices perdus, et autres dommages, ou toute autre perte ou dommage de quelque nature qu'il soit, incluant tout dommage ou virus qui pourrait toucher votre matériel informatique.

Le présent livre électronique peut contenir des liens vers des sites web pour la commodité des utilisateurs. Nous pensons que ces sites peuvent fournir des informations utiles. Cependant, l'auteur n'assume aucune responsabilité quant au contenu des sites liés.

Introduction

On estime qu'entre **80% et 90% des femmes** seront affectées par la cellulite à un moment ou l'autre de leur vie, de façon plus ou moins marquée, passé l'âge de l'adolescence.

Même si la **cellulite adipeuse**, associé à la prise de poids, demeure encore la plus répandue des types de cellulite, contrairement à la croyance populaire, la cellulite n'est pas seulement réservée aux femmes ayant un surplus de poids.

Qu'il s'agisse de **cellulite aqueuse**, de **cellulite adipeuse** ou encore de **cellulite fibreuse**, les victimes se retrouvent dans tous les groupes d'âges, et la cellulite touche autant les femmes minces que les femmes ayant une surcharge pondérale.

Bien que la cellulite ne puisse être considérée comme une maladie, elle peut générer une véritable **souffrance psychologique** chez de nombreuses femmes désespérées par l'**aspect inesthétique** de leur corps.

Les Meilleurs Exercices Contre La Cellulite

Pour espérer amoindrir ou faire disparaître la cellulite, il est essentiel de faire preuve d'une persévérance proportionnelle au type de cellulite et stade atteint. Pour de meilleurs résultats, prenez soin de combiner **exercices ciblés** et alimentation à **faible indice glycémique** riche en **antioxydants**, de façon à améliorer la circulation sanguine et éliminer les toxines.

Rien de tel qu'un **sport d'endurance** comme le vélo, la natation ou le jogging à raison de trois séances de trente minutes par semaine, pour éliminer les **graisses emmagasinées** dans votre corps. Par contre, si vous préférez les activités physiques discrètes, et que vous disposez d'un espace suffisant à la maison, voici quelques exercices qui feront toute la différence:

1 - Placez vous debout, les jambes légèrement écartés et fléchissez les jambes lentement tout en gardant les bras en position avant. Relevez-vous et faite une extension de la jambe droite vers l'arrière avant de ramener votre jambe à sa position de départ. Fléchissez à nouveau les jambes, relevez-vous, et cette fois, faites une extension de la jambe gauche vers l'arrière avant de la ramener à la position de départ. Faites cet exercice pendant 10 minutes chaque jour pour de meilleurs résultats.

Adieu Cellulite – Pour Retrouver Une Peau Lisse & Douce



2 - Ensuite, placez vous debout, le pied droit vers l'avant et le pied gauche vers l'arrière et fléchissez les genoux sans toutefois toucher le sol. Répétez ensuite l'exercice en inversant la position de vos jambes. Faites cet exercice pendant 10 minutes chaque jour pour de meilleurs résultats.



3 - Finalement, allongez-vous sur le dos, les jambes pliées, de façon à garder vos pieds au sol. En prenant appui sur vos bras allongés au sol, relevez le bassin et rabaissez-le lentement vers le sol. Faites cet exercice pendant 10 minutes chaque jour pour de meilleurs résultats.



N'oubliez pas au final de boire beaucoup d'eau et de surveiller votre alimentation pour des **résultats visibles** en quelques semaines.

S'il est vrai que tous les types d'exercices vous aideront à améliorer votre condition physique, rappelez-vous que seuls certains exercices ciblés vous aideront à dire adieu à la cellulite une fois pour toute.

N'hésitez pas à consulter un professionnel ou à vous procurer, pour une fraction du prix d'une consultation ou d'un abonnement au Gym, l'un des programmes suggérés en **addendum** à la fin de ce livre.

Confectionnez Votre Crème Anticellulite

Si la consommation de caféine est fortement déconseillée vu qu'elle favorise la rétention d'eau, appliquée sous forme de crème, la caféine est très efficace pour **drainer et éliminer** les graisses en raison de son effet stimulant sur la circulation sanguine. La caféine est un **ingrédient efficace** contre la cellulite et c'est pourquoi nous l'utiliserons pour confectionner notre crème.

Vous vous demandez peut-être comment faire pour extraire la caféine? En fait, nous utiliserons les **grains de café moulus** comme ingrédient principal. Vous pouvez aussi servir le café à vos invités et garder le résidu (marc de café) pour concocter votre crème anticellulite maison.

Le marc de café est aussi un **exfoliant naturel** parfait pour vous débarrasser des peaux mortes sur le corps en plus d'adoucir les endroits rugueux comme les coudes et les genoux.

Riches en vitamines et antioxydants, il rendra votre peau plus lumineuse et plus douce au toucher. **Anti cerne naturel**, le marc de café fera tout autant de bien à votre visage qu'à vos jambes ou vos hanches.

Pour préparer votre crème écologique contre la cellulite, mélangez dans un bol:

4 cuillères à soupe de café moulu ou marc de café

2 cuillères à soupe de yogourt nature

1 cuillère à soupe d'huile d'olive (ou autre huile végétale)

Adieu Cellulite – Pour Retrouver Une Peau Lisse & Douce

En option, vous pouvez ajouter les ingrédients suivants pour encore plus d'efficacité:

1 cuillère à thé d'huile essentielle de cyprès (ou de pamplemousse ou de cèdre de l'Atlas)

5 feuilles broyées de lierre grimpant

Faites Ce Traitement 2 À 3 Fois Par Semaine

IMPORTANT : Comme le grain ou marc de café est quelque peu salissant, je ne saurais trop vous recommander de vous installer dans la baignoire ou la douche pour appliquer votre crème sur les cuisses, ou tout autre endroit à traiter, et masser une dizaine minutes avant de rincer abondamment sous la douche.

Les résultats ne seront pas instantanés mais vous verrez une grosse différence sur l'apparence de votre cellulite après quelques semaines.

Conclusion

Bien qu'efficace sur le moment, on reproche aux solutions chirurgicales et esthétiques leurs prix élevés, et le fait qu'elles n'offrent pas de solutions permanentes à la cellulite. Il est même fréquent que des patientes aient à retourner en clinique en raison d'une réapparition rapide de la cellulite.

Pour retrouver une peau lisse sans capitons, vous devrez vous résigner à changer votre **mode de vie**. Bien que la cellulite puisse avoir des origines hormonales, le mode de vie et le **manque d'exercice** sont les principaux responsables de l'apparition de la cellulite. Si vous ne pouvez vous permettre une chirurgie par liposuction ou craignez de passer sous le bistouri, il est possible d'arrêter la progression de la cellulite et même de **retrouver une peau lisse** en appliquant les conseils suivants:

Mangez Mieux!

Buvez beaucoup d'eau!

Bougez Davantage!

Pour encore plus d'efficacité:

Faites 30 minutes de marche chaque jour

Buvez seulement de l'eau (2 à 3 litres par jour)

Consommez des fruits tous les jours

Évitez le sel

Évitez le stress

Soyez patiente et persévérante

Oui, il vous est possible de dire adieu à la cellulite...sans vous ruiner.

Addendum

Si vous croyez que des ressources supplémentaires pourraient vous aider à mettre un terme à votre désarroi, je vous suggère fortement d'acquérir l'un des trois programmes suivants, pour une **fraction du prix** d'un tube de crème anticellulite ou d'un abonnement au Gym.

De plus, chacun des produits ici-bas offre un programme de **satisfaction garantie de 60 jours** ou remboursement intégral. Il n'y a donc aucune raison de vous en priver.

1 - [Libre De Cellulite](#): Le plus connu des programmes disponibles sur Internet en plusieurs langues. Joey Atlas agit avec vous comme le ferait un nutritionniste et un entraîneur privé. Le programme complet est disponible au coût de 47 € (ou moins).



Sans Cellulite et Heureuse
Grace à Cet Entraîneur, 25 410 Femmes
Sont Libres de Cellulite

[Cliquez Ici](#)

2 - [Cellulite Plus Jamais](#): Offre un programme complet avec plusieurs livres téléchargeables (voir image ci-bas) pour 37 € (ou moins). Possibilité de s'abonner à la liste de diffusion du site web pour obtenir des informations via le téléchargement d'un eBook gratuit.

Adieu Cellulite – Pour Retrouver Une Peau Lisse & Douce



3- Facteur Vénus : Pour plusieurs femmes, la perte de poids est un facteur incontournable pour retrouver la santé et renouer avec la fierté du corps. Par contre, hommes et femmes ont un métabolisme différent, ce qui est enfin pris en compte par ce programme unique. Le Programme complet est à 47 € (ou moins) incluant livres et vidéos téléchargeables,

