

28 Jours pour Retrouver des Jambes Toniques et Lisses

Les 4 Piliers de Votre Transformation

- Hydratation optimale : Buvez entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour pour favoriser le drainage lymphatique et l'élimination des toxines.
- Alimentation ciblée : Réduisez votre consommation de sel pour limiter la rétention d'eau, facteur aggravant de la cellulite aqueuse.
- Gestion hormonale : Pratiquez une activité physique régulière pour réduire le cortisol, hormone responsable du stockage des graisses.
- Patience et cycle cutané : Suivez ce programme sur 28 jours, le temps nécessaire au renouvellement cellulaire de votre peau.

Protocole Quotidien de Massage (Palper-Rouler)

- Durée : Consacrez 5 à 10 minutes par zone chaque jour.
- Technique : Effectuez le palper-rouler en partant toujours du bas vers le haut de la cuisse.
- Objectif : Stimuler la circulation sanguine et lymphatique pour lisser les tissus adipeux.

Planning d'Entraînement Hebdomadaire

- Renforcement musculaire : 3 à 4 séances par semaine (squats, fentes) pour tonifier les tissus.
- Endurance : Complétez avec de la marche rapide, de la natation ou du vélo pour réduire la masse grasse globale.
- Récupération : Prévoyez des jours de repos entre les séances de renforcement pour éviter l'inflammation musculaire.

Calendrier de Suivi sur 28 Jours

- Chaque jour, cochez les cases suivantes : Hydratation (1,5L+), Massage (5-10 min), Activité physique (Renforcement ou Endurance).
- Notez chaque semaine l'évolution de la texture de votre peau.
- Veillez à maintenir une alimentation pauvre en sel tout au long du cycle.
- Utilisez ce suivi pour rester régulier, la clé du résultat résidant dans la répétition quotidienne des gestes.