



L'histoire du massage bien être SILHOUETTE

Le massage aminçissant ou anticellulite n'est pas un massage de détente. Son but est d'éliminer efficacement les excès de cellulite en mobilisant les tissus adipeux. Au-delà de ses propriétés raffermissantes, drainantes et sculptantes, il diminue également les sensations de jambes lourdes ou d'engourdissement des muscles. Les manœuvres effectuées améliorent l'élimination des déchets métaboliques et optimisent la circulation sanguine afin de rendre la peau plus ferme, souple et diminuer la cellulite.

Pour le massage silhouette, j'utilise des mouvements de pétrissage, de palper-rouler, de percussion et de ventouse, de fouillage, appliqués avec une pression plus soutenue sur les zones concernées.

Ce massage est très éprouvant et physique pour le praticien. C'est pour cette raison que certains proposent des séances avec des machines. Mais aucune machine n'atteindra le résultat d'un massage manuel qui s'adapte au corps et à ses besoins précis. Une machine mal réglée, risque de casser les fibres cutanées (c'est de façon définitive) et de fragiliser les vaisseaux.

Pour un maximum de résultat, il est conseillé de faire une cure de 5 à 10 séances, à raison d'une séance tous les 2 à 3 jours. Suivi d'une séance par mois, si besoin. En parallèle, il faut ajouter au massage silhouette une bonne alimentation, une activité physique quotidienne et boire beaucoup d'eau.

Formule pour connaître son besoin en eau (hors café, thé, tisane...) quotidien : $\text{Votre poids} - 20 \times 15 + 1500 = \text{Nombre de litre d'eau à boire par jour}$.