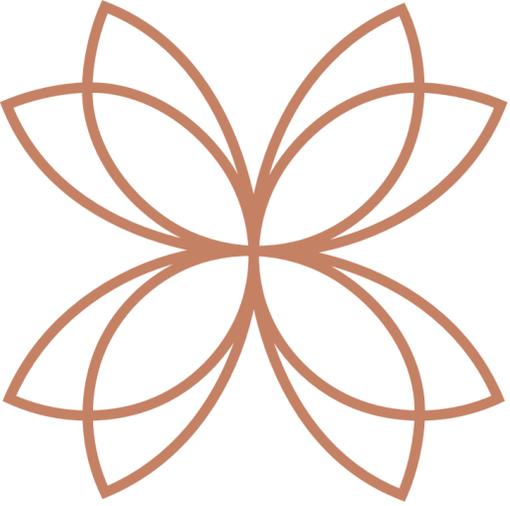




Dis adieu à la Cellulite



La Cellulite c'est quoi ?

La cellulite est constituée de cellules graisseuses de grande taille, situées sous la peau, qui se gorgent de graisse et s'hypertrophient.

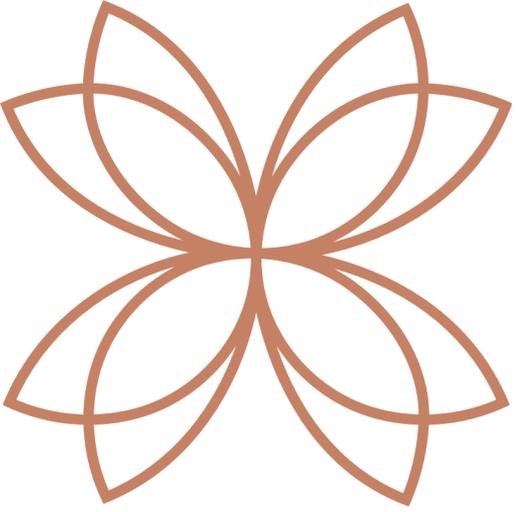
Celle-ci se situe généralement au niveau des cuisses, des fesses, du ventre, voire des bras.

La cellulite, aussi appelée capitons ou encore peau d'orange est le résultat d'un changement de structure des tissus adipeux logés sous notre épiderme. Elle donne à la peau une apparence « bosselée » et disgracieuse.

La cellulite touche presque exclusivement les femmes, chez qui les médecins la considèrent comme un phénomène physiologique normal. En effet, près de 9 femmes sur 10 en sont touchées à un moment ou une autre de leur vie, alors que seul 1 homme sur 50 est touché.

Le moment de son apparition varie beaucoup d'une personne à l'autre.

Il dépend de nombreux facteurs aggravants.



Comment se forme la Cellulite ?

Ses causes sont multifactorielles et ne sont pas encore clairement établies.

Les facteurs semblant influencer son apparition comprennent :

- Des réactions d'inflammation ;
- Les hormones sexuelles féminines ;
- L'hérédité ;
- L'exercice physique ;
- L'alimentation.

La cellulite implique un changement dans la structure du gras situé en surface, sous la peau, dans des régions du corps bien précises.

Le gras installé plus en profondeur est dénué d'effet sur l'apparence de la peau.

Bien que la cellulite pose essentiellement un problème esthétique, elle peut susciter une certaine gêne physique voire des douleurs.

Avec le temps, la cellulite tend à se densifier, ce qui provoque une pression accrue sur les terminaisons nerveuses et une hypersensibilité de la zone affectée.

Les différents types de Cellulite

La cellulite Adipeuse

La **cellulite adipeuse** est principalement due à une mauvaise alimentation, à un manque d'activité physique et à un excès de poids et donc de graisses.

Lorsqu'on a de la cellulite adipeuse la peau est molle au toucher et elle ne fait pas mal quand on la pince.

Causes et caractéristiques :

Elle est principalement due à une **alimentation déséquilibrée**, riche en graisses et en sucre et à un manque d'activité physique.

En effet, en ingérant plus de graisses que vous n'en avez besoin, les cellules graisseuses grossissent et se multiplient.

La graisse s'accumule alors dans les tissus adipeux, la circulation des toxines ne fonctionne plus correctement, et celles-ci se retrouvent bloquées dans les cellules.

La peau prend alors une apparence bosselée.

Les différents types de Cellulite

La cellulite Aqueuse

La **cellulite aqueuse** correspond souvent à la cellulite des filles les plus minces.

Causes et caractéristiques :

Ce type de cellulite est dû essentiellement à un manque d'activité physique et à une mauvaise circulation veineuse et lymphatique entraînant de la rétention d'eau.

En effet, la rétention d'eau va engendrer un gonflement des tissus et comprime les vaisseaux sanguins et lymphatiques.

De ce fait, le corps arrive encore moins bien à éliminer les liquides qui s'accumulent encore plus sous la peau.

Le gonflement des tissus donne alors à la peau un aspect bosselé qu'on connaît tous sous le nom de peau d'orange. Une autre petite particularité de la cellulite aqueuse c'est qu'elle est douloureuse au toucher.

La cellulite aqueuse s'accompagne souvent d'une sensation de jambes lourdes.

Les différents types de Cellulite

La cellulite Fibreuse

La **cellulite fibreuse** est la cellulite la plus tenace car c'est celle qui est incrustée dans vos tissus et présente depuis longtemps.

Causes et caractéristiques :

Elle est due à des fibres de collagènes qui sont venues se développer autour des cellules graisseuses anciennes et installées.

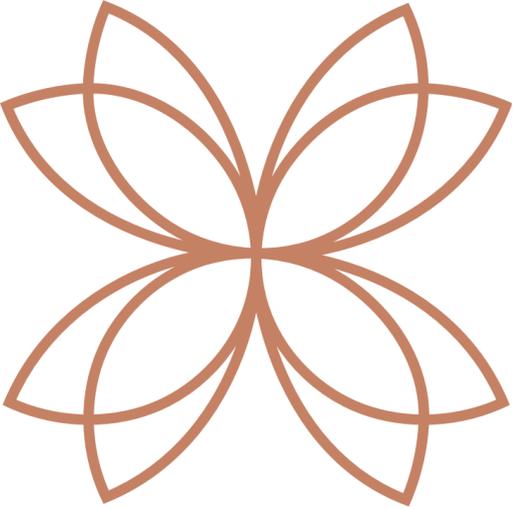
Ce type de cellulite est également lié à la sédentarité et à l'hérédité.

Enfin, elle peut être également due à une alimentation riche en sucres et à un manque d'activité physique.

C'est le type de cellulite le plus difficile à éliminer, mais avec de la motivation il est possible d'en venir à bout !

La cellulite fibreuse est causée par le durcissement du collagène, une protéine fibreuse, qui agit sur l'élasticité de la peau.

Si votre peau peau est sensible et douloureuse au pincement, c'est que vous souffrez de ce type de cellulite.



Comment traiter la Cellulite ?

Il n'existe pas de traitement miracle qui puisse éliminer la cellulite.

Mais il est recommandé d'agir sur plusieurs fronts à la fois afin d'obtenir le plus d'effet possible.

Quelques changements sont à mettre en place:

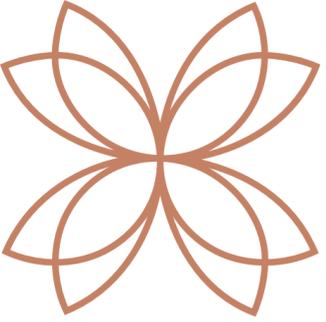
- L'alimentation
- L'hydratation
- La pratique d'une activité physique
- L'utilisation de compléments

Si tu as cet ebook entre les mains c'est que tu recherches des solutions pour venir à bout de ta cellulite mais que tu n'y arrives pas toute seule.

Tu trouveras dans celui-ci des idées, des astuces, des conseils pour l'éliminer.

Tu n'es plus seule !!!!

GIRL POWER



Changer son alimentation



Une alimentation riche en fruits et légumes crus favorise la rétention d'eau et amplifie un problème veineux.

Il vaut mieux en diminuer la consommation et préférer les légumes cuits, qui perdent ainsi leur teneur en eau.

Il faut également privilégier les protéines, à chaque repas, petit déjeuner compris : fromage blanc 0 %, fromage frais type chèvre, poisson, viande en quantité importante.

Il est recommandé de manger plus de protéines que de légumes, à l'inverse de ce que l'on croit : un peu de légumes pour le transit et l'équilibre nutritionnel suffisent. Limitez votre consommation de féculents à trois fois par semaine.

1 litre d'eau par jour suffit, surtout si on fait de la rétention d'eau. Attention aux eaux gazeuses qui sont très salées.

Les modes de cuisson sont très importants. On peut tout cuisiner à l'huile d'olive mais le mieux est de griller ou de cuisiner à la vapeur et de rajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive en fin de cuisson, elle est bien meilleure crue que cuite.

En accompagnement, je recommande la crème de soja elle a la même consistance que la crème fraîche liquide et se manipule de la même façon.

Salez modérément mais veillez à ne pas resaler.

Je recommande de ne pas prendre de dessert. A défaut, un fruit, et dans l'idéal, consommez-le en-dehors des repas, vers 17 h.

Le sucre en fin de repas provoque une sécrétion d'insuline qui favorise le stockage des graisses.

En-dehors des repas, le pic d'insuline n'a que peu d'incidence sur le stockage puisqu'il n'est pas accompagné de la consommation de graisses.



**IDÉES
DE
RECETTES**

Roulé de Poulet Persillé



Purée de Céleri



4 personnes

INGREDIENTS

4 blancs de poulet de
120 g chacun
1 céleri-rave
20 g de beurre
1 bouquet de persil
1 branche de thym
1 feuille de laurier
1 oignon
1l de bouillon de volaille
1 pincée de noix de
muscade
sel, poivre

PREPARATION

1. Épluchez, coupez en gros dés le céleri-rave. Faites-les cuire 25 min dans de l'eau bouillante salée. Mixez. Ajoutez le beurre, la noix de muscade. Salez, poivrez. Réservez au chaud.
2. Aplatissez les blancs de poulet au rouleau à pâtisserie. Gardez 4 brins de persil, lavez, séchez, ciselez le reste. Hachez l'oignon. Garnissez les escalopes d'un mélange de persil et d'oignon. Salez, poivrez.
3. Roulez-les dans un film alimentaire. Fermez-les hermétiquement. Faites-les pocher 15 à 20 min dans le bouillon avec le thym et le laurier.
4. À cuisson des roulés de poulet, retirez le film. Découpez en rondelles. Servez avec la purée. Décorez d'un brin de persil.

LE POULET (SANS SA PEAU) EST L'UNE DES VIANDES LES MOINS GRASSES. 100 G DE POULET COUVRENT 42 % DES BESOINS QUOTIDIENS EN PROTÉINES.

Risotto aux épinards et

Emincé de dinde



4 personnes

INGREDIENTS

200g de riz type arborio
2 blancs de dinde de 180
g chacun
200 g de feuilles
d'épinards
50 g de parmesan râpé
600ml de bouillon de
légumes
1 oignon
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel, poivre

PREPARATION

1. Versez 1 c. à s. d'huile dans une cocotte antiadhésive. Faites-y revenir l'oignon épluché et émincé 3 min. Ajoutez le riz, remuez jusqu'à ce qu'il soit translucide. Salez, poivrez. Ajoutez du bouillon de légumes au fur et à mesure de son absorption. Laissez cuire 25 min.
2. Lavez, séchez, équeutez les épinards. Ajoutez-les au risotto 5 min avant la fin de la cuisson.
3. Découpez les blancs de dinde en fines lanières. Faites-les revenir à la poêle dans 1 c. à s. d'huile d'olive. Salez, poivrez. Laissez cuire 5 min environ. Ajoutez-les au risotto 5 min avant la fin de la cuisson.
4. Servez le risotto en assiette décoré de parmesan râpé.

L'ÉPINARD CONTIENT DE LA VITAMINE A UTILE À LA FORMATION DU COLLAGÈNE QUI AMÉLIORE L'ASPECT DE LA PEAU.

Millefeuille d'aubergines



Truite rose



4 personnes

INGREDIENTS

2 aubergines

600 g de filets de truite
rose

1 bouquet de ciboulette

1 c. à c. de baies roses

1 c. à c. rase de piment
d'Espelette

1 c. à s. d'huile d'olive

PREPARATION

1. Préchauffez le four th. 7 (210 °C). Lavez, séchez les aubergines. Coupez-les en fines tranches. Posez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Arrosez d'huile d'olive. Saupoudrez de piment d'Espelette. Enfournez 20 min. Retournez à mi-cuisson.
2. Faites cuire le filet de truite à la vapeur 20 min. Puis, retirez les arêtes, effilochez le filet. Ajoutez les baies roses, la ciboulette lavée et ciselée. Mélangez.
3. Montez les millefeuilles dans les assiettes en alternant une tranche d'aubergine et de l'effiloché de truite. Servez.

L'AUBERGINE POSSÈDE DES FIBRES QUI ONT LA CAPACITÉ DE PIÉGER LES GRAISSES ET D'ÉVITER LEUR ABSORPTION PAR L'ORGANISME.

Concombre farci

Au Crabe



4 personnes

INGREDIENTS

2 mini-concombres
200 g de fromage blanc
à 0%
1 boîte de 190 g de crabe
1 bouquet de ciboulette
1 gousse d'ail
Quelques feuilles de
salade verte
Sel, poivre

PREPARATION

1. Épluchez les concombres à l'économe en retirant une lamelle de peau sur deux. Coupez-les en 2 dans le sens de la hauteur. Retirez les pépins. Lavez, essorez les feuilles de salade. Coupez-les en lanières.
2. Égouttez le crabe. Émiettez-le à la fourchette. Épluchez, hachez la gousse d'ail. Lavez, ciselez la ciboulette. Mélangez le crabe, l'ail, la ciboulette et le fromage blanc. Salez, poivrez.
3. Répartissez les lanières de salade sur les assiettes. Posez dessus une moitié de concombre. Garnissez-la de farce au crabe. Servez frais.

LE CONCOMBRE EST UN LÉGUME TRÈS RICHE EN EAU. IL A DONC UNE ACTION DIURÉTIQUE : IL FAVORISE L'ÉLIMINATION DES TOXINES DE L'ORGANISME ET ÉVITE AINSI LA CELLULITE.

Poulet grillé

Purée d'aubergines



4 personnes

INGREDIENTS

4 filets de poulet
2 aubergines
1 gousse d'ail
1 citron
1 c. à s. de crème
fraîche à 4 %
 $\frac{1}{2}$ c. à c. de paprika
 $\frac{1}{2}$ c. à c. de cumin en
poudre
quelques brins de
coriandre

PREPARATION

1. Préchauffez le four th. 6/7 (200 °C). Emballez les aubergines dans du papier alu. Enfourez-les 45 min. Ouvrez les aubergines, prélevez la chair. Mixez-la avec la crème, l'ail pelé et haché. Réservez au chaud.
2. Pressez le jus de citron. Ajoutez le paprika, le cumin. Arrosez les blancs de poulet de cette marinade. Laissez-les mariner 30 min.
3. Mettez le four en gril. Égouttez les filets de poulet. Posez-les sur la plaque du four recouverte de papier alu. Faites griller 20 min. Retournez régulièrement.
4. Coupez les blancs de poulet en tranches et servez-les avec la purée d'aubergines.

LE BLANC DE POULET SANS PEAU EST UNE VIANDE MAIGRE QUI APPORTE MOINS DE 2 G DE LIPIDES AUX 100 G, ET L'AUBERGINE CONTIENT DES FIBRES QUI LIMITENT L'ABSORPTION DU CHOLESTÉROL.

Paupiettes de Saumon



Epinards



4 personnes

INGREDIENTS

8 grandes tranches de saumon fumé
400 g de filet de saumon cru
500 g de pousses d'épinard
3 tiges de persil
1 échalote
1 blanc d'œuf
1 c. à s. d'œufs de saumon
1 c. à c. de zestes de citron vert râpé

PREPARATION

1. Hachez le filet de saumon, les épinards, le persil. Pelez, hachez l'échalote. Mélangez ces ingrédients avec les zestes de citron, le blanc d'œuf.
2. Étalez un carré de film alimentaire sur le plan de travail. Posez 2 tranches de saumon fumé au centre l'une à côté de l'autre. Mettez 1 cuillerée de farce au centre. Rabattez le saumon fumé par-dessus. Emballez dans le film alimentaire en forme de ballotin. Fermez hermétiquement le film alimentaire.
3. Faites cuire les ballotins 10 min. Égouttez et retirez le film avant de servir.

L'ÉPINARD FOURNIT DE LA VITAMINE A, QUI PARTICIPE À LA FORMATION DE COLLAGÈNE ET AMÉLIORE AINSI L'ASPECT DE LA PEAU.

Mousse de banane

Aux fraises



4 personnes

INGREDIENTS

4 bananes freyssinette
(ou 2 grandes)
1 citron
15 cl de crème liquide
3 blancs d'œufs
4 c. à s. de sucre glace
1 gousse de vanille
8 fraises

PREPARATION

1. Épluchez, mixez les bananes avec le jus du citron pressé. Ouvrez en 2 dans la longueur la gousse de vanille. Récupérez les graines. Mélangez-les à la purée de banane.
2. Montez la crème en chantilly avec le sucre glace. Incorporez-la à la purée de banane.
3. Montez les blancs en neige ferme. Incorporez-les à la purée de banane.
4. Lavez, équeutez les fraises. Coupez-en une en 4 tranches et les autres en petits dés. Ajoutez les dés à la mousse. Répartissez-la dans 4 verrines. Réfrigérez 2 heures. Servez frais décoré d'une tranche de fraise posée sur la mousse.

LA BANANE RENFERME DU ZINC ET DU POTASSIUM, DEUX MINÉRAUX QUI FAVORISENT UNE BONNE CIRCULATION SANGUINE ET LUTTENT CONTRE LA CELLULITE.

Fromage blanc, Framboises



Et Thé Vert



4 personnes

INGREDIENTS

250 g de fromage blanc

lisse à 20 %

2 blancs d'œufs

75 g de sucre en poudre

250 g de framboises

1 c. à c. de thé vert

1 feuille de gélatine

PREPARATION

1. Faites ramollir la gélatine dans l'eau froide. Portez 50 ml d'eau à ébullition. Retirez du feu. Ajoutez le thé. Couvrez, laissez infuser 5 min. Filtrez. Essorez la gélatine, ajoutez-la au thé en fouettant.
2. Versez le fromage blanc dans un saladier. Ajoutez 40 g de sucre, le thé vert. Fouettez.
3. Montez les blancs en neige ferme. Incorporez le reste de sucre. Fouettez. Ajoutez les blancs en neige au fromage blanc.
4. Répartissez la mousse dans quatre coupes. Ajoutez les framboises. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.

LE THÉ VERT CONTIENT DE L'ÉPIGALLOCATÉCHINE GALLATE, UN ANTIOXYDANT QUI AUGMENTE LA COMBUSTION DES GRAISSES, ET LES FRAMBOISES FAVORISENT UNE BONNE CIRCULATION SANGUINE.

Gratin de Pamplemousse



Au Gingembre



4 personnes

INGREDIENTS

- 4 pamplemousses
- 3 jaunes d'œufs
- 40 g de vergeoise blonde
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- 4 feuilles de menthe

PREPARATION

1. Pelez les pamplemousses à vif. Détachez les quartiers les uns des autres en passant la lame d'un couteau entre les membranes qui les séparent. Récupérez le jus des fruits. Déposez les quartiers de pamplemousses dans 4 petits plats individuels allant au four.
2. Dans un bol, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre, le jus des pamplemousses, le gingembre. Placez le bol dans un bain-marie et continuez à fouetter jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux épais, environ 10 min.
3. Répartissez ce mélange sur les fruits. Passez les sous le gril du four 3 min. Servez chaud, décoré d'une feuille de menthe.

LE PAMPLEMOUSSE CONTIENT DES FLAVONOÏDES QUI FAVORISENT UNE BONNE CIRCULATION SANGUINE ET AIDENT À ÉLIMINER LES TOXINES DE L'ORGANISME.

Pudding de Chia

Chocolat noir, orange, Kumquat



4 personnes

INGREDIENTS

50 g de chocolat noir à 85
% de cacao
30 cl de jus d'amande
2 c.à s.de sirop d'érable
4 c.à s.de graines de chia
1 orange
8 kumquats
2 carrés de chocolat
blanc

PREPARATION

1. Versez le jus d'amande en casserole. Ajoutez le sirop d'érable. Faites chauffer 2 à 3 min. Coupez le chocolat noir en petits morceaux. Versez le jus d'amande chaud sur le chocolat. Mélangez jusqu'à ce que le chocolat soit entièrement fondu.
2. Ajoutez les graines de chia au mélange précédent.
3. Répartissez le pudding de chia dans des verres. Réfrigérez 12 h.
4. Frottez l'écorce d'orange sous l'eau froide avec une brosse à légumes. Prélevez des zestes. Réalisez des copeaux de chocolat blanc avec l'aide d'un éplucheur-légumes.
5. Décorez de kumquats coupés en deux, de quartiers d'orange, de zestes et de copeaux de chocolat avant de servir.

LE CHOCOLAT NOIR EST UNE SOURCE DE VITAMINE D. UNE PORTION DE 100G DE CHOCOLAT NOIR À 70% MINIMUM DE CACAO CONTIENT 2,83MG DE VITAMINE D, CE QUI CORRESPOND À 19% DES BESOINS JOURNALIERS.

Compote de Pommes

Vanillée



4 personnes

INGREDIENTS

1 kg de pommes

1 citron

1 gousse de vanille

25 g de vergeoise brune

PREPARATION

1. Épluchez les pommes. Retirez le trognon. Coupez les pommes en dés.
2. Pressez le jus de citron.
3. Ouvrez la gousse de vanille en 2 dans le sens de la hauteur.
4. Versez 1 cm d'eau au fond de la casserole. Ajoutez les dés de pommes, le jus de citron, la vergeoise et la gousse de vanille.
5. Laissez compoter à feu doux 20 à 30 min, en remuant de temps en temps. Réfrigérez 2 heures avant de déguster froid.

LA POMME POSSÈDE UNE BONNE TENEUR EN FIBRES QUI FAVORISENT LE BON FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME DIGESTIF. LA POMME CONTIENT ÉGALEMENT DES FLAVONOÏDES QUI PARTICIPENT AU BRÛLAGE DES GRAISSES.

Yaourt aux graines de Chia

et au Kiwi



4 personnes

INGREDIENTS

4 yaourts veloutés nature

4 c. à s. de graines de
chia

1 c. à c. de vanille en
poudre

4 c. à c. de miel

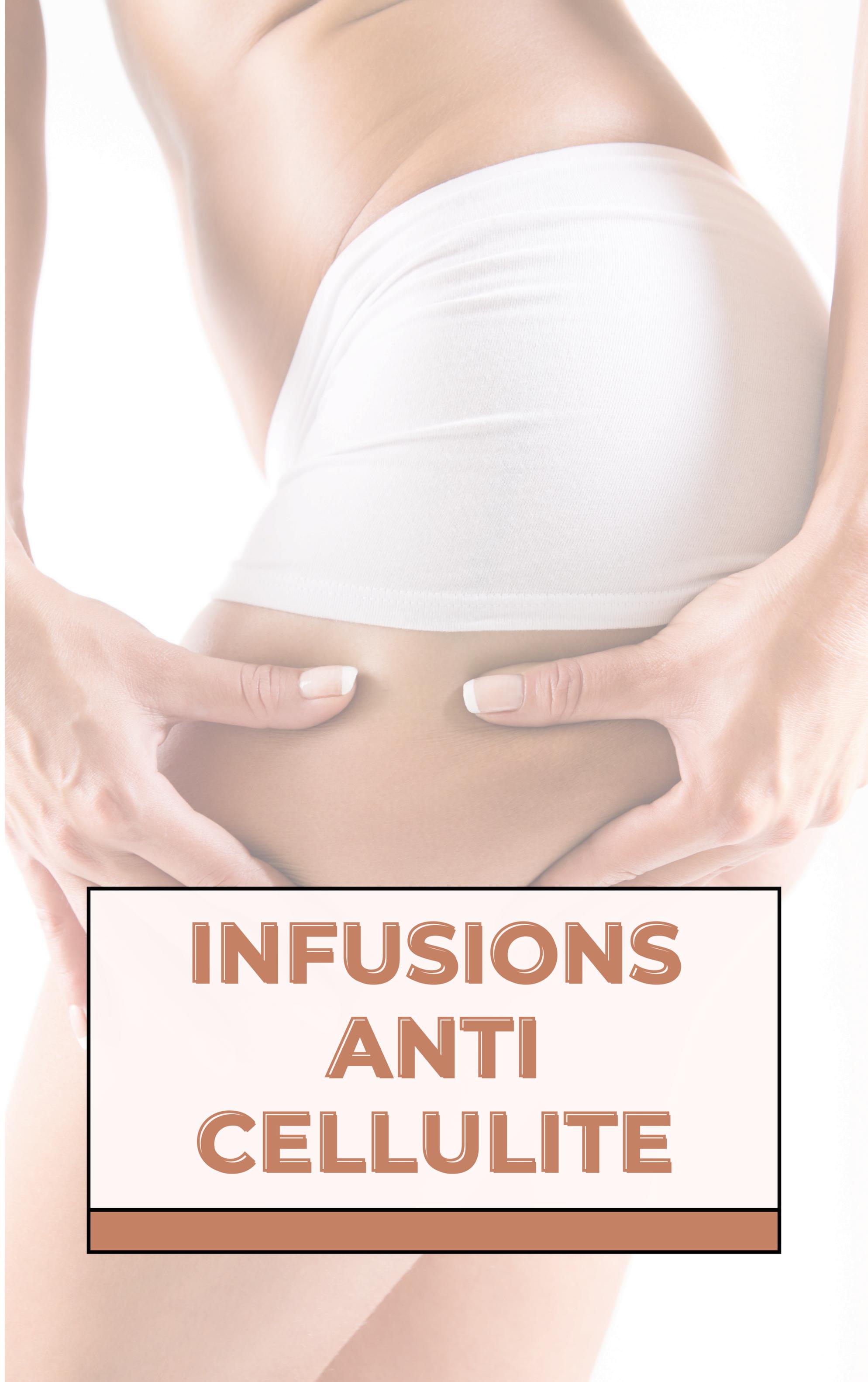
4 kiwis

Quelques feuilles de
menthe

PREPARATION

1. Dans chaque yaourt, ajoutez 1 c. à s. de graines de chia, 1 c. à c. de miel et un peu de vanille en poudre. Mélangez. Répartissez dans les verrines. Réfrigérez 1 heure minimum.
2. Pendant ce temps, épluchez les kiwis. Coupez-les en 4 dans la hauteur, puis en dés. Rincez, séchez les feuilles de menthe.
3. Juste avant de servir, ajoutez des dés de kiwis, des feuilles de menthe. Dégustez frais.

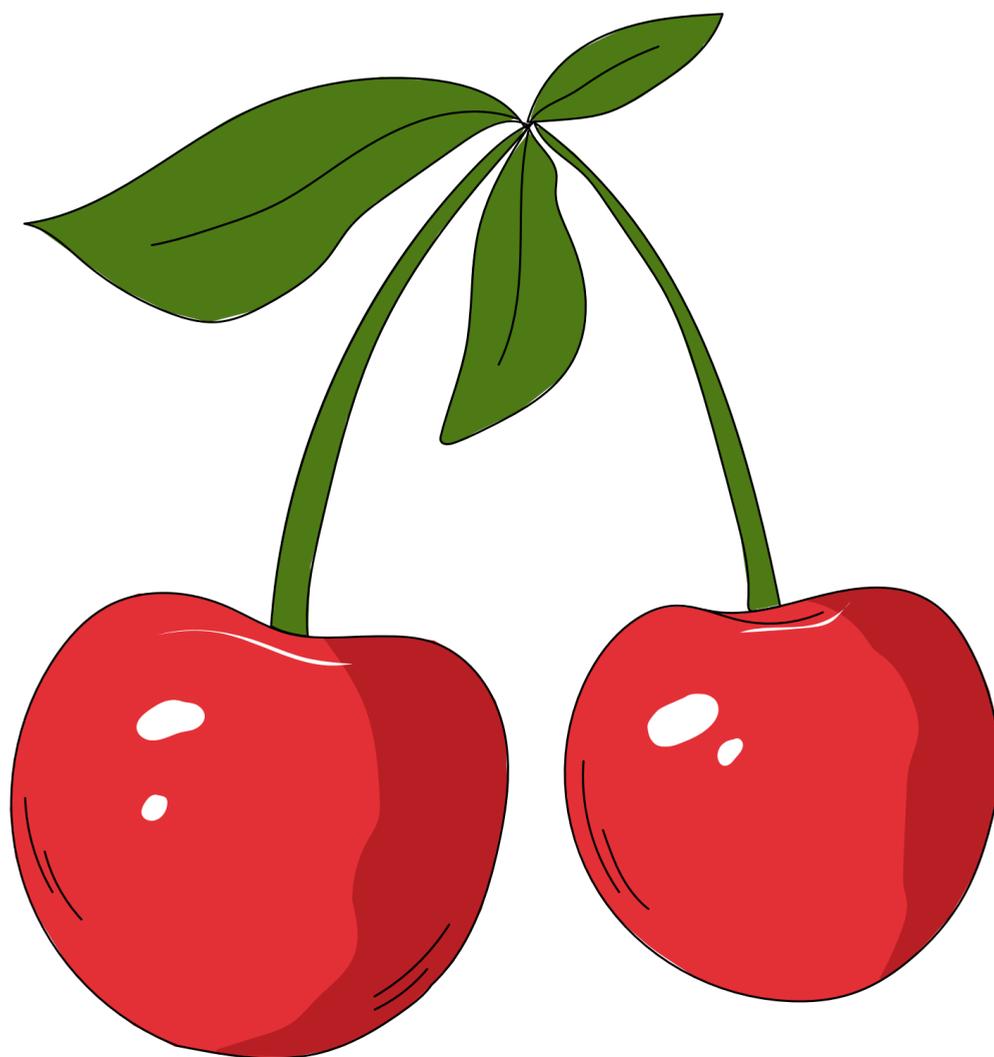
UN KIWI APPORTE PLUS DE 80 MG DE VITAMINE C, SOIT PRÈS DE 100 % DES APPORTS JOURNALIERS RECOMMANDÉS.



**INFUSIONS
ANTI
CELLULITE**

QUEUES

de Cerises



INGREDIENTS

Pour 1 Litre 20
queues de Cerises



Faites infuser les queues de cerises dans 1 litre d'eau bouillante pendant 10 minutes.

Laissez reposer 20 minutes puis filtrez avec une passoire.

Buvez 3 tasses par jour, après chaque repas, pendant un mois.

Riches en flavonoïdes et en sels de potassium, les queues de cerises contribuent à l'élimination des toxines de l'organisme, en boostant l'action des reins et des voies urinaires.

THÉ VERT

Citron



INGREDIENTS

Pour 1 tasse :
1 c. à c. de thé vert Le jus
d'1/2 citron



Faites infuser les ingrédients dans une tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. Buvez 3 tasses par jour pendant 1 mois. Attention : la dernière tasse doit être bue avant 16 heures si vous avez le sommeil difficile.

Diurétiques, le thé vert et le citron limitent l'absorption des lipides par l'organisme. Ces deux ingrédients stimulent aussi le déstockage des graisses

F E U I L L E S

D'Ortie



INGREDIENTS

Pour 1 Litre
100 g de feuilles fraîches
d'ortie

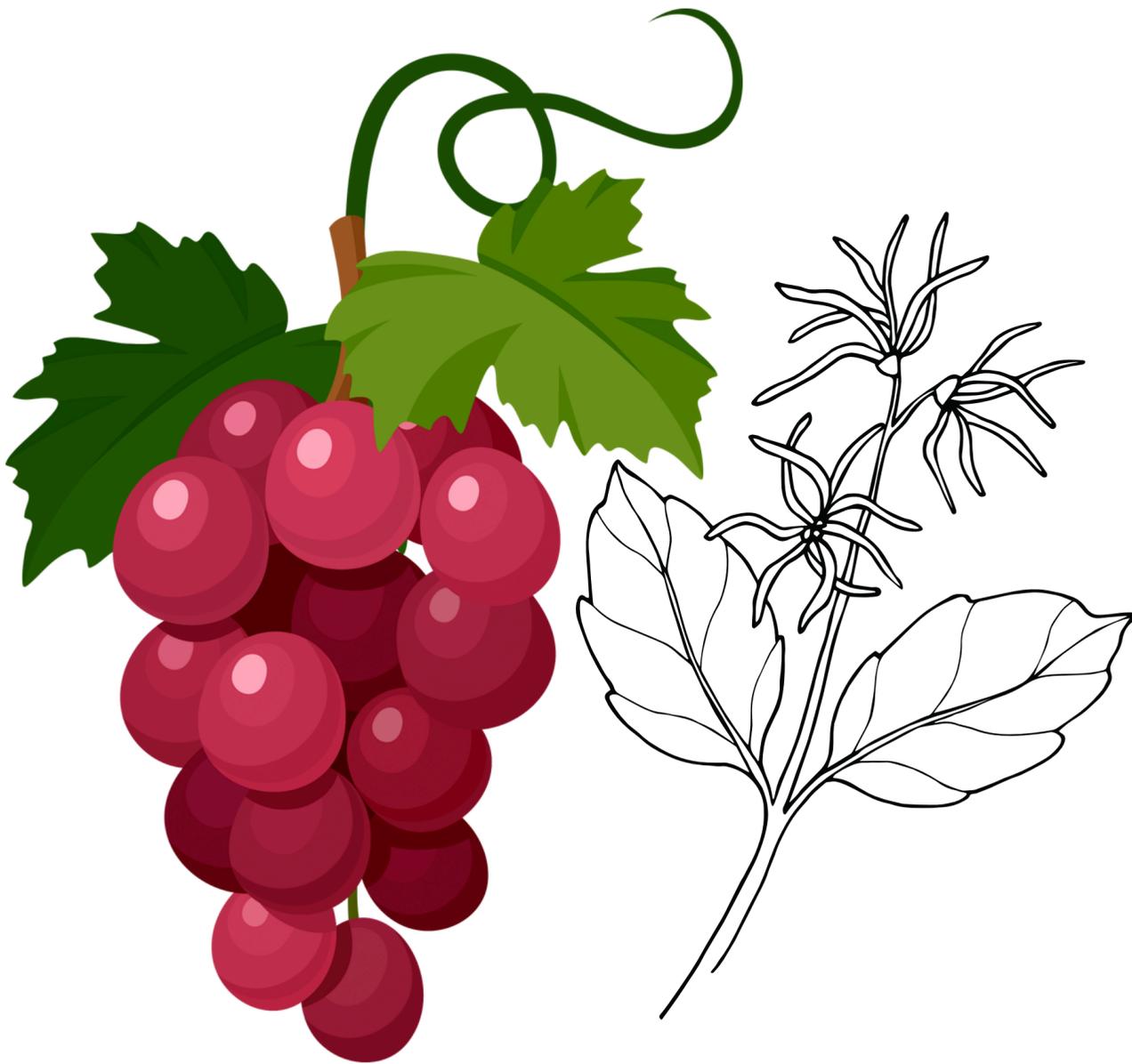


Laissez sécher les feuilles d'ortie pendant toute une nuit à l'air libre dans un endroit frais et sec. Faites bouillir 1 litre d'eau et ajoutez 100 g de feuilles d'ortie séchées. Laissez infuser pendant 10 minutes environ. Filtrez puis buvez 2 à 3 tasses par jour.

L'ortie a des propriétés reminéralisantes : elle relance la circulation des fluides dans l'organisme, et notamment les circulations sanguines et lymphatiques. En complément d'un palper-rouler efficace, c'est une arme redoutable contre la cellulite.

VIGNE ROUGE

Hamamelis



INGREDIENTS

Pour 1 tasse
1 c. à c. de vigne rouge 1 c.
à c. d'hamamélis



Faites infuser les ingrédients dans une tasse d'eau bouillante. Buvez 2 à 3 tasses par jour, en dehors des repas, pendant 15 jours. Renouvelez la cure si nécessaire.

L'hamamélis, anti-oedémateuse, lutte efficacement contre la rétention d'eau et les œdèmes dus à la chaleur. La vigne rouge, elle, est veinotonique : idéal pour relancer la circulation lymphatique. Adieu, les jambes lourdes !.