



COOL FIT

Centre expert en transformation corps, visage & bien-être



# *Adieu,* cellulite.

**Comment enfin vous débarrasser de la peau d'orange**

Le guide complet pour retrouver une peau plus lisse et la confiance en soi qui va avec.

# Avouons-le...

Quand on en vient à adapter nos vêtements, calculer ses postures, l'éclairage et à développer mille petits réflexes pour cacher sa cellulite, c'est que ça dépasse la simple question de peau.



Alors oui, 90% des femmes en auraient et c'est un processus naturel. Certes. On envie aussi celles qui s'en moquent sans que pour autant on se sente vraiment libre dans notre corps.

Si vous avez déjà tout essayé pour finir déçue et que vous en avez marre d'investir du temps et de l'argent pour finir avec autant voire plus de cellulite, ce guide va enfin vous apporter les réponses dont vous aviez vraiment besoin.

## DANS CE GUIDE



### Les 4 mécanismes

qui s'additionnent vraiment derrière la cellulite



### 7 actions simples

à intégrer dès aujourd'hui dans votre quotidien



### La vérité

sur les crèmes, le sport et les auto-massages

# Ce qui se cache derrière la *cellulite.*

Contrairement à ce qu'on vous a dit, ce n'est pas « juste » un excès de graisse, ni une simple question de génétique. C'est le résultat de 4 mécanismes qui s'additionnent.

01

## *Les cellules graisseuses gonflent*

Chez la femme, elles sont regroupées en « paquets ». Quand vous stockez, elles gonflent, créent une congestion et désorganisent le tissu, c'est le début de l'aspect peau d'orange.

02

## *Rétention d'eau*

Le système lymphatique, c'est l'éboueur du corps. Quand il stagne, déchets et liquides s'accumulent. Résultat : toxines + inflammation = cellulite aggravée.

03

## *Formation de fibrose*

Pour se protéger, le corps enferme ces amas graisseux dans des prisons de collagène rigide. C'est ce qui creuse les fameux trous profonds et incrustés.

04

## *La peau perd en fermeté*

Avec l'âge, la production de collagène et d'élastine diminue. La peau devient plus fine et révèle ce qui se passe dans les couches plus profondes.

*La plupart des soins ne ciblent qu'un seul de ces mécanismes.*

*Tant qu'on ne traite pas les 4 en même temps, la cellulite revient.*

# Quel est votre type de cellulite ?

## *Le vrai du faux*

Votre cellulite est-elle « aqueuse », « grasseuse » ou « fibreuse » ? Ça aussi c'est une allégation « commerciale ». La réalité ? Ce ne sont pas 3 problèmes différents... mais **3 visages du même processus.**

---

**01** PLUS D'EAU ET DE RÉTENTION →

*aqueuse*

---

**02** PLUS DE STOCKAGE →

*grasseuse*

---

**03** PLUS DE FIBROSE, BIEN INCRUSTÉE →

*fibreuse*

---

*Autrement dit : c'est toujours le même mécanisme.  
Seules la proportion et le stade varient d'une femme à l'autre.*

# *huit*

## actions simples pour réduire la cellulite.

À INTÉGRER DÈS AUJOURD'HUI

01 · Buvez de l'eau

02 · Brossage à sec

03 · Rouleau à fascias

04 · Marchez plus

05 · Chaud/froid

06 · Réduisez le sel

07 · Protéines

08 · Limitez le sucre

# Vos 8 actions au quotidien

## 01 Buvez assez d'eau *pour relancer vos « éboueurs »*

Le système lymphatique fonctionne avec l'eau. Sans elle, déchets et liquides stagnent → la cellulite s'aggrave.

**30<sub>ml/kg</sub>** **BESOIN QUOTIDIEN**  
corporel (+0,5 L si sport).

### 💡 ASTUCE

Équipez-vous d'une gourde graduée et associez chaque gorgée à un déclencheur (chaque email = 1 gorgée).

## 02 Brossez votre peau à sec *pour booster le drainage*

Objectif : activer la microcirculation et stimuler le système lymphatique pour éviter l'accumulation de toxines responsable de la cellulite.

**5<sub>min</sub>** **CADENCE**  
par zone, chaque jour, vers le cœur.

### 💡 ASTUCE

Abonnez-vous à notre page Instagram et retrouvez un tutorial pas à pas gratuit !

## 03 Marchez un peu plus chaque jour *pour activer la circulation*

Chaque pas relance la circulation sanguine et lymphatique → moins de stagnation, moins de toxines, moins de fibroses et une cellulite qui s'installe moins facilement.

**+1000<sub>pas/j</sub>** **OBJECTIF**  
Pour démarrer puis essayer d'atteindre minimum 8000 pas par jour

### 💡 ASTUCE

Fractionnez vos efforts et utilisez une app comme WeWard pour rester motivée sur la durée.

## 04 Décollez la cellulite

*avec le rouleau à fascias*

Les fascias, ce sont des membranes qui enveloppent tout le corps. Quand ils se rigidifient ils bloquent la circulation et créent des adhérences. Le rouleau à fascias aide à réactiver la circulation et à traiter ces accroches responsables des trous incrustés de la cellulite.

Le meilleur outils anti-cellulite maison ... à condition d'être régulier(e).

## 05 Contrastes chaud/froid

*sous la douche*

Le chaud dilate, le froid resserre les vaisseaux. Cette « gymnastique vasculaire » booste la circulation et aide votre corps à mieux drainer → moins de cellulite.

### 💡 ASTUCE

Terminez toujours par un jet froid sous la douche pour tonifier les vaisseaux !

## 06 Réduisez le sel

*pour limiter la rétention*

Trop de sel attire l'eau dans vos tissus. Moins de sel = moins de rétention, moins de congestion, et à terme moins de cellulite.

### 💡 ASTUCE

Remplacez par gomasio, épices, herbes fraîches. Vos papilles s'habituent vite !

## 07 Mangez suffisamment de protéines

*pour soutenir votre peau*

Les protéines sont une matière première du collagène. Plus de collagène = peau plus ferme et donc moins les irrégularités. Viser 1,2g par poids de corps par jour.

### 💡 ASTUCE

Assurez-vous d'avoir une source de protéines à chaque repas. Notez une semaine d'alimentation sur une app comme Yazio pour vraiment vous rendre compte

# Auto-massages, crèmes et sport...

## *faud-il y croire ?*

### Les crèmes anti-cellulite

VERDICT — LIMITÉ

- ✓ Certaines peuvent aider si elles ont un effet chaud/froid, sont associées à un accessoire, ou si leurs actifs sont micro-encapsulés.
- ✗ La majorité reste en surface → effet limité ou placebo.

### Le sport

VERDICT — SOUTIENT

- ✓ Il favorise le déstockage (si l'alimentation suit) et relance la circulation, limitant l'accumulation de toxines.
- ✗ Mais il ne casse pas les fibroses déjà installées.

### Les auto-massages

VERDICT — PARTIEL

- ✓ Ils activent la circulation et stimulent légèrement le collagène, à condition d'être très réguliers.
- ✗ Mais restent superficiels, demandent beaucoup d'énergie. Mal faits, peuvent même fragiliser la peau.

Bien sûr, c'est la régularité qui fait la différence et évidemment bouger régulièrement et manger équilibré selon vos besoins mais ça, vous le savez déjà.

👉 Si vous ne supportez plus votre cellulite et que vous voulez vous en débarrasser vite et en profondeur, ces gestes ne suffisent pas. **Seule une approche professionnelle qui agit sur les 4 mécanismes à la fois peut vraiment transformer votre peau.**

*Et maintenant...*

# Prête à dire adieu à la cellulite ?

Avec notre accompagnement, vous obtenez :

01

## **Un diagnostic complet**

pour comprendre précisément votre cellulite et ses vraies causes.

02

## **Un plan d'action clair et personnalisé,**

pour arrêter de perdre du temps et de l'argent dans des solutions décevantes.

03

## **Une séance découverte DeepSculpt –**

notre soin exclusif anti-cellulite qui offre des résultats visibles dès la première séance.

04

## **Un accompagnement 360° sur-mesure,**

qui traite la cause et la conséquence pour une peau durablement lisse... et une confiance retrouvée.

*Vous n'avez rien à perdre (sauf votre cellulite)... et tout à gagner : une peau ferme, lissée, et le plaisir de vous sentir bien dans votre corps.*

JE RESERVE MA SEANCE DIAGNOSTIC + DEEPSULPT

