



Perdre du poids : ces techniques à effectuer en institut vous aideront à mincir efficacement



6 juillet 2021 mis à jour le 6 juillet 2021

Vous souhaitez accélérer votre processus de perte de poids ? Ces techniques non invasives seront vos parfaits alliés.

- Faciliter sa perte de poids
Perdre du poids n'a rien de simple, on vous le concède. Mais au delà de la perte de poids, il y a l'aspect de notre peau, qui change au fil du temps. Et même avec un rééquilibrage alimentaire, rien n'y fait, nos capitons sont encore là. Ces techniques sont des parfaites alternatives à la chirurgie esthétique et fait leurs preuves.
- La méthode **LPG**
Cette méthode possède plusieurs effets. Elle fonctionne aussi bien pour mincir que pour pallier le problème des jambes lourdes mais aussi se débarrasser de votre cellulite. Les prix sont sur devis en fonction du nombre de séances dont vous aurez besoin.
Où le faire : Institut BioZen
- Cryolipolyse
Plus connue aujourd'hui sous le nom de CoolSculpting, la cryolipolyse permet de se débarrasser des amas graisseux par le froid. Un massage est pratiqué afin de remodeler la peau distendue par la succion de l'applicateur.
Pour trouver un centre : **coolsculpting**
- Utiliser la radiofréquence
Cette technique s'adresse aux personnes qui subissent un relâchement cutané du corps et qui voient de apparaître de la cellulite. Grâce à cette technique qui émet des ondes électromagnétiques, les fibres de collagène sont régénérées. Votre peau est plus ferme.
Où le faire : Docteur Romano Esthétique
- Le drainage lymphatique

Il est important de relancer la circulation lymphatique. C'est en partie elle qui permet de ne plus faire de rétention d'eau, qui vous laisse les jambes gonflées.

Où le faire : Diane Sevrant

Si vous avez décidé d'entreprendre une **perte de poids**, le plus difficile est de réussir à se stabiliser et de parvenir à perdre à des endroits localisés. On le sait, **perdre uniquement du ventre** peut se révéler un vrai parcours du combattant. Seulement pour venir à bout de notre but, nous aimerions quelques coups de pouce. En effet, même avec tous les efforts du monde, il arrive que **notre poids stagne** et quelques aspects de notre peau nous dérangent. Evidemment, rien n'est encore miraculeux, et il n'existe aucun produit qui remplacera **du sport et une alimentation équilibrée**. Mais cela va de soi. Néanmoins, depuis quelques années, il existe un essor de techniques utilisées dans des instituts spécialisés et qui ont fait leurs preuves.

Perdre du poids : ces appareils vous aident à mincir efficacement

Voyez ça comme un booster pour votre **perte de poids**. Utiliser des machines spécialisées pour **redessiner sa silhouette** ne sera donc efficace que si vous avez déjà entrepris un nouveau mode de vie. Par exemple, si vous avez perdu du poids mais que vous ne parvenez pas à vous débarrasser des **capitons** sur vos cuisses, il faudra vous tourner vers des **méthodes LPG** par exemple. Si vous avez un peu de **graisse stockée** au niveau de l'intérieur des cuisses, on pourra par exemple penser à la technique du froid. Bref, aujourd'hui il existe un grand nombre de techniques non invasives qui permettent de vous aider à arriver au bout de votre objectif. Et c'est plutôt une bonne nouvelle. Voici les meilleurs techniques.

A lire aussi :

Perdre du poids : 15 aliments à mettre dans son régime alimentaire pour retrouver rapidement un ventre plat !

Cap sur une alimentation saine avec foodspring !

Perdre du poids : 12 astuces très efficaces pour ne pas reprendre de kilos après un régime !