



Inscription Connexion

**Je lis le magazine**

Menu  
≡

# COSMOPOLITAN



Beauté

Mode

Sexo

Psycho

Forme

Astro

Lifestyle

People

Culture

RENTRÉE







Cosmopolitan > Beauté > Minceur > Cellulite

# 10 astuces pour prévenir la cellulite

PAR GUILLEMETTE DERROY







**Rien de pire que la cellulite : il suffit qu'elle commence à squatter pour ne plus réussir à la déloger. Pour éviter qu'elle ne s'installe trop vite, Cosmo vous livre dix astuces pour prévenir la cellulite. « Bonjour, bonjour peau lisse et ferme ». La peau d'orange ne passera pas par vous ! Pratique sportive, alimentation équilibrée et lutte du stress, découvrez les dix règles d'or pour lutter contre la cellulite efficacement.**

## Sommaire

- Pratiquer une activité physique régulière
- L'alimentation contre la cellulite
- Les réflexes beauté anti-cellulite
- Cellulite et santé

Avant de savoir comment prévenir la cellulite, vous devez savoir qu'elle concerne la quasi-totalité des femmes, qu'elles soient minces ou rondes. Et puis, pour savoir comment lutter contre la cellulite, il faut comprendre d'où elle vient.

C'est la mauvaise hygiène de vie, le manque d'exercices, les troubles hormonaux et même le stress, additionnés ou pas, qui sont à l'origine du mal. Vicieuse, la cellulite squatte principalement les cuisses, les fesses et les hanches.

Il y a celle qui ne se voit qu'en pinçant la peau ; la cellulite installée qui donne un aspect capiteux à la peau et puis la cellulite fibreuse qui est une cellulite douloureuse et dure. Pour éviter la **culotte de cheval** sur la plage, suivez les dix règles d'or anti-cellulites à la lettre.



## BACK TO SCHOOL !\*



\*Retour à l'école





- **Tester les machines minceur**



powered by SHOWHEROES

Pour prévenir la cellulite, vous pouvez prendre les devants et vous lancer dans l'expérience « machines minceur ». Elles permettent de lutter contre la cellulite disgracieuse. L'Icoone, le Cellusonic ou encore le CelluM6, vous n'avez plus que l'embarras du choix.



## BACK TO SCHOOL!\*

