



Dossiers

FITNESS

- Aérobie
- Cardiotraining
- Machines fitness
- Musculation
- Power Plate
- Programme muscu

MASSAGES

- Automassage
- Massage du monde
- Massage ayurvédique
- Massage californien
- Massage Shiatsu
- Massage thaïlandais
- Massothérapie

SPA

- Hammam

Comment affiner l'intérieur de ses cuisses ?



VOIR AUSSI

- Fitness des jambes

Vous voulez avoir une silhouette de rêve, mais l'intérieur de vos cuisses fait de la résistance. Heureusement, il existe des solutions pour les raffermir, grâce aux conseils du coach Nathan Carvalho.

Sommaire

1. Perdre des cuisses en adaptant votre alimentation
2. Le sport pour affiner ses cuisses
3. 3 exercices à réaliser à la maison pour raffermir l'intérieur des cuisses
4. Les massages et soins peuvent-ils aider à affiner les cuisses ?
5. Coolsculpting, pour éliminer les graisses tenaces



vous faire voyager jusqu'à 395 km en silence ?



Voulez-vous en savoir plus ?

Oui bien sûr !

Pas certain !

- Bien choisir sa cure thermale
- Les soins thermaux
- Thermalisme et santé

MÉDECINES DOUCES

- Ayurveda
- Feng Shui
- Méditation
- Reiki
- Relaxation
- Shiatsu
- Sophrologie
- Stretching
- Tai Chi chuan
- Tantra
- Yoga
- Zen

GYM

- Gym douce
- Gym tonique
- Pilates

EQUIPEMENT SPORTIF

- Tenue de sport
- Club de gym

A CHACUNE SON SPORT

- Sports collectifs
- Sports individuels
- Sports extrêmes
- Sport de mer



Vos cuisses vous complexent ? Vous n'êtes pas la seule... C'est en effet dans cette zone que le corps féminin stocke la majeure partie des graisses. Si vous en avez assez de ces rondeurs, du manque de fermeté et de la cellulite incrustée, voici la marche à suivre !

Perdre des cuisses en adaptant votre alimentation

S'il n'existe pas de solutions miracles pour mincir de l'intérieur des cuisses, certaines habitudes alimentaires sont bonnes à prendre. Certains aliments favorisent en effet l'élimination des graisses en général.

- **Fruits et légumes**, riches en **fibres**, sont notamment de bons alliés, surtout si vous les cuisinez vapeur, en limitant les graisses de cuisson ;
- On évite également de grignoter des sucreries et en cas de fringales, on opte plutôt pour une poignée d'amandes ou d'autres fruits secs ;
- Par ailleurs, **boire suffisamment** est gage d'un bon drainage. En effet, l'une des causes principales du stockage au niveau des cuisses est la rétention d'eau... Alors on boit de l'eau sans se priver ! Oubliez bien évidemment la junk food et les sodas, riches en calories vides, tout comme les plats préparés qui contiennent en général beaucoup de sel (qui favorise lui-aussi la rétention d'eau).


X

vous faire voyager jusqu'à 395 km en silence ?



SILENCIEUSE

 Voulez-vous en savoir plus ?

Oui bien sûr !

Pas certain !

➤



LES CISEAUX

Allongez-vous sur le dos. Levez ensuite vos jambes tendues et croisez-les l'une au dessus de l'autre, en faisant des mouvements de ciseaux. Répétez 10 fois. Vous devez sentir vos muscles des jambes ainsi que vos abdos. Sans reposer vos pieds par terre, enchaînez avec **10 petits battements de haut en bas**. Puis posez. Répétez cet enchaînement trois fois avant de relâcher.

LEVER DE BASSIN AVEC SWISS BALL

Pour cet exercice, allongez-vous sur le dos et fléchissez les jambes. Placez une swiss ball entre vos jambes, puis soulevez le bassin. **Tenez la position entre 30 et 60 secondes**, tout en pressant la balle entre vos genoux. Revenez au sol. Puis répétez l'exercice **5 fois en tout**.

Les massages et soins peuvent-ils aider à affiner les cuisses ?

Les massages drainants des cuisses et des mollets favorisent l'élimination de l'eau qui se trouve en excès dans les tissus. Ils permettent aussi de combattre en partie l'aspect cellitique. C'est notamment le cas du **palper-rouler**, de l'endermologie par LPG ou encore de la méthode **icoone**... En bref, aller en institut ou chez le kinésithérapeute pour réaliser des soins minceur, ça marche ! Cependant, pour des effets visibles, il faudra multiplier les séances.

Coolsculpting, pour éliminer les graisses tenaces

Pour celles qui ont tout essayé et qui ont toujours quelques rondeurs à l'intérieur des cuisses, la **cryolipolyse**, aussi appelée **coolsculpting**, pourrait être la solution. Cette technologie s'appuie sur le **froid pour détruire les graisses dans des zones bien localisées**. Cette technique s'effectue grâce à un appareil qui va **exposer la zone concernée à un refroidissement extrême environ une heure**. Comptez environ 500 euros par zone.

Exclu web Orange.fr

Internet sans limite avec Livebox Fibre

Dès **22,99€/mois⁽¹⁾**
pendant 12 mois puis 41,99€/mois.
Engagement 12 mois

- Raccordement Fibre inclus⁽²⁾
- Internet jusqu'à 60 fois plus rapide que l'ADSL
- Décodeur TV UHD 4K

[Découvrir](#)

ULTRA HD | DOLBY ATMOS
Monitors légalis