

LES MEILLEURES ASTUCES POUR FAIRE DISPARAÎTRE VOTRE DOUBLE MENTON



Laura Puset | 03 septembre 2018 | BIEN-ÊTRE

Le double menton est un excès de gras qui apparaît, comme son nom l'indique, juste en dessous du menton. Ce petit élément est capable de donner une tout autre forme à votre visage et surtout de vous donner l'air bouffi !

Bref, on n'aime pas le double menton.

La bonne nouvelle, c'est que tout n'est pas perdu !

Des **tips de professionnels** comme de bons vieux **remèdes "fait maison"** sont capables de résoudre le problème (qui n'en est pas vraiment un). Car oui, même les filles jeunes et fines peuvent avoir un double menton. La répartition cellulaire du gras n'étant en aucun cas contrôlable.

Voici donc des informations cruciales sur les origines de cette « imperfection » et les astuces pour s'en débarrasser.

1. D'OÙ VIENT LE DOUBLE MENTON ?

Enregistrer

11



à partir de google.com

...

- **Problèmes de sommeil** : la répartition des graisses se fait essentiellement la nuit pendant votre sommeil. Un déséquilibre du sommeil peut donc fatalement entraîner une mauvaise distribution de gras (pas nécessairement superflue d'ailleurs).

- **Mauvaise posture** : cela peut paraître tiré par les cheveux mais le double menton, de même que les rides, sont parfois le résultat d'une mauvaise position.

- **Perte de poids drastique** : une importante perte de poids trop rapide entraîne souvent un excédent de peau qui peut se localiser au niveau du ventre mais aussi du visage, et plus particulièrement du menton.

- **Grossesse**

- **Régime alimentaire déséquilibré**

Maintenant que l'on sait d'où il vient, comment s'en débarrasse-t-on ?

2. EFFECTUEZ DES EXERCICES PHYSIQUES

Enregistrer

11



- Travaillez le **maintien de votre tête** grâce à un livre fin au début puis de plus en plus lourd.

Pour cela, posez un livre fin sur le haut de votre tête pendant **10 minutes chaque jour**.

- Dans la même idée, posez vos poignets sur la table, tenez-vous droite et étirez votre menton vers l'avant (un peu comme une poule). Répétez 10 fois l'exercice.

- Pour travailler les **muscles de votre menton**, il faut travailler votre langue.

> Plusieurs fois par jour (de préférence quand personne n'est autour), essayez de toucher votre nez puis, juste après, votre menton avec votre langue.

> Ouvrez votre bouche le plus grand possible et tentez de dessiner un 8 (virtuel) avec votre langue. Encore une fois, évitez de faire ça en public.

- Contractez les muscles de votre visage et énoncez de manière exagérée les voyelles [a], [o], [i], et le son [è].

L'auto-message est une bonne manière de se débarrasser de votre double menton. Les massages vont augmenter la circulation de votre sang, tonifier les muscles de votre visage et, à terme s'attaquer à la peau distendue.

- Nettoyez-vous soigneusement les mains et prenez ensuite le liquide de votre choix pour fluidifier le massage : crème hydratante, gel, huile, peu importe. Maintenant, il ne vous reste plus qu'à effectuer un à un les mouvements présents sur l'illustration ci-dessus. Restez environ **30 secondes par mouvement**.

3. EFFECTUEZ DES « AUTO-MASSAGES »

Enregistrer

113



BrightSide — Inspiration. Creativity. Wonder.

...

Les Eclaireuses
Bien-être

4. CONCOCTEZ VOTRE PROPRE MASQUE DE BEAUTÉ LIFTANT

Enregistrer

1K+



Ceci n'est pas un conseil mais plutôt une indication de ce qui s'offre à vous. Car oui, vous pouvez avoir recours à la chirurgie esthétique pour venir à bout de ce double menton.

- Myostimulation : technique non invasive qui va réduire les excès de liquide à l'aide de petits courants électriques.

- Ultra-sons : technique non invasive par ultra-sons qui va permettre de réactiver la circulation du sang de la zone à traiter et diminuer le volume de tissus gras.

Enregistrer

111



à partir de google.com

...

- **Endermologie®** : technique non invasive et non agressive de réactivation du mécanisme cellulaire par micro-massages motorisés. L'endermologie stimule les cellules grasses pour déstocker efficacement les graisses emprisonnées et ça, même au niveau du visage

Le 3 septembre 2018

<http://www.leseclaireuses.com/bien-etre/les-meilleures-astuce-pour-faire-disparaitre-votre-double-menton.html>