

# L'AUTO MASSAGGIO ANTI CELLULITE



In questo report ti sveleremo' tutti i segreti affinché il tuo auto-massaggio sia semplice ed efficace nel più breve tempo possibile

**Prima pero' di procedere è necessario partire dalle 3 regole base :**

1. **Costanza:** il massaggio anti cellulite va eseguito tutti i giorni per almeno 5 minuti.
2. **Movimenti :** fluidi, lenti e decisi : non stiamo accarezzando la cellulite ma non dobbiamo neanche lesionare i nostri fragili capillari.
3. **Crema efficace :** Cara la mia amica, farsi un automassaggio con la Nivea o altri intrugli a base di glicerina non serve a nulla, anzi peggiora la situazione. La glicerina è plastica, quindi se vuoi massaggiarti con quella tanto vale che ti metti sopra la pelle un sacchetto della spesa.



## LE 5 TECNICHE “KILLER”

### 1- Tecnica dello Sfiornamento

Fai scivolare le dita sulla pelle con leggeri sfioramenti, dal basso verso l'alto e con movimenti circolari. Ripeti il massaggio con il palmo della mano, sempre sfiorando delicatamente la pelle.

**A cosa serve:** a preparare la pelle.



## 2 – *Tecnica dell'Impastamento*

Con il pollice e due dita di ciascuna mano pizzicottati la pelle, poi falla ruotare con i pollici con un movimento ad impasto.



**A cosa serve:** a migliorare gli scambi cellulari e ad attivare la circolazione

## 3 – *Tecnica del Ferro da stiro*

Posiziona le mani ben piatte, i pollici aperti, sulle cosce e sulle natiche. Prendi la pelle tra le dita della mano destra e della mano sinistra ed esercita una torsione dirigendo la pelle in direzioni opposte.

**A cosa serve:** a distendere la massa muscolare e a ridare elasticità alla pelle.



## 4 – Tecnica della *Frizione profonda*

Con le dita esercita sulle zone da massaggiare una pressione con movimenti circolari in senso orario. I gesti devono essere eseguiti perpendicolarmente rispetto ai muscoli.

**A cosa serve:** a migliorare la circolazione sanguigna e a favorire l'ossigenazione dei tessuti.



## 5 – Tecnica del *Picchiattamento*

Con le mani chiuse a pugno, esercita dei colpi lievi ma regolari e decisi. Ricorda che un buon massaggio non deve lasciare lividi sulla pelle. Evita l'interno coscia.

**A cosa serve:** a riattivare la circolazione sanguigna.



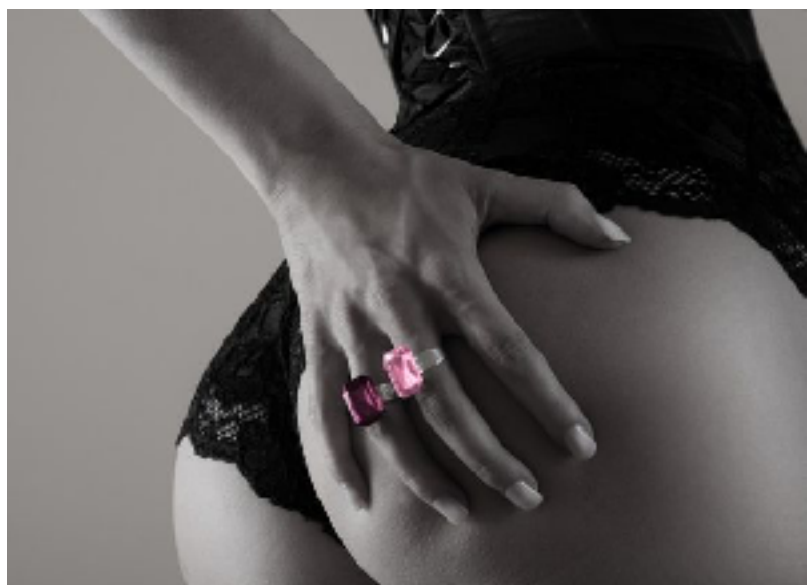
- **Massaggio da seduta**

Se ti piace stare seduta puoi eseguire un buon massaggio anche in questa posizione: una volta seduta massaggia la coscia con le mani, stringendo e picchiettando tutta l'area interessata. Parti sempre dal ginocchio per poi dirti verso l'alto in direzione dell'inguine.



## **Massaggi anticellulite per l'area dei glutei**

Un altro tipo di massaggio anticellulite particolarmente adatto per rimuovere il grasso in eccesso nell'area dei glutei, può essere eseguito in due fasi e prevede una posizione eretta.



- Nella prima fase bisogna mettere la mano destra sulla natica corrispondente, e massaggiare il relativo gluteo con dei movimenti circolari e in senso antiorario, partendo dal fianco e spostandosi verso la coscia e quindi risalendo poi in direzione dell'anca.
- La seconda fase del massaggio nell'area dei glutei prevede invece di pizzicare e premere con forza la pelle con entrambe le mani, ed anche questo viene eseguito in posizione eretta.

Ti consiglio di tenere bene in mente **le 3 regole fondamentali** (costanza-movimento-crema), per poi procedere passo passo nei movimenti che ti ho appena descritto.



Dedica almeno 5-10 minuti al giorno al tuo automassaggio : non ha importanza se lo fai la mattina oppure la sera, basta farlo seguendo le regole i gli step.

Se vuoi puoi anche metterti alla prova verificando l'efficacia di questa tecnica: misura la circonferenza dell'area che andrai a trattare e poi riprendi le misure nello stesso punto almeno dopo 7 giorni.