

## Mémo pour retendre la peau des cuisses.

1. Hydrater la peau des cuisses chaque jour avec une huile végétale.
  - Huile de rose musquée, huile de jojoba, huile d'amande douce, huile de pépins de raisins.
2. Ajouter une à deux gouttes d'huile essentielle dans votre crème ou lait pour le corps, ou en synergie avec l'huile végétale et procéder à un massage.
  - Huile de rose ou de géranium, ou de citron.
3. Prendre des compléments alimentaires efficaces pour l'élasticité de la peau (bourrache, ou onagre, ou spiruline, ou silicium).
4. Avoir une alimentation équilibrée, ajouter des fruits et légumes à votre alimentation, et supprimer le plus possible le sucre. Privilégier les aliments contenant la vitamine C et A.
5. Prendre des vitamines, A, B1, B12, C, et E.
6. Faire du sport au minimum 3 fois par semaine, plus si vous le pouvez.
  - Sport recommandé le yoga, la brasse, l'aquabiking, le vélo.
7. Faire régulièrement des séances d'ultrason chez un médecin esthétique, ou utiliser un **appareil portatif à ultrason** à la maison. Les fibroblastes sont stimulés par les ultrasons et de ce fait ils produisent plus de collagène. Cette méthode permet une mise sous tension des tissus relâchés.

N'oubliez aucune étape. Je vous conseille l'**appareil à ultrason Skin Radiance 3 Mhz**, qui vous permettra de faire des séances d'ultrasons directement à la maison.



**Voir le produit :** <https://pause-menopause.fr/appareil-a-ultrason-skin-radiance/>

Voir l'article : <https://pause-menopause.fr/retendre-la-peau-des-cuisses/>