Placentor VEGETAL

Rituel Beauté
MINCEUR ET FERMETÉ

CUISSES ET FESSES : 5 minutes

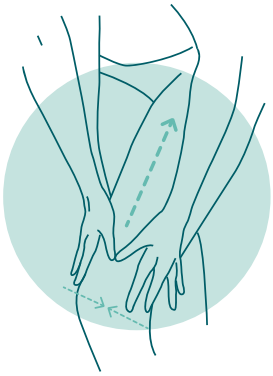
Appliquer le gel ÉQUILIBRE MINCEUR sur les cuisses et les fesses.

MASSAGE DRAINANT

1/ Mains à plats, paumes contre la peau. Une main de chaque côté du genou. Réaliser des pressions rythmées et rapides du genou en remontant vers la hanche, les 2 mains en simultanées. Procéder de la même façon à l'arrière des cuisses en remontant jusqu'en haut de la fesse. Répéter 3 à 4 fois sur chaque cuisse.

DECOLLER LES ADIPOCYTES

2/ Positionner les pouces bout à bout au-dessus du genou et ramener les autres doigts vers les pouces en exerçant une légère pression.
Répéter le mouvement jusqu'en haut de la cuisse en déplaçant lentement les pouces.
Répéter 3 à 4 fois sur chaque cuisse.



3/ Mains bien à plat et les doigts écartés, faire vibrer les mains du dessus du genou jusqu'en haut de la cuisse.
Répéter 3 fois sur chaque cuisse.

4/ Masser jusqu'à pénétration complète du produit.

5/ Une fois que le produit a totalement pénétré. Effectuer un palper-rouler sur les cuisses de haut en bas puis de l'intérieur vers l'extérieur : former un pli entre les mains et le faire rouler avec les doigts de l'arrière vers l'avant tout en descendant le long de la fesse ou de la cuisse et faire la même chose de l'intérieur vers l'extérieur de la cuisse.
Répéter 4 à 5 fois sur chaque cuisse.

Rituel Beauté

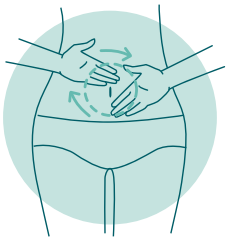
MINCEUR ET FERMETÉ

Placentor VEGETAL

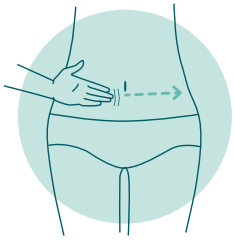
VENTRE : 5 minutes

Appliquer le gel ÉQUILIBRE MINCEUR sur le ventre et sur les côtés.

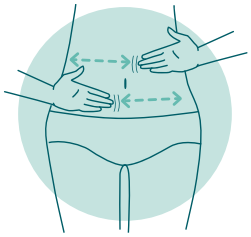
1/ Positionner les mains bien à plat sur le ventre et les croiser, l'une au-dessus de l'autre en mouvements circulaires.
Masser avec des pressions de plus en plus appuyées, dans le sens des aiguilles d'une montre pour respecter le sens du transit.
Masser les côtés du ventre et insister sur les « poignées d'amour ». Répéter 6 à 8 fois.



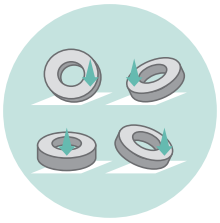
2/ Placer une main à plat d'un côté du ventre (à l'horizontal) et pousser le pli de peau à l'aide de la paume vers l'autre côté de l'abdomen.
Répéter 3 à 4 fois de chaque côté.



3/ Les deux mains, placées à plat, de chaque côté du ventre, à l'horizontal. Partant chacune d'un côté, elles poussent au maximum la peau, se croisent et terminent leur traversée sur l'autre côté. Arrivées sur l'autre côté, elles repartent en sens contraire sans relâcher leur pression.
Répéter 6 à 8 fois.



4/ Placer une main à plat sur la région du nombril et effectuer un mouvement qui peut être comparé à celui que fait un cerceau d'enfant tombant sur le sol en fin de course. Effectuer sur le tour du nombril.



5/ Avec l'index et le pouce, former un pli cutané. Le maintenir et le pétrir de manière fixe (ne pas rouler). Reproduire sur toute la surface du ventre. Cette manœuvre doit être réalisée en souplesse.

6/ Effectuer des petits pincements avec les deux mains sur l'ensemble du ventre puis effectuer une série de tapotements rapides pour faire pénétrer encore plus les principes actifs.

7/ Finir en mouvements circulaires lents.