

# 5 conseils pour des jambes plus fines :

## Vous rêvez d'affiner vos jambes ?

Voici 5 conseils pour développer de belles jambes fines,

à condition de les mettre en pratique  
au quotidien et de prendre de bonnes  
habitudes...

### Appliquez de l'eau froide sur vos jambes

Tous les jours, à la fin de votre douche, appliquez un jet d'eau fraîche sur vos jambes, de bas en haut.

En été, n'hésitez pas à plonger vos pieds dans une bassine d'eau froide.

### Massez vos jambes

Après la douche, appliquez un lait hydratant sur vos jambes et profitez-en pour masser vos jambes, du bas vers le haut.

Commencez par un pied, puis remontez depuis la cheville jusqu'à sous le genou. Ensuite, massez du genou vers le haut des cuisses et terminez en massant vos fesses.

### Mangez des fruits et légumes pour de belles jambes

Luttez contre la rétention d'eau en mangeant davantage de fruits et de légumes riches en antioxydants, et en buvant beaucoup, mais uniquement de l'eau, du thé ou des tisanes sans sucre.

En général, limitez tout ce qui est gras, sucré et salé.

### Pratiquez la marche consciente pour affiner vos jambes

Ne marchez plus façon robot, par réflexe, sans vous en rendre compte. Soyez attentive aux mouvements que vous effectuez, aux muscles que vous mobilisez successivement (cuisses, mollets, fesses, abdos), à l'appui exercé au sol, etc.

En y prenant attention, vous faites davantage travailler vos muscles, vous améliorerez votre démarche et développez ainsi une silhouette plus harmonieuse.

Évidemment, marchez aussi souvent que possible, multipliez les occasions, quitte à avoir toujours sur vous une paire de chaussures confortables (à petits talons) à troquer contre vos escarpins dès que l'occasion se présente...

En revanche, évitez les piétinements.

### Surélevez vos jambes

Au bureau, utilisez un marchepied, et partout où la position assise vous est imposée, imaginez un moyen de surélever un peu vos jambes.

Au lit aussi : surélevez les pieds de votre lit.

En complément, pratiquez une activité physique très régulièrement : gym, aquagym, natation, vélo, jogging...

Vos jambes sont faites  
pour bouger !



### Le conseil de votre pharmacien

En général, limitez au maximum la position assise, et surtout stoppez votre habitude de croiser les jambes, ce qui bloque la circulation sanguine dans vos jambes (dans la même optique, évitez aussi les pantalons serrés) !