

CONSEILS A SUIVRE DANS LE CADRE DE SEANCES DE CRYOLIPOLYSE ou RADIOFREQUENCE

Vous allez entreprendre des soins de CRYOLIPOLYSE. Pour optimiser les résultats, nous devons intervenir sur 3 facteurs :

Destruction des cellules graisseuses par Apoptose (role de la Cryolipolyse),



Mais les résidus de cette destruction doivent être éliminés ou consommés.

Transport et mobilisation des molécules de triglycerides par du drainage lymphatique



Ces mêmes résidus doivent arriver au niveau des reins, du foie et des muscles

Consommation de ces molécules de graisses par l'exercice physique de type cardio-training et par une restriction calorique.



Un fois sur place, les molécules de graisse doivent être consommées, sinon, elles se ré déposent dans d'autres endroits et ceci annule les effets de la cryolipolyse

Les 3 facteurs sont indissociables et vont permettre d'obtenir des résultats fiables et durables

Nous allons vous conseiller de suivre ces 5 points

- **Suppression des sucres avec des Index Glycémiques supérieurs à 35** pendant au moins 10 jours et la prise en compte des décharges d'Insuline (voir Index Glycémique des aliments)
- **Restriction calorique pendant 10 jours pour favoriser la perte de poids généralisée (repas du soir le plus léger possible)**
- **Exercice physique de type cardio-training régulier en salle 2 à 3 x /semaine (inclus dans votre forfait cryolipolyse)**
- **Massage régulier** des zones traitées avec une crème Biafine et en cas d'allergie Dexeryl
- **Hydratation** Boire 2 litres d'eau par jour – En cas de problèmes circulatoires ou lymphatiques, nous compléterons notre programme par des séances de drainage par pressothérapie

RAPPEL : Lors de l'apoptose cellulaire (mort programmée des cellules graisseuses) par la cryolipolyse ou lors de Radiofréquence à 42,5°C nous allons retrouver dans la circulation de

nombreuses molécules de triglycérides et divers composants de la cellule morte, qui va falloir éliminer. Il est donc important de ne pas apporter à nouveau de sucres pour permettre l'utilisation et l'absorption de toute cette énergie qui va circuler. **Nous ne souhaitons pas que ces graisses circulantes se restockent à nouveau dans d'autres cellules.**

SITUATION : Les résultats seront visibles 6 à 8 semaines après la séance de Cryolipolyse avec une perte de 15 à 25 % de l'épaisseur du pli adipeux traité.

1 Un régime pauvre en glucides pendant 10 jours

Les régimes pauvres en glucides sont efficaces pour réduire la graisse viscérale et utiliser l'énergie circulante dans l'organisme. Il est judicieux d'opter pour un régime cétogène ou d'entreprendre une cure hyperprotéinée pour diminuer de façon importante l'apport en glucides et les remplacer par de bonnes graisses ou des protéines.

L'insuline c'est quoi ?

Son rôle est de maintenir le niveau de sucre présent dans le sang (glycémie) à un niveau stable (environ 1g/l).

Lorsque **la glycémie augmente un peu trop** suite à la **consommation de produits riches en sucre**, c'est **l'insuline qui est chargée de transporter ce sucre excédentaire** vers les cellules des **muscles**, du **foie** mais aussi des **tissus adipeux (les graisses)**.

Votre corps va produire de l'insuline lorsque vous mangez des produits riches en sucre qui vont faire augmenter considérablement votre niveau de sucre dans le sang. L'insuline va donc ramener la glycémie à un taux acceptable, mais cela n'est pas sans conséquences... pour le poids et la graisse

2 Un régime hypocalorique, riche en protéines pendant 10 jours

Il faut remplacer ces **aliments à IG élevés** par des **aliments à IG bas**, bien plus adaptés à nos besoins et à notre physiologie.

Les aliments à faible indice glycémique sont bien souvent des aliments bruts ou naturels qui se fondent parfaitement avec nos besoins physiologiques, notre corps les reconnaît parfaitement et ne sera pas contraint de fabriquer des graisses avec :

Ce sont les fruits, les légumes, les légumineuses (à tremper avant cuisson), les produits

animaux (à consommer avec modération) et les produits gras comme les graines et fruits oléagineux.

Ces aliments n'ont presque aucune influence sur la glycémie et donc sur la prise de poids.

Pour aider une perte de poids, nous vous conseillons simplement de **moins manger le soir** et de prendre en compte le phénomène de la satiété pour diminuer votre appétit (leptine)

La Leptine c'est quoi ?

La leptine est une hormone produite par les cellules graisseuses. Elle est souvent appelée "*hormone de la satiété*" ou "*hormone de la faim*". Son but est de faire un rapport au cerveau sur l'état des stocks de graisses pour déclencher la faim ou la satiété. Elle va aussi réguler le métabolisme sur le long terme pour signaler au corps s'il est bon de brûler les stocks de graisses ou s'il faut les conserver.

La leptine intervient ainsi dans les processus de l'absorption intestinale, de la signalisation de la satiété, de la lipolyse, de l'angiogenèse, de la reproduction et des réponses inflammatoires. Elle coordonne nos réponses métaboliques, endocriniennes et comportementales face à la famine dans le but d'assurer la survie. Elle impacte profondément nos émotions, nos envies et nos compulsions. Elle est extrêmement importante dans le corps. Certains parlent même de l'hormone la plus importante de notre corps, en tout cas un véritable chef d'orchestre dans l'harmonie corporelle et mentale (avec comme bras droit... l'insuline)

3 L'exercice physique de type CARDIO-TRAINING

La notion d'intensité cardiaque est capitale. En fonction de cette intensité de pratique (et du temps de travail) vous mobiliserez différentes ressources pour produire l'énergie nécessaire à votre activité.

L'idéal est de soutenir l'effort le plus intense possible avec des fréquences cardiaques les plus faibles possible. On ne doit pas être trop essoufflé et on doit pouvoir tenir une conversation normale durant l'effort.

NOTIONS A RETENIR

L'**insuline est une hormone qui est responsable de la prise de poids** par une transformation des sucres en triglycérides (graisses) qui sont stockées dans les tissus adipeux.

Ce n'est pas l'excès d'aliments gras qui fait grossir mais l'excès de produits riches en sucres.

L'**indice glycémique** est un outil qui permet de nous montrer quels sont les aliments les plus sucrés et qui seraient susceptibles de nous faire prendre du poids.

Les produits à **IG haut** sont : les produits riches en sucre blanc, les produits fabriqués à partir de céréales raffinées, etc...

Les produits à **IG bas** sont : les fruits, les légumes, les légumineuses, les produits animaux, les produits gras, les graines et fruits oléagineux.

Attention L'indice glycémique a ses limites. **La charge glycémique est un outil davantage fiable** et qui permet de voir la réelle influence des aliments sur la glycémie.

Faites **attention aux produits céréaliers**, ce sont de faux amis qui possèdent une **charge glycémique énorme**.

N'ayez pas peur des fruits, leur **charge glycémique est faible** (attention toutefois aux fruits très sucrés et aux fruits séchés si vous souffrez de diabète ou divers problèmes de glycémie).