

# BEAUTE NUE

## ~ LA METHODE STIMULAST™ ~

Crée par Joey Atlas  
M.S. en exercices de physiologie  
Spécialiste de la mise en valeur du corps des femmes

---

### NOTICE DE DROITS D'AUTEUR Tous droits réservés

Les documents contenus dans cette publication sont protégés par les traités et lois fédéraux portant sur les droits d'auteur et ne peuvent ni être reproduits ni transmis, de quelque manière que ce soit, sans l'accord express ou écrit de l'éditeur.

Toute réimpression ou utilisation non autorisée de ces documents est formellement interdite

### **A lire avant de commencer**

#### **Remarques importantes pour les clients de BEAUTE NUE/STIMULAST**

Faire ces 8 mouvements d'élimination de cellulite une fois ne devrait vous prendre qu'environ 15 minutes avec un peu de repos entre les séries (environ 10 secondes).

Au fur et à mesure que vous progressez, il est possible que vous ayez envie de répéter la séquence une deuxième fois, selon votre planning. Si vous souhaitez le faire une deuxième fois, vous pouvez réduire le nombre de répétitions pour pouvoir finir les exercices en environ 22 minutes.

Par exemple, la deuxième fois, vous pouvez répéter 5 ou 6 fois chaque mouvement et tout de même obtenir des résultats surprenants, en dépit de votre objectif de répéter 10 fois les exercices lors de la deuxième série.

Selon votre point de départ personnel et votre niveau de compétence, votre objectif devrait être de faire deux fois la méthode pour finalement la faire trois fois par session, avec un objectif de 3 sessions par semaine (par exemple : lundi, mercredi, samedi).

Veillez-vous référer aux plans type et au PDF d'entretien à long-terme pour plus d'informations concernant la manière de progresser au cours des semaines et mois à venir.

## **COMMENT ADAPTER CES MOUVEMENTS A VOTRE NIVEAU DE CAPACITE**

Certaines femmes ne peuvent faire entièrement ces exercices. Si c'est le cas avec vous, PAS DE SOUCIS, vous pouvez toujours les adapter ET toujours avoir une stimulation correcte des muscles pour l'inversion de cellulite.

Voici comment faire... Vous adaptez simplement l'amplitude du mouvement que vous souhaitez modifier. Par exemple, si vous ne pouvez pas aller jusqu'en bas pour une position accroupie, donc vous allez aux trois quarts ou à la moitié, ou au quart. En résumé, commencez avec l'amplitude qui convient pour votre corps, pour ensuite progressivement atteindre une amplitude de mouvement plus stimulante.

Vous adoptez simplement une approche logique pour la mise en valeur de votre corps, basée sur le principe d'exercices de physiologie prouvés en laboratoire et dans le temps appelé 'progression graduelle' (*effet d'entraînement*)

## **UNE DERNIERE CHOSE**

Si vous suivez cette méthode simple, bien que ciblée au laser que nous avons établi dans votre plan personnel d'inversion de cellulite, CELA MARCHERA POUR VOUS. Tout ce que nous vous demandons c'est de partager avec nous votre histoire de réussite à vaincre la cellulite.

Nous comprenons aussi que certaines femmes préfèrent ne pas partager leurs photos 'avant et après', mais cela signifierait que le monde pourrait vraiment voir comment nous vous avons aidé à vous débarrasser de la peau d'orange et des capitons...donc, si vous n'êtes pas extrêmement modeste et que c'est bon pour vous de vous photographier avant et après nous avoir envoyé votre histoire, ce serait EXTREMEMENT apprécié.

**TRES IMPORTANT** : Comme pour tous les programmes de mouvements du corps, physiques, consultez votre médecin avant de commencer ce programme, car tous les mouvements ne conviennent pas à tout le monde. Vos capacités personnelles et restrictions, s'il y en a, vous dicteront ce que vous pouvez faire ou non.

## **METHODE D'INVERSION DE CELLULITE STIMULAST/ BEAUTE NUE**

- Mouvements au sol -

### **A: Sur les mains et les genoux**

**1) jambe levée et tendue** : Sur 4 pattes, placez votre jambe gauche à l'arrière pour que vos orteils touchent le sol. Tendez la jambe gauche à l'arrière (concentrez-vous sur les fesses et fessier et stoppez en haut pendant environ 2 secondes). Ramenez la jambe pour qu'elle touche l'orteil. Remarque : pointez les orteils vers vous ou en position neutre. A répéter 8 à 10 fois de chaque côté. **IMPORTANT : bougez lentement**



**2) Extension à l'arrière et à l'avant du talon et de la jambe.** Position de départ montrée ci-dessous, à gauche. Décollez votre genou gauche du sol et déplacez le vers la poitrine. Puis tendez la jambe à l'arrière et vers le haut. Faites attention aux muscles que vous faites travailler, en faisant une petite pause en haut. Retournez à la position de départ/fin. A répéter 8 à 10 fois de chaque côté. **IMPORTANT : bougez lentement.**



### **B: position allongée, sur le dos**

**3) Extension de la hanche :** Position de départ/ fin montrée ci-dessous, à gauche. Allongez les bras pour un bon soutien. Soulevez vos hanches (ci-dessous, à droite) et contractez vos fessiers/ fesses en faisant une pause en haut. Revenez à la position de départ. A répéter 8 à 10 fois de chaque côté. IMPORTANT : bougez lentement



**4) Extension simple de la jambe, hanche :** Position de départ/ fin montrée ci-dessous, à gauche. Décollez votre jambe droite, hanches et fessiers simultanément du sol. Revenez à la position de départ/ fin. En haut, votre corps doit former une ligne droite comme il est montré ci-dessous (en bas). A répéter 8 à 10 fois de chaque côté. IMPORTANT : bougez lentement.



## METHODE D'INVERSION DE CELLULITE STIMULAST/ BEAUTE NUE

- Mouvements debout -

Pour chacun de ces mouvements, vous pouvez garder une main, ou les deux, sur les hanches ou sur les côtés pour vous aider à garder l'équilibre. Vous pouvez aussi vous appuyer contre un mur ou un meuble pour l'équilibre. A répéter 8 à 10 fois de chaque côté. **IMPORTANT : bougez lentement.**

**5) Toucher du sol simple avec la jambe :** Commencez en vous tenant debout sur la jambe droite. Puis penchez-vous à l'avant avec la main gauche tout en tendant la jambe gauche à l'arrière, et touchez le sol à l'avant de votre main gauche (ci-dessous). Ramenez la jambe gauche à la position de départ (première photo). Remarque : assurez-vous que la jambe sur le sol fasse la grosse partie du travail. **BOUGEZ LENTEMENT** pour répéter de 8 à 10 fois de chaque côté.



**6) Flexion naturelle** : tenez-vous debout avec les pieds et épaules bien dégagés et bien marqués de 2.5 à 5 cm. Accroupissez-vous jusqu'à ce que vos ischio-jambiers touchent vos mollets (si vous le pouvez). Puis, soulevez-vous vers la position de départ/fin, en gardant les genoux légèrement pliés en haut. BOUGEZ LENTEMENT. A répéter de 8 à 10 fois.



**7) Intensification progressive** (utilisez un tabouret de 30 à 40 cm de hauteur ou une marche d'escalier) Commencez avec les deux pieds sur le sol. Décollez le pied gauche à l'arrière jusqu'à ce qu'il touche le sol. Revenez à la position de départ en poussant TRES légèrement du pied gauche, la jambe sur le tabouret devant faire la grosse part du travail, complétez le mouvement en touchant DOUCEMENT le haut du tabouret légèrement. BOUGEZ LENTEMENT en répétant 8 à 10 fois le mouvement de chaque côté.



**8) Fentes avec touché :** Commencez avec les deux pieds au sol. Penchez –vous vers l’avant avec le pied gauche alors que la main droite touche le sol (voir ci-dessous, à droite). Lorsque vous vous retournez, bougez d’abord la partie supérieure de votre corps puis faites suivre le reste en poussant avec la jambe gauche. **BOUGEZ LENTEMENT** et répétez de 8 à 10 fois de chaque côté.



**Notes de rappel pour les meilleures mises en valeur et améliorations possibles :**

Faire l’intégralité de ces 8 mouvements d’inversion de cellulite une fois ne devrait vous prendre qu’environ 15 minutes avec un peu de repos entre chaque série (environ 10 secondes)

Au fur et à mesure de vos progrès votre objectif est de faire la série une seconde fois et voire même une troisième fois, selon votre planning.

Si vous souhaitez le faire une deuxième fois, vous pouvez réduire le nombre de répétitions. Par exemple, pour la deuxième fois, vous pouvez répéter 5 à 6 fois chaque exercice.

Puis en ajouter de là. Et aussi votre.

---

**Votre objectif final avec ce programme devrait être de faire 2 à 3 fois la méthode, PAR SESSION (cela peut vous prendre de 26 à 36 minutes au total).**

**Et vous devriez faire 3 sessions par semaine. Un autre exemple de cela pourrait être : mardi, vendredi, dimanche**

---

## **COMMENT MODIFIER CES EXERCICES SELON VOTRE NIVEAU DE CAPACITE**

Certaines femmes ne peuvent aller jusqu'au bout pour certains de ces exercices. Si c'est le cas pour vous, PAS DE SOUCIS, vous pouvez les adapter ET pouvez encore vous débarrasser de votre cellulite. Voici comment faire.

Vous adaptez simplement l'amplitude de mouvements que vous souhaitez modifier. Par exemple, si vous ne pouvez pas aller jusqu'au bout d'une position de flexion, alors vous n'allez qu'au trois-quarts, la moitié ou un quart. En d'autres termes, vous commencez avec une amplitude qui marche pour votre corps, puis vous adaptez lentement pour parvenir à une amplitude plus stimulante de mouvement.

Vous ne faites qu'adopter une approche logique pour la mise en valeur de votre corps, et fondée sur un principe prouvé scientifiquement et dans le temps d'exercices de physiologie appelé 'progression graduelle'

## **UNE DERNIERE CHOSE :**

Si vous suivez ce programme ciblé au laser, simple comme nous l'avons établi pour vous dans votre plan de réduction de cellulite personnel, IL MARCHERA POUR VOUS, tout ce que nous vous demandons est de partager votre histoire de réussite d'élimination de la cellulite avec nous.

Et nous comprenons aussi que certaines femmes préfèrent de pas partager leurs photos 'avant et après'....mais cela voudrait dire que le monde ne verrait pas comment nous vous aidons à vous débarrasser de la peau d'orange et des capitons...donc, si vous êtes très modeste et que vous êtes d'accord pour vous photographier avant et après l'histoire et de nous envoyer les photos, ce serait VRAIMENT apprécié.

**TRES IMPORTANT :** Pour tout ce qui concerne les programmes de mouvements du corps et physiques, consultez votre médecin avant de consulter ce programme, car tous les mouvements peuvent ne pas convenir à tout le monde. Si vos capacités personnelles et restrictions, s'il y en a, vous dicteront ce que vous pouvez faire ou pas.

---



**Droits d'auteur 2013 et au-delà ; Joey Atlas. Tous droits réservés. La copie, distribution ou transmission de cette œuvre est interdite par la loi et donnera des poursuites judiciaires, amendes et des peines probables d'emprisonnement.**

**Donc, ne le faites pas.**