

# La Graisse sous les Bras, Peut-on se Débarrasser?

La graisse sous les bras n'est pas ce que l'on fait de plus séduisant, il faut le reconnaître. Comme souvent, il n'est pas forcément facile de s'en débarrasser. Des trucs et astuces existent, encore faut-il le savoir et les mettre en application avec assiduité. Pour les personnes en surpoids, il faudra agir sur l'ensemble du corps avant de s'attaquer spécifiquement aux bras.

## Mangez mieux!

En premier lieu, un petit changement d'alimentation pourrait vous aider, et pas seulement pour les bras. **Certaines personnes adoptent le système de petits plats toutes les trois heures.** Cela ne fonctionne pas pour tout le monde, il faut savoir se réguler pour que les quantités ne soient pas trop importantes. Manger moins, mais plus souvent permet de stimuler le métabolisme donc de transformer le sucre en énergie (et non en graisse).

Des aliments trop riches en graisse sont mauvais, puisque la graisse va venir se stocker un peu partout jusque dans les bras. **Pour maigrir, on se tourne généralement vers les légumes, mais attention à la manière dont vous les cuisinez.** Si vous les faites cuire à la poêle dans de la matière grasse: vos légumes ne vaudront pas mieux qu'un plat de frites. On choisit donc de les manger crus ou après une cuisson saine: à la vapeur, bouillis ou blanchis avec le moins de matière grasse possible.

**Les protéines sont également les bienvenues, puisqu'elles sont essentielles lorsque l'on veut se muscler.** On fait donc des réserves de viande (rouge et sans graisse), d'œufs, de poisson et de tofu pour celles et ceux qui seraient végétariens, vegan... Concrètement: plus on en mange, plus les muscles peuvent se développer facilement et rapidement (mais ça ne vous dispensera pas de sport). Petite astuce: les œufs sont les plus complets.

## Buvez mieux!

**Savez-vous de quoi sont faits nos bras? À plus de 60%, c'est de l'eau.** Les pourcentages restants sont partagés entre les os et les muscles. Alors boire de l'eau permet de drainer en éliminant les toxines accumulées.

Avec l'arrivée des beaux jours, on n'a pas forcément envie de ne boire que de l'eau, alors pensez à la citronnade (maison de préférence). C'est très simple à faire. Pressez 4 citrons pour 1 litre d'eau. Le citron possède des vertus détox. Il permet d'éliminer les graisses plus facilement, contrairement aux sodas qui ont l'effet inverse.

## Bougez mieux!

Évidemment, il est recommandé de faire un peu de sport. Mais rassurez-vous, il n'est pas nécessaire de passer 5 heures par semaine dans une salle de sport. **Des petites séances d'exercices à la maison suffisent. L'important, c'est de dépasser 20 minutes à chaque séance, puisque c'est à ce moment-là que les graisses commencent à être brûlées.**

Le lever de poids est parfait. Si vous n'avez pas d'haltères, prenez des bouteilles d'eau, ce sera tout aussi efficace. L'idée est de **se muscler les bras pour éviter que la graisse ne s'y installe.** Il y a aussi la méthode des pompes, qui vous permet de soulever votre propre poids. Rapprochez les mains si vous voulez faire travailler les triceps. Les élastiques sont également très efficaces pour faire travailler ses bras (entre autres).

Autre méthode: la piscine. **La natation est l'un des sports les plus complets, il fait tout travailler: les bras, les jambes, les abdos, le dos...** On aura une préférence pour le crawl ou le dos crawlé.

Enfin, la boxe, la corde à sauter, le tennis, le basket... Tous ces sports sont excellents pour les bras. Alors, avec une alimentation plus saine et quelques exercices réguliers, vos bras devraient s'affiner très rapidement.

Un dernier petit conseil: si vous êtes complexée par vos bras, **il faut d'abord arrêter de porter des manches moulantes,** cela ne fera qu'accentuer l'impression de «gros bras». Mais attention, tous les t-shirts manches courtes ne sont pas bons non plus. Les débardeurs américains par exemple, mettre en avant les bras. **On préférera les débardeurs aux bretelles fines.** Pour le reste, les manches longues permettent de bien camoufler la graisse disgracieuse du bras.