

MANUEL DE LA SEDUCTRICE AFRICAINNE

TOME II

(Recueils d'astuces et conseils tiré ça et là)



RAVIVER LA FLAMME



Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



Re-séduire son homme est une étape cruciale lorsque le couple subit des crises ou traverse des conflits régulièrement. Il s'agit de pouvoir regagner son cœur en redevenant la femme idéale à ses yeux. Pour cela, j'ai mis en place une méthode unique qui permet à votre partenaire de retrouver ses sentiments et son attirance pour vous.

OPERATION « RESEDUCTION »

Si vous restez dans votre chambre, misez sur le confort : prévoyez une température ambiante suffisante pourquoi pas des draps en satin, une couverture soyeuse ou de fourrure, et une musique suggestive qui exacerberont à coup sûr votre sensualité.

Munissez-vous aussi de petits coussins que vous utiliserez selon les positions adoptées, et des objets utiles comme une plume, des glaçons, un foulard de soie, un petit grattoir, etc., que vous passerez voluptueusement sur la peau de votre partenaire pour décupler sa sensualité (et la vôtre). Jouez avec, amusez-vous, soyez espiègles, riez ensemble et retrouvez l'enfant qui est en vous. – Ajoutez du temps au temps. Ménagez-vous des surprises, donnez-vous des rendez-vous (et tenez-vous y).

Prenez “des respirations” ensemble en-dehors de chez vous. Libre à vous ensuite d'utiliser ces moments comme vous le ressentez. Cela vous permet de rester tous deux créateurs et de ne pas tomber dans une nouvelle routine, celle de l'obligation de faire l'amour. Par exemple: un dîner dans un endroit insolite, un massage, un pique-nique. Et pourquoi pas un bain à deux, une exposition, un concert etc., mais de toute manière en amoureux. Et tant mieux si, au bout du compte, vous finissez sous la couette ! – Soyez sexy. Heureusement, être sexy ne se résume pas à jouer la femme fatale en porte-jarretelles, string, nuisette de soie et talons aiguilles, et le tout – bien entendu – de couleur noire.

Étonnez-le, surprenez-la, et misez sur les valeurs sûres en la matière. – Préparez votre corps. Si l'odeur personnelle de votre homme ou de votre dame a le don de vous mettre en joie, il en est d'autres – Surtout après 17 heures – qui risquent de faire chuter votre envie de sexe. Pensez à prendre une douche séparément (terminez-la par un jet d'eau froide) ou un bain ensemble, à vous laver les dents (fuyez l'ail et les fromages assassins pour l'haleine). Madame, faites-vous une peau d'ange, douce comme de la soie avec des huiles corporelles sèches non grasses. Attention aux parfums et eaux de toilette entêtantes, elles peuvent avoir la même action désastreuse que les mauvaises odeurs. Préférez les laits de toilettes discrets.

Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



HYGIENE INTIME



Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



ODEURS VAGINALES

Le vagin a une odeur naturelle, certes. Mais en tant que femme, nous savons toutes que les hommes sont très sensibles aux odeurs. Il y a différentes façons de parfumer son intimité, de telle sorte que le moment venu votre vagin exhale des odeurs ensorcelantes. Voici quelques astuces pour maintenir votre homme dans les pièges de votre filet de séduction :

le gowé

Bien rincer 3 poignées de graines de gowé et les faire bouillir 15 minutes. Laisse tiédir puis utiliser en bain vaginal.. Ne pas rincer.

Les racines de vétiver

Bien rincer des brins de vétiver et les faire bouillir 20 minutes. Laisse tiédir puis utiliser en bain vaginal. Ne pas rincer.

La bouillie de maïs + racines de vétiver

Faire bouillir les brins de vétiver, filtrer pour recueillir le jus de cuisson.

Utiliser le jus de cuisson des brins de vétiver pour cuisiner une bouillie à base de graines de maïs brisées. Le maïs doit être tendre et fondre sur la langue. Sucrez avec du miel et boire chaud avant de se coucher

La cannelle

Faire infuser un bâton de cannelle ou de la cannelle dans un grand verre d'eau chaude. Laisser tiédir et en rincer le vagin. Ne pas rincer.

TOILETTE INTIME

NE PAS FAIRE SA TOILETTE INTIME AVEC DE L'EAU TROP CHAUDE

L'eau chaude tue peut être les bactéries dans le linge, mais le résultat n'est pas identique pour le vagin. Une eau à trop forte température est nocive pour les bactéries protectrices qui non seulement constitue une barrière de protection, mais de plus permet au vagin de s'auto-nettoyer. Une eau fraîche ou à température ambiante est suffisante pour la toilette intime.

NETTOYER L'UTÉRUS LORS DES RÈGLES

1/ Infuser 1 cuillère à soupe de safran (crocus sativa) pour 1 litre d'eau bouillante environ 5 minutes jusqu'à l'obtention d'une eau marron et boire 1l de votre infusion chaque mois de J1 à J4, pendant les 3 ou 4 premiers jours des règles.

Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



HABITUDES VESTIMENTAIRES (vêtements, sous-vêtements)

- Eviter le port prolongé de vêtements serrés (jeans serrés) ou de collants, qui favorisent les micro-traumatismes par le frottement, la transpiration persistante favorisant une humidité prolongée et la macération.
- Porter des sous-vêtements (slips, culottes) en coton et non en synthétique, nylon, qui favorisent la macération.
- Eviter le port de sous-vêtements favorisant les frottements (micro-traumatismes) répétitifs (p. ex. string).
- Laver les sous-vêtements à 60° et plus et bien séparément des autres vêtements (température conseillée pour détruire d'éventuelles formes de résistances des champignons, les chlamydozoaires, à l'origine des mycoses).
- Ne pas rester longtemps avec des maillots de bains humides à même le corps, veiller à les sécher rapidement ou à les échanger contre un sous-vêtement ou maillot sec (humidité, macération favorisant les mycoses).
- Ne jamais échanger ou utiliser une serviette de toilette, éponge, linge, maillot de bains, sous-vêtement utilisé par autrui, dont on est pas certain de la propreté rigoureuse.
- Changer les sous-vêtements pour des sous-vêtements propres, au moins une fois par jour ou plus en cas de transpiration excessive (après effort physique, en cas de conditions atmosphériques de chaleur, humidité).
- Lavage des sous-vêtements avec une lessive adaptée (évitons de produits allergisants, agressifs, décapants).
- Ne pas laisser traîner les sous-vêtements sur le sol et les porter ensuite.

Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



RESSERER LE « PAYS BAS »



**Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe
Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE**

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



RESSERRER LE VAGIN NATURELLEMENT

LE JUS DE CITRON ET LE MIEL

Ces deux produits permettent de remodeler les muscles les plus relâchées. Dans l'intimité, leur combinaison permet de redonner aux muscles du vagin leur élasticité.

1 fois par semaine, mélanger dans un verre d'eau froide :

-le jus d'1 citron pressé

-1 cuillère à soupe de miel

Bien mélanger et l'utiliser pour faire sa toilette intime.

LE BEURRE DE KARITE , LA PULPE D ALOE VERA HUILE D AVOCAT

Traditionnellement, le beurre de karité est constitué en petites boulettes et utilisé en suppositoires vaginaux. Cela permet effectivement de désinfecter la paroi vaginale, mais est beaucoup plus utile pour soigner les femmes souffrant de sécheresse vaginale. Pour raffermir les muscles vaginaux, la recette à base de beurre de karité est la suivante :

-3 cuillères à soupe de beurre de karité

-1 cuillère à soupe de pulpe d'aloé vera ou de gel d'aloé vera pur sans additifs chimiques

-1 cuillère d'huile d'avocat

Faire fondre légèrement le beurre de karité pour qu'il soit facile à manier, puis rajouter l'aloé vera et l'huile d'avocat.

Malaxer la pâte pour l'assouplir, puis en faire de petites boulettes.

Les conserver au frigo pour les durcir, puis en introduire chaque soir une sous forme de suppositoire vaginale.

Après introduction, veillez à porter une serviette hygiénique pour éviter les taches dues au beurre de karité qui fond sous l'effet de la chaleur du vagin."

Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



ENTRETIEN DU CORPS



Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



Je vous conseille le savon spécial séductrice le savon Spécial Séductrice est un savon fait maison, à base d'ingrédients naturels et confectionné par mes soins.

Il est gommant et hydratant.il nettoie la peau en profondeur en la débarrassant des impuretés et des cellules mortes ,absorbe l'excès de sébum, active la circulation sanguine, ravive l'éclat de la peau et donne un teint uniforme.

Il est économique et fait à base d'ingrédients naturels : le miel, le ghassoul, le khamaré, du henné, de l'huile de palmiste et des poudres indiennes.

Ps: L'huile de palmiste c'est l'huile extraite de la petite graine, le noyau du fruit du palmier à huile. Ce n'est pas l'huile de palme par contre! L'huile de palme, c'est l'huile de la graine de palme elle même. Donc à ne pas confondre.

Elle est de couleur blanche – jaunâtre, douce avec une saveur agréable.

Utilisée comme huile pour cheveux et corps et dans la production de savons de toilette, l'huile de palmiste traditionnelle constitue un excellent soin corporel, donnant à la peau douceur et éclat, la préservant des imperfections. Elle respecte la texture et la carnation de la peau et l'unifie en éliminant les tâches disgracieuses. Elle raffermi la peau, enlève le masque de grossesse et prévient les vergetures.

Pour plus d'informations suivez ce lien :

<https://seductriceafricaine.wordpress.com/2016/08/19/le-savon-special-seductrice-fait-aussi-hammam/>

Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



SANTE DES ONGLES



Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



3 huiles végétales pour renforcer les ongles

* L'huile de ricin

Elle est excellente pour nourrir les ongles et les aiderait même à pousser plus vite ! Elle est particulièrement conseillée si vos ongles sont striés. C'est aussi une huile végétale géniale pour avoir de jolis cils bien fournis.

* L'huile d'olive

Une huile végétale que nous avons toutes « sous le coude » et qui sert à beaucoup de choses ! Elle est très bien pour nourrir les ongles secs et cassants.

* L'huile de bourrache

Elle fait également partie des huiles végétales qui aident à fortifier les ongles et convient bien si vos ongles sont mous ou s'ils se dédoublent.

Je ne vous donne que ces trois là mais il en existe d'autres qui auront un effet nourrissant ou fortifiant comme l'huile d'argan, l'huile d'avocat, l'huile de germes de blé ou encore l'huile de jojoba.

3 huiles essentielles pour vos ongles

* L'huile essentielle de citron

Elle est antiseptique et permet de légèrement décolorer. Associée à l'une des huiles végétales citées plus haut, elle fera des merveilles sur les ongles ! Si vous avez des verrues sur les doigts, c'est celle qu'il vous faut.

* L'huile essentielle de lavande fine

Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



C'est également une huile essentielle antibactérienne et antiseptique. Avec elle vous obtiendrez des ongles impeccablement nettoyés.

*** L'huile essentielle d'Ylang Ylang**

Cette huile essentielle convient très bien pour les peaux sèches. Elle parfume délicatement, régénère et permet de lutter contre les parasites cutanés.

Pour donner une forme à vos ongles ou les raccourcir

Il est préférable d'éviter les ciseaux et les limes en fer qui risquent de dédoubler vos ongles. La lime en carton est plus douce et il faut toujours limer l'ongle dans le même sens, pas d'aller-retour.

Pour les garder bien durs

* Portez des gants pour faire la vaisselle et pour toutes les tâches ménagères où vos mains sont soit plongées dans de l'eau, soit au contact de produits d'entretien ménagers.

* Si vous mettez souvent du vernis, pensez à laisser « respirer » vos ongles de temps à autre en les laissant « nus » quelques jours.

* Choisissez des dissolvants sans acétone qui ont tendance à dessécher les ongles.

* Si votre vernis s'écaille, ne grattez pas vos ongles pour continuer à l'enlever car vous enlever en même temps la pellicule protectrice des ongles et vous les fragilisez en faisant ça.

* Si vos mains sont sèches, vos ongles le sont aussi sûrement. Vous pouvez enduire vos mains d'huile d'olive ou de beurre de karité dès que vous sentez que la peau tiraille (notamment après avoir utilisé du dissolvant).

Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



BEAUTE DES PIEDS



**Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe
Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE**

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



Astuce pour avoir la plante des pieds au top !

- Tremper ses pieds dans de l'eau tiède avec un peu de bicarbonate alimentaire
 - Laisser agir 15 minutes
 - Frotter la plante des pieds avec une pierre ponce
 - Terminer par un gommage avec un mélange de gros sel, huile d'olive et miel
- Voilà ;)

Bains de pieds relaxant à la menthe

Pieds fatigués ? Rien de tel qu'un bon bain de pieds après une longue promenade ou une journée de travail ! Il est facile de se faire plaisir en se préparant soi-même son bain de pieds. La menthe va rafraichir et tonifier vos pieds.

Ingrédient

- Une bonne poignée de feuilles de menthe fraîche
- 1 c. à soupe de gros sel
- Eau

Faites chauffer l'eau dans une casserole.

Versez l'eau chaude dans la bassine.

Jetez-y aussitôt la menthe et le sel.

Laissez infuser jusqu'à ce que l'eau soit environ à 38°.

Préparez votre serviette à côté de vous pour la sortie du bain.

Mettez vos pieds nus dans la bassine d'eau.

Détendez-vous pendant 15 minutes.

Sortez et essuyez vos pieds.

Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



LA SECHERESSE VAGINALE



**Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe
Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE**

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



La sécheresse vaginale est une diminution de la quantité de sécrétions vaginales rendant inconfortables voire douloureux les rapports sexuels. Elle peut provoquer aussi des démangeaisons et même des saignements rendant les rapports intimes indésirables.

La muqueuse vaginale ne contient pas de glandes, sa lubrification est assurée par des glandes situées dans les grandes lèvres et de part et d'autre de l'orifice urinaire mais aussi par la glaire cervicale.

La sécheresse vaginale peut être due à une excitation sexuelle insuffisante, un stress, un déséquilibre de la flore vaginale ou une infection vaginale.

Elle peut aussi être provoquée par des produits contraceptifs comme certaines pilules, la piqure ou par les excès de bains ou certains produits inappropriés utilisés à des fins érotiques.

Elle est très fréquente en période de ménopause ou de pré-ménopause à cause des dérèglements hormonaux y affectant.

On la retrouve aussi juste après les règles et après l'accouchement.

On peut y remédier avec :

-Les racines de vétiver

-les ovules de karité

-les lubrifiants

Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINNE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



MASSAGE SENSUEL PARTIE I



**Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe
Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE**

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



Visage : caresses tendres

Intérêt érotique : Stimuler les points d'excitation sexuelle situés sur le visage et la tête augmente la tendresse et l'intimité.

En pratique :

La bonne position : Asseyez-vous en tailleur, un coussin posé sur vos pieds pour accueillir la tête de votre partenaire.

1/ Les mains huilées, caresser le bas du visage : du menton jusqu'à la mâchoire, une quinzaine de fois.

Faire aller les doigts sur les joues, du nez jusqu'aux oreilles. Passer sensuellement les mains sur le front, du centre vers les tempes. Vérifier auprès du massé si la pression exercée est bonne, la modifier si nécessaire.

2/ Commencer à masser le front par petits mouvements circulaires, en ramenant les pouces jusqu'aux sourcils.

3/ Poser ensuite les mains sur les pommettes en "étirant" le visage jusqu'au menton.

4/ Masser le bas du visage : lisser les joues puis le menton pour décontracter la mâchoire.

5/ Terminer par un effleurage sur l'ensemble du visage.

Quand faire ce massage ? En "mise en bouche" d'une union amoureuse ou en début d'un massage érotique complet, car masser la tête et le visage permet de se familiariser avec le corps de l'autre.

Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



STRIP TEASE



Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



En mode strip-tease

Le strip-tease n'est pas réservé uniquement aux prostituées et autres professionnelles du sexe. Il fait partie de la vie sexuelle d'un couple et permet d'apporter beaucoup de piquant et d'excitation, dans l'intimité. Mais pour y arriver, il faut mettre sa timidité de côté parce que se déshabiller avec classe et sensualité devant son partenaire, ce n'est pas toujours évident.

Il faut déjà savoir qu'on ne se lève pas comme ça un bon matin comme madame est contente elle va faire strip. C'est un exercice, sexy qui demande une préparation pour créer l'effet escompté. Si vous avez des tas de caleçons déchirés dans vos affaires, pardonnez vraiment pardonnez pour le respect de sa vision jeter ah ah, on ne peut pas exciter un homme avec ça. Donc, svp préparez-vous en misant déjà sur vos dessous, en choisissant la musique adéquate qui soutiendra vos mouvements et favorisera une ambiance romantique, sensuelle. Mais, le lieu choisi est très important, les conditions aussi. C'est un jeu amoureux qui permet toutes les folies. Choisissez un thème ! Vous pouvez vous déguiser en infirmière en portant une blouse blanche, en chanteuse avec une un style extravagant pour aller à la rencontre de votre partenaire, en sportive, en femme fatale, bref, en tout ce que vous voulez oh pourvu que sa soit excitant. Mais assurez-vous ce jour-là d'être au mieux de votre forme et de choisir des tenues qu'il ne vous a jamais vue porter, de la tête jusqu'aux pieds. C'est pour ça qu'un petit shopping s'impose ! En général pour un bon strip-tease, il vous faut des dessous hyper coquins. On a même des dessous parfumés, d'autres avec des chaînes multiples, des clochettes, des écritures invitant au sexe style «je suis à toi», «love me». Si vous faites un chez la séductrice africaine vous serez servis! Mais n'oubliez pas l'essentiel, accordez votre tenue au thème choisi ! N'oubliez pas non plus les accessoires qui aident: Foulard, chaîne, chapeau, fouet, menottes... Il faut songer aussi à répéter les pas et les gestes que vous exécuterez car il doit être séduit. Faites ce que vous savez et voulez faire l'essentiel est d'être détendue. Déhancez-vous dessus, cambrez-vous avec sensualité selon vos limites hein j'ai pas dit d'aller casser cou os tout sa hein ahhh adaptez votre gestuelle à la musique et montrez- vous féminines. Vous pouvez par exemple installer votre partenaire sur une chaise. S'il trouve tout ça bizarre, rassurez-le et dites-lui que vous voulez lui faire plaisir. Il n'a qu'à se taire et se laisser aller. Dansez devant lui, remuez-vous, montrez votre corps et s'il veut toucher une partie, éloignez-vous vite. Plus le suspense durera et mieux ce sera, même si les hommes n'aiment pas trop ça (tous des lapins chaud) !

Frottez-vous à lui, dites-lui des mots doux à l'oreille, posez-lui des questions pour savoir ce qu'il voudrait vous voir en train de faire. Il faut laisser travailler son imagination au maximum et le laisser voir ! Alors commencez à vous déshabiller doucement, Privilégiez les vêtements que vous pouvez retirer facilement et rapidement mais sans précipitation. Montrez les parties les moins intimes d'abord

Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



avant de boucler avec celles qui peuvent le faire exploser. Lorsque vous montrez vos seins n'hésitez pas à faire durer le plaisir faites glisser les bretelles en faisant mine de vouloir tout enlever et remettez les plusieurs fois de suite. Le fait de ne pas voir ce qu'il attend fera monter le plaisir. Mais avant de vous retrouver entièrement nue faites glisser votre string sensuellement jusqu'à vos chevilles Puis demandez à mr de retirer le reste ou le faire vous même avec le style .

Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAIN

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



CONSEILS VENTRE PLAT



**Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe
Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE**

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



Vous n'avez pas vraiment pris de poids, pourtant un petit ventre disgracieux s'est sournoisement installé depuis un bon moment. Et vous souhaitez à présent retrouver votre ventre plat d'antan.

Il faut savoir que si votre petit bedon n'est pas dû à une prise de poids, il est certainement dû à une mauvaise digestion, une mauvaise alimentation ou une hygiène de vie un peu décousue.

En suivant ces 10 conseils très simples, mais très musclés, vous allez retrouver votre silhouette parfaite.

1) Je me tiens droite

"Tiens-toi droite", vous disait votre mère. Aujourd'hui cette phrase a plus de sens que jamais puisque vous redresser et rentrer votre ventre va considérablement améliorer votre silhouette.

Le bassin d'une femme a naturellement tendance à se positionner vers l'avant et à faire ressortir le ventre. Un bon maintien est donc primordial. En plus, en vous tenant droite vous allez améliorer votre allure mais aussi soulager votre dos et votre colonne vertébrale.

Bref, tenez-vous droite et votre ventre se tiendra droit !

2) Je fais le dolmen

Il s'agit d'un exercice très simple qui vous apprend à replacer correctement votre ventre.

Mettez-vous à 4 pattes, le ventre rentré, le dos à l'horizontal et la tête dans le prolongement. Relâchez le ventre, puis rentrez-le. Expirez quand vous rentrez le ventre, comptez jusqu'à 7 et relâchez. Cet exercice très simple va vous permettre d'acquérir le réflexe de rentrer votre ventre et de faire travailler les muscles transverses.

Faire le dolmen ne doit pas vous faire mal et pour commencer ne le faites pas plus de 2 à 3 fois de suite.

3) Je travaille mes abdos au bureau

Des mouvements discrets à réaliser au quotidien pour perdre un peu de ventre c'est possible et c'est très efficace. Plusieurs mini-exercices répétés plusieurs fois dans la journée sont plus efficaces qu'une séance de gym par semaine, donc à vos mini-exercices.

Quand vous êtes assise à votre bureau prenez appui sur les accoudoirs du fauteuil, plaquez votre dos bien droit contre le dossier et soulevez les 2 genoux en même temps. Comptez jusqu'à 7 et reposez vos pieds. Répétez ce mouvement plusieurs fois.

4) Je travaille mes abdos dans les transports

Autant mettre à profit ce moment qui est bien souvent perdu. Quand vous êtes debout, levez votre jambe de quelques centimètres et gardez la posture en bloquant vos abdos. Levez encore un peu plus haut et dessinez avec votre pied des petits cercles. Vous allez sentir vos abdos se contracter et travailler.

Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



5) Je rentre mon ventre en marchant

Marcher 30 minutes par jour est un minimum pour être en bonne santé et en pleine forme. Et rentrer son ventre suffit pour solliciter les abdos. Alors alliez l'utile à l'agréable en profitant de vos balades pour contracter vos abdominaux. Rentrer votre ventre en marchant doit devenir un réflexe.

6) J'investis dans un tapis

Les exercices pratiqués au sol sont très éprouvants pour les abdos mais sont aussi les plus efficaces. Pour obtenir un ventre plat et tonique vous ne pouvez donc pas faire l'impasse sur les incontournables séries d'abdominaux.

Avant de vous y mettre, veillez toujours à prendre soin de votre dos. Il doit toujours être bien à plat, toutes les vertèbres reposant sur le sol.

Fléchissez les jambes et placez vos mains derrière la tête. Asseyez-vous doucement tout en déroulant votre dos et en expirant profondément. Répétez le mouvement 40 fois.

Arrêtez-vous dès que votre dos vous fait souffrir, vous risquez une sciatique. Par contre si jambes vous font mal, rien d'alarmant, elles ne craignent rien !

7) Je stimule mes muscles

Vous pouvez investir dans une machine de stimulation musculaire. Bien sûr elles ne font pas de miracle mais elles vont vous aider à tonifier votre ceinture abdominale. Comment ça marche ? La stimulation électrique provoque des contractions de 1 à 5 secondes selon l'intensité. Si vous l'utilisez correctement (sur les conseils d'un professionnel), vous pourrez obtenir d'excellents résultats au niveau de la tonicité de votre peau.

Petit conseil avant d'acheter votre machine d'électrostimulation, assurez-vous que les autocollants qui maintiennent les électrodes colleront toujours après 5 utilisations.

8) Je pédale dans le vide

Rappelez-vous comme les séances de pédalage vous faisaient souffrir dans les cours de gym. C'est normal c'est parce que le pédalage travaille les abdos comme aucun autre exercice. Il est très efficace, surtout si vous respirez correctement.

Allongée sur le dos, mains derrière la tête inspirez en éloignant les pieds et expirez en les ramenant. Le ventre doit être rentré au moment de l'expiration. Faites des séries de 20 rotations (jamais en dessous, ça serait inefficace).

Vous souffrez ? C'est normal. Les exercices d'abdos les plus efficaces sont les plus douloureux. Il va donc falloir souffrir pour retrouver votre ventre plat.

9) J'investis dans une corde à sauter

Joie de votre jeunesse, la corde à sauter peut être un exercice éprouvant quand on la pratique comme un sport. L'avantage c'est qu'elle fait travailler l'ensemble des muscles du corps (les jambes, les avant-

Le manuel de la Seductrice Africaine page **Facebook** : **SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook** : **SEDUCTION A L'AFRICAIN**

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...



bras) et améliore le souffle. Si cela fait longtemps que vous n'avez pas pratiqué de sport, commencez par vous échauffer en marchant car mine de rien la corde à sauter est un exercice éprouvant.

La meilleure façon de sauter ? Pieds joints, genoux légèrement fléchis, effectué de petits sauts. L'idéal c'est d'effectuer 60 à 70 sauts par minute, pendant 2 à 3 minutes.

Munissez d'une bonne paire de baskets amortissantes et d'une corde à votre taille (elle doit partir des hanches et frôler le sol quand vous en tenez les poignées, coudes au corps). Et terminez toujours une séance par des étirements pour éviter les courbatures.

10) Je me mets au sport d'endurance

Et oui vous n'y échapperez pas. Même si vous suivez tous nos conseils pratiques vous devrez pratiquer un peu de sport d'endurance pour retrouver et conserver votre ventre plat. Les sports d'endurance comme le vélo, la natation ou la course à pied agissent sur nos rondeurs, mobilisent autant nos réserves de sucre que de graisse et augmentent notre taux d'hormones brûleuses de graisses (la testostérone et l'hormone de croissance).

Souvenez-vous que plus on a de muscles plus on brûle de calories et donc plus on maigrit. (Inutile toutefois de vous transformer en body-buldeuse). Dans l'idéal il faudrait pratiquer au moins 30 minutes de sport chaque jour. Mais une bonne marche quotidienne en pensant à rentrer ses abdominaux est déjà un bon début.

Avec ces 10 conseils faciles à mettre en application vous allez retrouver votre ventre plat en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire !

Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...





LA SEDUCTRICE AFRICAINE C'EST :

Désormais la Séductrice Africaine allie Traditionnel au moderne **FELLATION** -Dragées Pénis
Menthe Poivrée -Cristaux de menthe -Miel saf safal

LIBIDO POUR ELLE ET POUR LUI

-« Booster » augmentant la libido

LIBIDO /DESIR POUR ELLE -Spray orgasmique

STIMULATION DU CLITORIS -Gel pour faciliter l'atteinte de l'orgasme -Gel de stimulation du
clitoris - Crème de massage Orgasmic - Huile aphrodisiaque - Menthe Fraîche - **MASSAGE COQUIN
ET SENSUEL** -Huile de Massage 3 en 1 ,chauffante, Aphrodisiaque et comestible -Mousse chantilly
de massage pour un massage unique et spécial –bougie de massage-Huile aphrodisiaque - Menthe
Fraîche

JEUX COQUINS -Dés coquins lumineux -Dés coquins

NETTOYAGE DU VENTRE ET LUTTE CONTRE LES MAUVAISES ODEURS -Mélange de
racines pour nettoyer le ventre et donner une bonne odeur vaginale -racine de vétivier -Encens pour
vagin, tenues, maison -Encens liquide -Crème corporelle avant de faire l'amour

LUBRIFIANT -racine de vétivier -Gel lubrifiant chauffant

RESSERANT VAGINAL -Resserrant 100% naturel - gel resserrant et raffermissant

TENUES COQUINES ET ACCESSOIRES -Petits pagnes sexy /bethio /pendeli -Baya /bine bine -
Baya /bine bine personnalisés (avec un message coquin ou le nom de monsieur) Pour plus de détails
contactez moi par MESSAGE PRIVE zone livré pour le moment :Afrique (Sénégal, Mali, Burkina,
Cote D'Ivoire, Benin,Togo), Europe, Asie,Amérique.

GARDEZ LE SOURIRE ET SOYEZ HEUREUSES

**Le Manuel de la Séductrice Africaine Page Facebook : SEDUCTRICE AFRICAINE / Groupe
Facebook : SEDUCTION A L'AFRICAINE**

La séduction se cache souvent derrière des gestes simples mais avec de grands impacts ...

