

# cellublu<sup>e</sup> **start**

MODES D'EMPLOI





## ATTENTION, CONSIGNES POUR TOUS LES ACCESSOIRES DE MASSAGE

Si votre commande **cellublu**e contient un ou plusieurs accessoires de massage, **vous devez impérativement lire les explications ci-dessous** et les conserver.

### Précautions d'emploi

- S'utilise uniquement sur les parties du **corps concernées**, sur une peau propre et sèche.
- Les ventouses s'utilisent obligatoirement avec une **huile grasse**.
- Le massage avec les ventouses doit **toujours se faire de bas en haut**, pour respecter le sens des circulations sanguine et lymphatique.
- Ne jamais aspirer fort ni appuyer sur la peau.
- **Ne pas faire d'aller-retours avec les ventouses**. Exemple : masser du genou vers le haut de la cuisse puis répéter.
- **Si vous avez la peau sensible**, diminuer l'intensité du massage et espacer les séances de 1 ou 2 jours.

### Contre-indications

- Ne pas utiliser chez la femme enceinte / allaitante
- Ne pas utiliser sur une peau présentant des varices, varicosités ou des problèmes cutanés : allergies, plaies, bleus, brûlures, lésions, etc.
- Ne pas utiliser sur des vergetures récentes ni des cicatrices.
- Ne pas utiliser en cas de problèmes veineux ou circulatoires, d'hypertension artérielle, ni sous prise d'un traitement anticoagulant.
- Ne pas utiliser sur le visage ni sur les glandes mammaires.
- **En cas de doute, de peau hyper sensible ou de tout autre problème cutané : demander toujours l'avis d'un médecin.**



FEMMES ENCEINTES  
OU ALLAITANTES



PROBLÈMES  
CUTANÉS



PROBLÈMES  
VEINEUX OU  
CIRCULATOIRES



ENFANTS  
-16 ANS



EXPOSITION  
SOLAIRE

## PHASE DE TEST

### Accessoires de massage



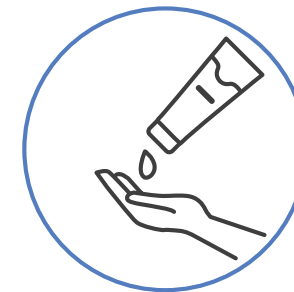
#### Pour les accessoires de massage (manuels et électriques) :

Faites un test sur une **petite zone du corps**, par exemple derrière la cuisse.

Suivez le mode d'emploi et **24h** plus tard examinez la zone.

Si votre peau est restée nette, vous pouvez commencer le massage.

### Produits cosmétiques



#### Pour un produit cosmétique :

Sur une **peau propre et sèche**, appliquez une petite quantité de produit à l'intérieur de votre bras.

**24h** plus tard examinez la zone.

Si votre peau est restée nette, vous pouvez utiliser le(s) produit(s).

# Questions à la une

Retrouvez notre foire aux questions complète sur [www.cellublue.com](http://www.cellublue.com) sous l'onglet « **Besoin d'aide** ».

## Où se trouve mon code d'autorisation de l'application mobile ?

Le code à saisir lors du lancement de l'**application mobile Cellublue** se trouve juste ici. Cette application est réservée à la ventouse Cellublue pour réaliser vos séances de massage. Cette application est **disponible uniquement sur l'Apple Store**.

## Comment obtenir/ télécharger mon guide ?

Les guides sont **uniquement disponibles sous format électronique PDF**. Connectez-vous sur votre compte Cellublue ([shop.cellublue.com](http://shop.cellublue.com)).

Sous la section « **Mes guides téléchargeables** », rendez-vous sur le lien « [cliquez-ici pour télécharger votre guide](#) ». Effectuez un clic droit sur ce lien puis enregistrez le PDF sur votre ordinateur. Vous pouvez également lire votre guide sur **tablette et smartphone** (via iBooks par exemple).

## Puis-je utiliser les produits si je suis enceinte ou si j'allaité ?

**Non**, les produits Cellublue sont déconseillés. En cas de doute, demandez toujours l'avis de votre médecin.

## Est-ce que les produits Cellublue provoquent des vergetures ?

Les vergetures sont principalement dues à des **modifications hormonales** (puberté, grossesse...), à de fortes

variations du poids et/ou à la prise de certains médicaments. Les produits Cellublue n'ont aucun lien avec cet aspect de la peau.

## Est-ce que ma cellulite va disparaître définitivement ?

**Aucune méthode n'est définitive contre la cellulite**. Pour garder vos résultats à long-terme, faites des **séances d'entretien** avec les accessoires de massage 2 à 3 fois par semaine et **renouvelez l'utilisation** des produits cosmétiques tous les mois.

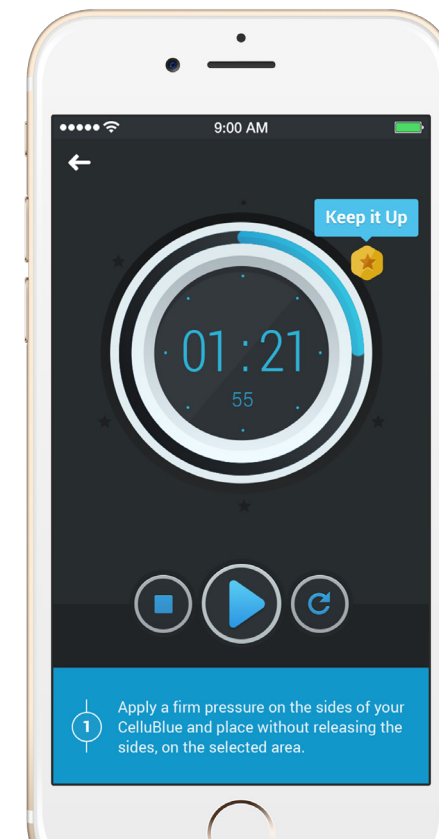
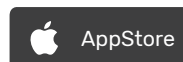
## Vais-je avoir des varices avec les ventouses ?

Utilisées **selon notre mode d'emploi**, les ventouses ne peuvent pas provoquer de varices. Dans certains cas très particuliers, par exemple si vous avez la peau fragile, des problèmes circulatoires, veineux, œdème etc, elles peuvent provoquer des petites varicosités. Mais dans ce cas, vous ne devez pas utiliser nos produits. Assurez-vous avant toute utilisation d'avoir un résultat positif à **notre diagnostic d'utilisation** ici : [https://www.cellublue.com/fr/diagnostic/right\\_for\\_me/](https://www.cellublue.com/fr/diagnostic/right_for_me/)



Votre code pour l'**application Cellublue** est :

950187



1 Apply a firm pressure on the sides of your CelluBlue and place without releasing the sides, on the selected area.



# Pour combattre cellulite & vergetures

# Pour perdre des centimètres



Huile de massage .....	5
Ventouse Anti-Cellulite Taille S .....	5
Ventouse Anti-Cellulite Taille L .....	5
Masseur Peau d'orange .....	5
Modes d'emploi .....	6
Gélules Anti-Cellulite .....	7
Draineur Anti-Cellulite .....	7
Huile Anti-Vergetures .....	8
Gommage Anti-Cellulite .....	8

Soin Aminoissant Nuit Cuisses .....	9
Soin Aminoissant Nuit Ventre .....	9
Gel Cryo Aminoissant Cuisses .....	10
Gel Cryo Aminoissant Ventre .....	10
Wrap Minceur Intensif .....	11
Shorty Expert Aminoissant .....	11
Masseur Vibrant Aminoissant .....	12
Routines Cellublué .....	13



# Quelle ventouse pour quelle zone ?

CUISSES .....	
FESSES .....	
VENTRE .....	
POIGNÉES D'AMOUR .....	
BRAS .....	
MOLLETS .....	
GENOUX .....	

## Méthode Cellublu



### Précautions d'emploi

S'utilise uniquement sur les parties du corps avec cellulite et obligatoirement avec une huile grasse. Ne pas utiliser sur le visage ni sur les glandes mammaires.

Le massage avec les ventouses doit toujours se faire de bas en haut, pour respecter le sens des circulations sanguine et lymphatique. Ne jamais faire d'aller-retours.

### Contre-indications

Ne pas utiliser chez la femme enceinte ni sur une peau présentant des varices ou des problèmes cutanés (allergies, plaies, brûlures, lésions, etc.).

Ne pas utiliser sur des vergetures récentes (roses violacées).

Ne pas utiliser en cas de problèmes veineux ou circulatoires. En cas de doute, demander toujours l'avis d'un médecin.

## QUESTIONS À LA UNE

### Quand faire ma séance de massage ?

Vous pouvez la faire quand vous voulez, avant ou après votre douche, avant ou après une séance de sport.

### Ventouses

#### La ventouse, ça fait mal ?

Si le massage vous fait mal, c'est peut-être que vous ne suivez pas nos conseils ? Assurez-vous que vous appliquez bien une huile pour le palper-rouler, que vous faites bien les gestes dans le bon sens (toujours de bas en haut en direction du cœur) et que vous n'aspirez pas trop fort sur la ventouse.

Il se peut aussi que le massage vous fasse mal, surtout lors des premières séances, tout simplement car vous avez de la cellulite à cet endroit. Faites une pression faible sur la ventouse et espacez vos séances de 1 ou 2 jours si besoin.

#### Quelle est l'astuce pour se masser l'arrière des cuisses et les fesses avec la ventouse ?

Nous vous conseillons de surélever votre jambe en posant votre pied sur un petit tabouret par exemple, ou le rebord de votre canapé ou de votre lit.

#### Dois-je pincer fort sur la ventouse pour que cela fonctionne ?

Absolument pas, vous devez exercer une pression faible, surtout lors des premières séances.

#### Dans quel sens utiliser la ventouse ?

Massez toujours du bas vers le haut, dans le sens des circulations sanguines et lymphatiques. Ne faites jamais d'aller-retour sur la zone\*.

\*une zone = une cuisse (par exemple)

#### Est-ce que la ventouse fait des bleus ?

Il est possible que des petits bleus apparaissent lors des premières séances. En effet la ventouse stimule la circulation sanguine ce qui peut parfois se traduire par des rougeurs ou des petits bleus. Pas d'inquiétude, ils vont disparaître dans les jours qui suivent.

#### Que faire si ma ventouse se décolle ?

Si elle se décolle, c'est peut-être que vous allez trop vite ou que votre peau n'est pas assez huilée. Appliquez l'huile en grande quantité et faites des gestes réguliers pour que la ventouse aspire bien la peau.

### Masseur

#### Dois-je appuyer fort sur le masser pour qu'il fonctionne ?

Non, faites-le rouler en allers-retours lents sur la zone.

1

## Huile de massage



Appliquez l'**huile de massage** sur toutes les zones du corps avec de la cellulite. Les Ventouses doivent bien glisser sur votre peau.



Pincez les côtés de la Ventouse entre vos doigts pour en chasser l'air. Faites toujours **une pression faible**, surtout au début.



Contrôlez l'aspiration de votre en peau en **appuyant légèrement sur les côtés** de la Ventouse pour libérer plus ou moins d'air.

2

## Ventouses



Si vous avez la peau sensible, **utilisez la Ventouse S pendant 1 semaine** sur ces zones en suivant les mêmes étapes, avant d'utiliser la Ventouse L.

### Les cuisses

⌚ 1 minute



Faites glisser la **Ventouse L** du bas vers le haut de la cuisse. Pincez les côtés pour la décoller et replacez-la en bas et répétez le geste. Ne faites jamais d'aller-retours.

⌚ 1 minute



Continuez en **zig-zag** de l'intérieur vers l'extérieur de la cuisse en **remontant sur la zone**. Répétez.

⌚ 1 minute



Poursuivez le massage avec des **mouvements circulaires** toujours en remontant vers le haut. Répétez.

### Les fesses

⌚ 1 minute



Placez la **Ventouse L** en bas de la fesse et **remontez en mouvements verticaux**. Toujours du bas vers le haut de la zone. Répétez.

⌚ 1 minute



Continuez en **lissages de l'intérieur vers l'extérieur** de la zone. Répétez.

⌚ 1 minute



Poursuivez avec des **mouvements circulaires** sur la zone. Répétez.

### Le ventre

⌚ 1 minute



Délimitez le ventre en deux parties droite et gauche. Placez la **Ventouse S** au milieu, en bas du ventre, et faites **des diagonales en direction des poignées d'amour**. Répétez.

⌚ 2 minutes



Continuez avec des mouvements circulaires, en diagonale, sur chaque côté du ventre. Répétez.

⌚ 2 minutes



Poursuivez avec des **mouvements circulaires sur les poignées d'amour**, en remontant. Répétez.

**Astuce** : pour aller plus vite, utilisez la Ventouse L sur les poignées d'amour.

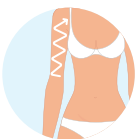
### Les bras

⌚ 1 minute



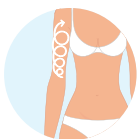
Posez la **Ventouse S** au niveau du coude puis faites-la glisser en remontant, sans la décoller, **en direction de l'épaule**. Décollez la ventouse, replacez-la en bas et répétez.

⌚ 2 minutes



Pour regalber le bras, placez la Ventouse sous le bras et **remontez jusqu'à l'épaule en zig-zag**. Répétez.

⌚ 2 minutes

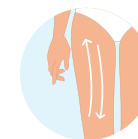


Faites des **mouvements circulaires** de bas en haut, toujours en remontant sur le bras jusqu'à l'épaule. Répétez.

3

## Masseur

### Les cuisses



Sur une peau huilée, faites rouler le BodyRoller afin que la peau passe entre les picots. Massez 5 minutes par cuisse, en aller-retours lents.

### Les fesses



Faites-le glisser comme sur les cuisses, pendant 5 minutes par fesse. Faites des aller-retours lents.

### Draineur Anti-Cellulite

Concentré 6 actifs

250ml

#### Conseils d'utilisation

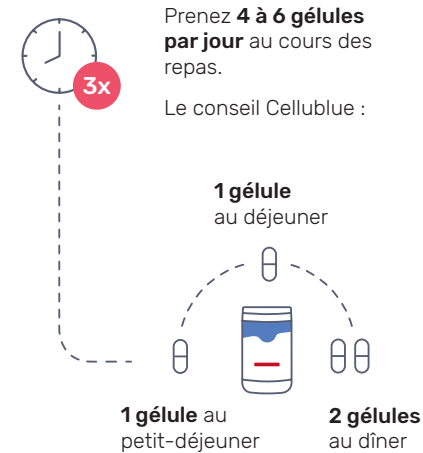


### Gélules Anti-Cellulite

Double action

60 gélules

#### Conseils d'utilisation



#### QUESTIONS À LA UNE

##### Puis-je combiner les compléments alimentaires entre eux ?

Oui, vous pouvez consommer vos gélules en même temps que le draineur. Si vous prenez les deux en même temps, votre cure dure 14 jours.

##### Puis-je prendre les compléments alimentaires avec d'autres produits Cellublué ?

Oui vous pouvez combiner la prise des compléments alimentaires aux autres produits de la gamme cellublué. Pour intensifier l'action du palper-rouler, buvez le draineur après votre séance de massage.

##### Dois-je faire une pause entre deux cures ?

Non cela n'est pas nécessaire. Vous pouvez prendre en continu les gélules et le draineur.





## Huile Anti-Vergetures

Soin spécialisé

150ml

### Conseils d'utilisation



Appliquez l'huile de soin **matin et soir** sur les zones du corps concernées. Massez dans le sens des aiguilles d'une montre et insistez sur les zones à risque.



Naturelle, vous pouvez l'utiliser si vous êtes **enceinte ou allaitante**.

## Gommage Anti-Cellulite Intensif

2-en-1 ciblé capitons

150ml

### Conseils d'utilisation



Appliquez le gommage **2 à 3 fois par semaine**, sur les zones du corps avec de la cellulite.



**Astuce anti-cellulite** : terminez votre douche en passant un jet d'eau froide, en remontant des chevilles jusqu'en haut de la cuisse.



### QUESTIONS À LA UNE

#### Huile Anti-Vergetures

##### Peut-on utiliser l'huile de soin sur tous les types de vergetures ?

Oui ! Cette huile de soin s'utilise aussi bien sur les anciennes vergetures (blanches) que sur les vergetures récentes (roses / violacées).

##### Est-ce que toutes les femmes peuvent utiliser cette huile ?

Oui ! Elle ne contient aucune huile essentielle. Elle peut aussi être utilisée par les femmes enceintes ou allaitantes.

##### Est-ce que cette huile peut remplacer l'huile de massage ?

Absolument pas ! Cette huile est réservée uniquement à une utilisation sur les vergetures et les cicatrices.

##### Puis-je utiliser les ventouses et le masseur électrique avec cette huile ?

Non ! Vous devez utiliser uniquement et obligatoirement une huile grasse conçue pour le massage anti-cellulite et non une huile de soin qui ne pourra pas se masser avec les accessoires cellublué.

#### Gommage Anti-Cellulite Intensif

##### Est-ce que le gommage lisse la peau ?

Oui, le test montre que 91% des femmes ont la peau plus lisse. Peau nette et douce garantie.

##### Le gommage augmente-t-il l'efficacité des autres produits cellublué ?

Oui ! C'est LE produit à appliquer avant chacun de vos soins anti-cellulite et amincissants car il optimise la pénétration des actifs.

#### Pourquoi faire un gommage corps ?

Grâce à son action mécanique, le gommage aide à exfolier la peau et affiner le grain de peau. Son actif anti-cellulite lisse la peau d'orange.

## Gamme Slim Intense Nuit



### Soins Amincissant Nuit

Ventre & Hanches

150 ml

#### Conseils d'utilisation



Appliquez le soin nuit **tous les soirs, avant le coucher.**



Appliquez le soin en **massages circulaires** sur le ventre, les hanches et les poignées d'amour.

### Soins Amincissant Nuit

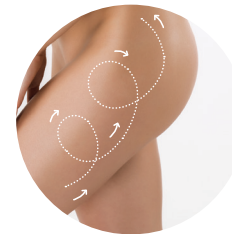
Cuisses & Fesses

200 ml

#### Conseils d'utilisation



Appliquez le soin nuit **tous les soirs, avant le coucher.**



Appliquez le soin en **massages circulaires** sur les cuisses et les fesses.



## QUESTIONS À LA UNE

### Quelle est la différence entre les 2 soins nuit ?

Il y a 1 Soins Nuit spécial ventre et hanches + 1 Soins Nuit spécial cuisses et fesses.

Chaque soin minceur contient son propre complexe exclusif breveté et ses actifs uniques pour agir efficacement et spécifiquement sur la zone cible.

### Quand et comment utiliser les soins nuit ?

Appliquez les soins tous les soirs sur les zones du corps ciblées. Massez en mouvement circulaires.

### Comment combiner les gels cryo avec les soins nuit ?

Pour une efficacité optimale, appliquez les gels cryo le matin et les soins nuit le soir avant le coucher.

### Quand faire ma séance de palper-rouler avec les gels cryo et les soins nuit ?

Faites votre séance de massage avant de prendre votre douche. Appliquez toujours les gels cryo et les soins nuit sur une peau propre et sèche, sans résidu d'huile sur la peau.

## Gamme Cryo Express



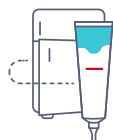
### Gel Cryo Express Ventre & Hanches

150 ml

#### Conseils d'utilisation



Appliquez le gel **deux fois par jour**, matin et soir.



Pour intensifier les résultats, placez votre **tube au frigo**.



Appliquez le gel en **massages circulaires** sur le ventre, les hanches et les poignées d'amour.

### Gel Cryo Express Cuisses & Fesses

200 ml

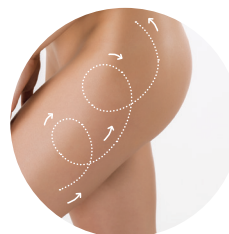
#### Conseils d'utilisation



Appliquez le gel **deux fois par jour**, matin et soir.



Pour intensifier les résultats, placez votre **tube au frigo**.



Appliquez le gel en **massages circulaires** sur les cuisses et les fesses.



## QUESTIONS À LA UNE

### Quelle est la différence entre les 2 gels cryo ?

Il y a 1 Gel Cryo spécial ventre et hanches + 1 Gel Cryo spécial cuisses et fesses.

Chaque gel contient son propre complexe exclusif breveté et ses actifs uniques pour agir efficacement et spécifiquement sur la zone cible.

### Quand et comment utiliser les gels cryo ?

Appliquez les gels tous les jours, matin et soir, sur les zones du corps ciblées. Massez en mouvement circulaires.

### Comment combiner les gels cryo avec les soins nuit ?

Pour une efficacité optimale, appliquez les gels cryo le matin et les soins nuit le soir avant le coucher.

### Quand faire ma séance de palper-rouler avec les gels cryo et les soins nuit ?

Faites votre séance de massage avant de prendre votre douche. Appliquez toujours les gels cryo et les soins nuit sur une peau propre et sèche, sans résidu d'huile sur la peau.

### Pourquoi mettre les gels cryo au frigo ?

Leurs complexes exclusifs résistent à des températures basses pour permettre aux actifs d'agir plus intensément grâce au froid. L'effet est boosté et la sensation plus intense.





## Wrap Minceur

### Masque Intensif Corps

150ml

#### Conseils d'utilisation



Appliquez le masque **2 à 3 fois par semaine**, en couche uniforme, sur peau sèche ou humide.



Enveloppez les zones d'un film transparent et laissez poser jusqu'à **10 minutes**.



Retirez le film puis rincez.

## Shorty Expert

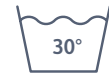
### Amincissant

Tailles S/M et L/XL

#### Conseils d'utilisation



Pour une efficacité optimale, portez le shorty **8h par jour et 6 jours par semaine**.



**Lavable en machine à 30°.** Efficace jusqu'à 30 lavages. Ne pas mettre au sèche linge.



Les microcapsules de cosmétique se brisent par frottement sur la peau pour libérer les actifs.

#### QUESTIONS À LA UNE

##### Wrap Minceur

#### Pourquoi envelopper les zones d'un film transparent avec le wrap minceur ?

Cette étape de wrap permet aux actifs du masque de cibler précisément la zone à traiter sans s'évaporer et d'être encore plus efficace.

#### Combien de temps faut-il laisser poser le wrap minceur ?

Laissez poser 10 minutes puis rincez. C'est le temps idéal pour que la technique de l'enveloppement décuple les effets des actifs du masque.

#### À quelle fréquence utiliser le wrap minceur ?

Réalisez un wrap avec le masque corps 2 à 3 fois par semaine.

##### Shorty Expert

#### Comment choisir la taille du shorty ?

Le Shorty Expert Amincissant est disponible en 2 tailles :

Taille S/M pour les tailles du 34 au 38  
Taille L/XL pour les tailles du 38 au 42

#### Comment laver le shorty ?

Laver le shorty à la main ou en machine à 30°. Ne pas mettre au sèche-linge.

#### Puis-je porter le shorty la nuit ?

Oui c'est possible, mais pour une efficacité optimale du textile, nous vous conseillons de le porter davantage la journée. Plus vous bougez, plus le shorty sera efficace, et la nuit, c'est le moment où notre corps bouge le moins.

#### Comment combiner les soins et les ventouses avec le shorty ?

Le matin, faites votre séance de massage palper-rouler avant la douche. Prenez votre douche puis appliquez les gels cryo sur une peau propre et sèche, sans résidu d'huile. Massez, laissez pénétrer et au bout de 10 minutes enfiler votre shorty pour la journée.

Le soir, avant le coucher, appliquez les soins nuit.





Innovation Minceur

## Masseur Vibrant Amincissant

### Appareil électrique

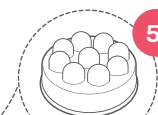
Conseils d'utilisation



Utilisez le masseur en **mouvements circulaires** sur les zones du corps ciblées. La tête **tourne et vibre** pour déstocker les amas graisseux. La séance doit durer au total 15 minutes.

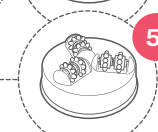


Vendu avec **3 têtes massantes interchangeables** pour un soin sur-mesure. Contrôlez la vitesse avec la molette d'intensité.



5'

**Tête déstockante**  
cuisses fesses ventre



5'

**Tête tonifiante et lissante**  
toutes les zones



5'

**Tête remodelante**  
hanches et bras

### QUESTIONS À LA UNE

#### Sur quelles zones du corps utiliser le masseur électrique ?

Utilisez le masseur électrique sur les cuisses, les fesses, le ventre, les hanches et les bras. Attachez vos cheveux avant chaque utilisation.

#### Dois-je appliquer un produit avant utilisation ?

Non, n'appliquez aucun produit sur votre peau avant le massage.

#### Dois-je utiliser l'huile de massage ?

Non, n'appliquez aucun produit sur votre peau avant le massage.

#### J'utilise la méthode avec les ventouses, quand faire le masseur électrique ?

Faites votre séance de palper-rouler avec les ventouses le matin, et votre séance de massage amincissant avec le masseur électrique le soir. Ou vice versa, mais ne les faites pas l'un après l'autre.

#### À quoi sert le filet de protection ?

Le filet de protection permet de protéger votre appareil de la poussière. Retirez-le avant chaque utilisation et fixez la tête de votre choix. Lorsque votre massage est terminé, retirez la tête massante puis fixez à nouveau le filet de protection avant de ranger votre appareil.

#### Pourquoi je ne peux pas utiliser le masseur plus de 15 minutes ?

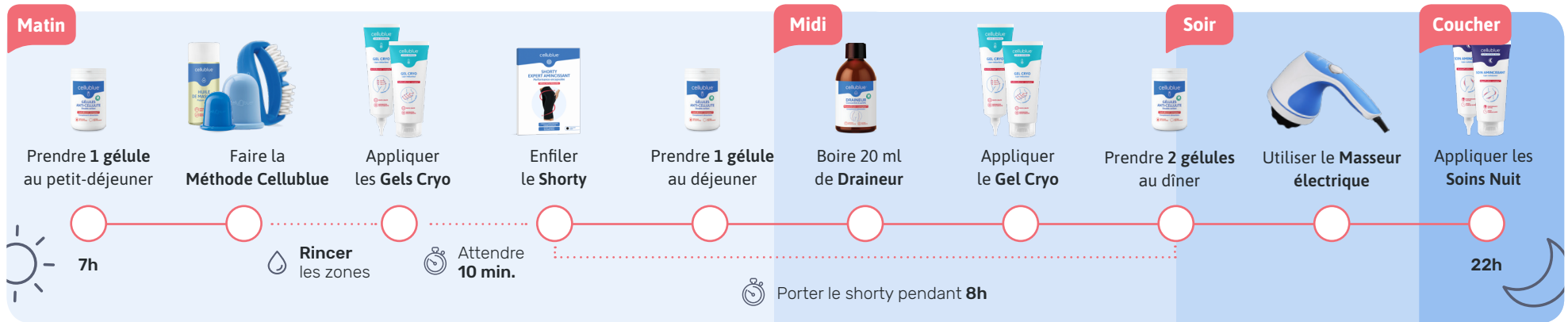
Comme tout appareil électrique et par précautions, n'utilisez pas le masseur plus de 15 minutes. Si vous souhaitez faire un massage plus long sur toutes les zones du corps, faites 15 minutes le matin et 15 minutes le soir.

#### Dois-je exercer une force / pression sur le masseur pour qu'il fonctionne ?

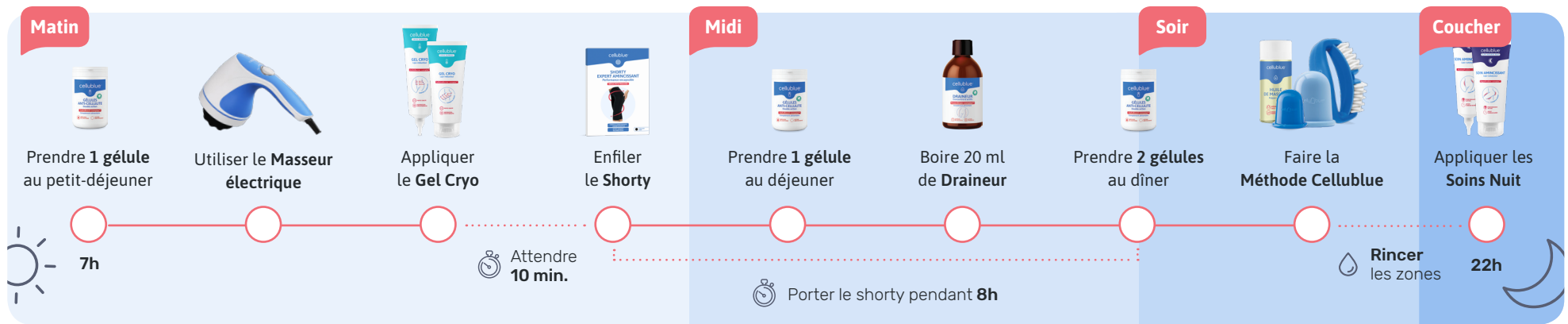
Vous n'avez pas besoin d'appuyer sur le masseur pour qu'il fonctionne. Vous devez simplement contrôler l'intensité des vibrations à l'aide de la molette.

# Ma routine de la semaine avec tous mes produits cellublu

## Routine 1



## Routine 2



## Routine 3





# Mes routines spécifiques

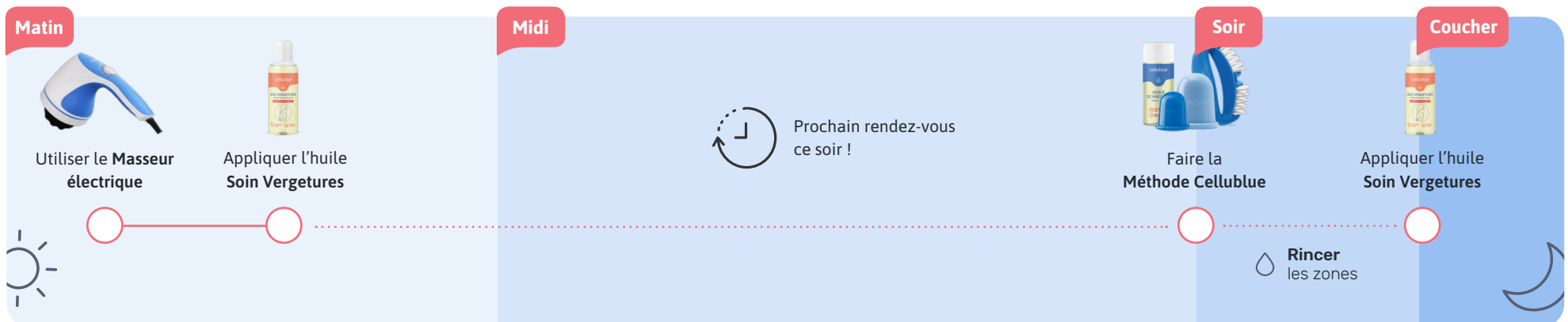
## Routine Mollets



## Routine Bras



## Jeunes Mamans\*



\*Ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes. Routine idéale à commencer 3 mois après l'accouchement. En cas de doute, demandez toujours l'avis d'un médecin.

# Ma routine pour perdre des centimètres

## Routine 1

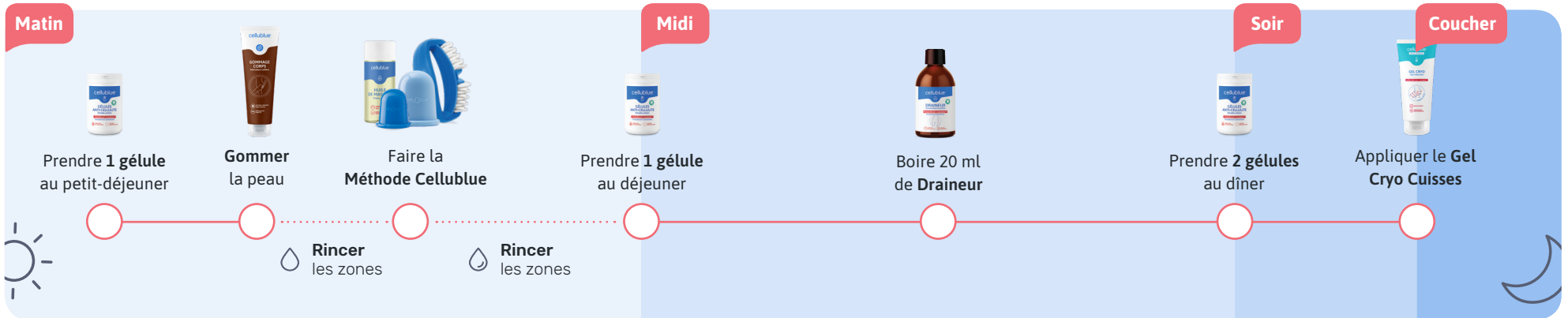


## Routine 2

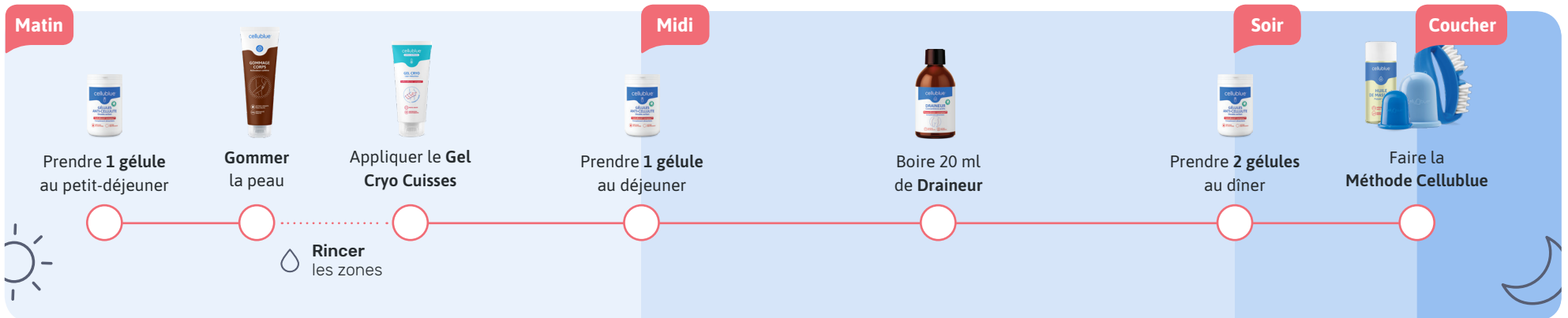


# Ma routine pour éliminer la cellulite

## Routine 1



## Routine 2



DES QUESTIONS ?

# REJOIGNEZ LA TEAM CELLUBLUE

