

## 10 Reglas de Oro para luchar contra la Celulitis

- 1 Practico una actividad física regular**

**Si es posible de 2 a 3 veces por semana, a razón de 40 minutos como mínimo por sesión.**  
El deporte permite quemar grasas y favorece la circulación sanguínea, constituye pues el aliado perfecto contra la celulitis. Practique deportes de resistencia y aquellos que soliciten el movimiento de todo el cuerpo: marcha, gimnasia, ciclismo, natación,... son excelentes. Empiece suavemente, a su ritmo, lo importante es la práctica regular.
- 2 Cuido mi alimentación**

**Limite el consumo de alimentos grasos o muy dulces.** Consuma verduras ya que favorecen la eliminación de líquidos (hinojo y apio especialmente). Dé preferencia a las proteínas (carnes, pescados, huevos), ya que mantienen el músculo, y contra más musculado está un cuerpo, más calorías quema. Tenga cuidado con el abuso de sal, ya que favorece la retención de líquidos.
- 3 Bebo al menos 1 litro de agua al día**

Favorece la eliminación de toxinas.
- 4 Mantengo unos horarios de comidas regulares**

Coma siempre a las mismas horas, y evite picar entre horas, de esta forma podrá controlar su peso de forma correcta. En efecto, una desorganización de los ritmos naturales debido a **los picoteos activa cada vez una secreción de insulina que favorece el almacenamiento de las grasas.**
- 5 Utilizo un cuidado adaptado a mi tipo de celulitis**

**En efecto, existen varios tipos de celulitis.**  
Un tratamiento adaptado a su tipo de celulitis le permitirá luchar mejor contra ésta, para tener unos resultados visibles.
- 6 Elijo el mejor momento para hacer deporte**

Siempre antes de las comidas, preferentemente por las mañanas entre las 7h. y las 8h. o en mitad de la jornada, antes del almuerzo. Por la tarde, hacia las 18h o las 19h., antes de la cena que deberá ser ligera.
- 7 Evito ducharme o bañarme con agua muy caliente**

Las duchas o baños de agua muy caliente son malos para la circulación. El agua fría, reafirma la piel. Termine, por ejemplo, su ducha diaria con un chorro de agua fría en las partes afectadas.
- 8 Practico el auto-masaje regularmente**

Es excelente para activar la circulación.
- 9 Me relajo**

Está demostrado que el consumo excesivo de excitantes (café, tabaco, alcohol) asociado a unos malos hábitos (dormir poco, picotear, comidas irregulares) agravan la celulitis.
- 10 Evito los vaqueros y los calcetines y botas muy ajustados**

Obstaculizan la circulación sanguínea.