

Le 10 Regole d'Oro contro gli inestetismi della cellulite

- 1 Praticare regolarmente un'attività fisica**
Se è possibile da 2 a 3 volte alla settimana, per un periodo minimo di 40'.
Lo sport permette di bruciare i grassi e favorisce la circolazione del sangue, costituisce quindi l'alleato ideale per combattere la cellulite. Privilegiare gli sport di resistenza e che sollecitano tutto il corpo: la marcia, la ginnastica, la bici, il nuoto... Sono eccellenti. Cominciare dolcemente, seguendo i propri ritmi. La cosa più importante è la pratica regolare.
- 2 Controllare l'alimentazione**
Limitare gli alimenti troppo ricchi di grassi e di zuccheri.
Consumare verdura poiché favorisce l'eliminazione dell'acqua (finocchio e sedano in particolare). Privilegiare le proteine (carni, pesci e uova) perché permettono di sviluppare i muscoli, e più il corpo è muscoloso, più brucia calorie. Attenzione all'abuso di sale perché favorisce la ritenzione d'acqua.
- 3 Bere almeno 1 litro di acqua al giorno**
Questo permette di eliminare le tossine.
- 4 Mangiare ad orari regolari**
Mangiare ad orari regolari evitando i fuori-pasto permette di gestire bene il proprio peso. In effetti una disorganizzazione dei ritmi naturali assumendo cibo fuori pasto **scatena, ogni volta, una secrezione di insulina che favorisce lo stoccaggio dei grassi.**
- 5 Utilizzare un trattamento adatto al proprio tipo di cellulite ed inestetismi**
In effetti esistono più tipi di cellulite.
Un'azione mirata consente di combattere meglio la tua particolare forma di cellulite, con risultati visibili.
- 6 Scegliere il momento più adatto per fare sport**
Sempre prima dei pasti, preferibilmente al mattino tra le 7 e le 8, o a metà giornata prima del pasto. La sera tra le 18.00 e le 19.00, prima della cena che deve essere leggera.
- 7 Evitare le docce o i bagni troppo caldi**
Fanno male alla circolazione. Preferire l'acqua fresca, che rassoda la pelle. Terminare ad esempio, la doccia quotidiana con un getto di acqua fredda sulle parti interessate.
- 8 Praticare regolarmente l'automassaggio**
E' ideale per attivare la circolazione.
- 9 Rilassarsi**
E' risaputo che l'abuso di eccitanti (caffè, tabacco, alcool) unito a cattive abitudini di vita (mancanza di sonno, fuori-pasto, pasti irregolari), aggravano il problema della cellulite.
- 10 Evitare di indossare jeans, calze e stivali troppo stretti.**
Questi infatti ostacolano la circolazione sanguigna.