

10 Złotych zasad walki z cellulitem

- 1 Regularnie wykonuję ćwiczenia fizyczne**

Jeśli to możliwe, 2-3 razy w tygodniu co najmniej po 40 minut.
Uprawianie sportu przyczynia się do spalania tkanki tłuszczowej oraz sprzyja odpowiedniemu krążeniu krwi. Sport jest więc sojusznikiem w walce z cellulitem.
Wybierać przede wszystkim sporty wytrzymałościowe oraz wzmacniające całe ciało : marsze, gimnastyka, jazda na rowerze, pływanie... są doskonałe. Zaczynać stopniowo, w tempie odpowiednim dla organizmu. Najważniejsze jest, by uprawiać sport regularnie.
- 2 Dbam o odpowiedni sposób odżywiania**

Ograniczyć produkty o zbyt dużej zawartości tłuszczu lub cukru.
Jeść warzywa, gdyż wspomagają usuwanie wody z organizmu (w szczególności koper i seler).
Spożywać przede wszystkim produkty bogate w białko (mięso, ryby i jaja). Pomagają one utrzymać tkankę mięśniową, a im bardziej ciało jest umięśnione, tym więcej spala kalorii. Uważać na zbyt duże ilości soli, która zatrzymuje wodę w organizmie.
- 3 Piję co najmniej 1 loody /ptynów**

Picie takiej ilości płynów pozwala usuwać toksyny z organizmu.
- 4 Spożywam posiłki o regularnych porach**

Przestrzeganie regularnych posiłków oraz unikanie podjadania między posiłkami pomoże utrzymać odpowiednią wagę. Zakłócenie naturalnego rytmu naszego organizmu poprzez podjadanie między posiłkami za każdym razem powoduje wydzielanie insuliny, co z kolei sprzyja magazynowaniu tłuszczów.
- 5 Stosuję środki pielęgnacyjne odpowiednie dla mojego rodzaju cellulitu**

Istotnie istnieje kilka rodzajów cellulitu.
Właściwe działania pomogą skutecznie walczyć z występującym cellulitem i osiągnąć widoczne efekty.
- 6 Uprawiam sporty o najbardziej odpowiedniej porze dnia**

Zawsze przed posiłkami, najlepiej rano między godziną 7 a 8 lub w środku dnia, przed obiadem. Wieczorem zaś, około godziny 18-19, przed kolacją, która powinna być lekkostrawna.
- 7 Unikam prysznica lub kąpieli w zbyt gorącej wodzie**

Są szkodliwe dla krążenia. Wybierać chłodną wodę, która ujędrnia skórę. Można na przykład zakończyć codzienny prysznic strumieniem chłodnej wody skierowanym na miejsca, gdzie występuje cellulit.
- 8 Regularnie wykonuję automasaże**

Regularnie wykonuję automasaże.
- 9 Odprężam się**

Stwierdzono, iż nadużywanie środków pobudzających (kawa, papierosy, alkohol) w połączeniu z nieprawidłowym trybem życia (brak snu, podjadanie, nieregularne posiłki) nasilają występowanie cellulitu.
- 10 Unikam noszenia zbyt ciasnych jeansów, skarpet oraz butów**

Takie ubrania hamują prawidłowe krążenie krwi.