

Tu cum tratezi celulita si excesul de greutate?

Articol de: Rita Malgesse

Specialistii insista pe nevoia de a delimita excesul de greutate de problema celulitei. Este foarte adevarat ca daca ai probleme cu tesutul adipos celulita este un "bonus" cu care te vei confrunta aproape sigur. Dar si daca esti slaba, asta nu inseamna ca nu poti avea celulita.

Celulita este "boala secolului" la femei si se manifesta ca o dereglare a schimbului de substante in organism, prin acumularea sub piele a grasimilor si reziduurilor toxice. Ea are cauze diverse: predispozitie genetica, circulatie proasta, dieta bogata in dulciuri si grasimi, stres, sedentarism, disfunctii hormonale, dar si starea psihica si metabolismul. Toti acesti factori conduc la cresterea excesiva a adipocitelor (celulelor grase), dereglandu-se astfel spatiul dintre celule si impiedicand circulatia normala a sangelui spre piele. Problema se localizeaza in diverse locuri unde apare neplacuta "coaja de portocala" atat de inestetica. Specialistii nu au inca o solutie miraculoasa pentru vindecare peste noapte, insa tot ceea ce este recomandat pentru o viata sanatoasa si echilibrata va avea efect si asupra diminuarii celulitei. Astfel, o dieta adecvata, asociata cu sport, masaj si utilizarea regulata a cremelor anticelulitice poate imbunatati in mod vizibil aspectul corpului si a pielii tale.

Masajul este o tehnica de tratament si de relaxare cunoscuta inca din antichitate. Tehnica de masaj anticelulitic stimuleaza circulatia sangelui si cea limfatica pentru resorbirea si disparitia depozitelor de tesut adipos. In cadrul sedintei de masaj anticelulitic se folosesc tehnici specifice incluzand frictiuni, ciupituri, framantatul musculaturii pentru a stimula metabolismul pielii si a-i reda elasticitatea. Actioneaza cu succes daca este facut de un profesionist si cu atat mai eficient daca este efectuat cu ajutorul produselor anticelulitice profesionale si combinat cu o dieta si mult sport.

Cu toate am auzit despre electrostimularea corporala, insa cat de multe stim despre ea? Electrostimularea are aplicabilitati vaste in medicina ultimilor 50 de ani, insa multe persoane considera ca poate inlocui

miscarea si curele de slabire. Este total fals. Sedintele de electrostimulare pot creste semnificativ eficienta unui program complet de control al greutatii dar nu il poate inlocui. Aparatul genereaza impulsuri electrice de diverse intensitati, amplitudini si frecvente care sunt transmise prin intermediul unor electrozi muschilor care sunt astfel stimulati si se obtine efectul de intarire musculara. Prin tonifierea musculaturii de sub piele se obtine netezirea acesteia, incorporarea de colagen in structura pielii, diminuarea aspectului de "coaja de portocala" si chiar netezirea ridurilor pielii. Totul daca tratamentul este realizat la un cabinet sau salon de intretinere corporala in cadrul caruia profesionistii recomanda un program personalizat.

O dieta bogata in fibre alimentare are un efect spectaculos asupra celor care vor sa-si mentina o silueta de invidiat. Dieta bazata pe cereale, legume si fructe proaspete sunt principalele furnizoare de fibre, aceste alimente sunt bogate in vitamine, zinc si antioxidanti, si in acelasi timp controleaza glicemia si variatiile de nivel in sange. In plus fibrele reduc nivelul hormonilor in sange la femei si acest lucru este extrem de important in prevenirea cancerului de san.

Cercetatorii au concluzionat ca este extrem de riscant slabitul mai ales prin dietele drastice, daca nu se va combina in mod constant cu miscare. Astfel scaderea greutatii corporale este in multe cazuri insotita de scaderea densitatii osoase si se ajunge astfel la aparitia osteoporozei si a fracturilor grave. Chiar daca reducerea drastica a numarului de calorii duce la o scadere in greutate rapida iar exercitiile fizice isi arata efectul asupra siluetei ceva mai lent, riscurile asupra sistemului osos justifica dupa parerea cercetatorilor alegerea miscarii in fata infometarii.

Cand este vorba de corpul tau, despre sanatate in general, ignoranta poate fi chiar fatala, asa ca orice efort va fi mereu justificat. Ai grija de corpul tau si ingrijeste-l cum se cuvine. Are nevoie de ajutorul tau pentru a straluci!

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

