

Trucuri ca sa elimini celulita

Articol de: anca axenia

Este dovedit faptul ca orice strategie si tratament te-ai decide sa urmezi, daca inainte vei incepe sa tii o cura de detoxifiere, rezultatele vor fi dublate sau chiar triplate.

O asemenea cura te ajuta sa iti reechilibrezi metabolismul si sa elimini toate toxinele acumulate in organism.

Detoxifierea organismului

Orice dieta de detoxifiere care se bazeaza pe consum de fructe, legume si sucuri naturale este eficienta. Efectul ei poate fi potentat daca in fiecare seara efectuezi un periaj al corpului care ajuta la drenajul limfei si stimularea circulatiei sangvine.

Cu o perie rigida, folosind miscari largi, spre inima, incepe cu talpa piciorului si continua in sus, pe intregul corp. Acesta se numeste periaj uscat si se efectueaza intotdeauna inainte de baie.

Recomandari alimentare:

- # zilnic bea minim 2l apa plata cu lamaie (incearca, daca poti, sa bei dimineata un pahar de apa calduta cu lamaie);
- # o masa sa fie alcatuita numai din fructe;
- # evita consumul de fainoase (incearca sa nu mananci paine in aceasta perioada);
- # evita sa mananci mancare gatita in aceasta perioada (inlocuieste-o cu friptura la gratar sau carne fiarta de pui, vita sau peste);
- # in locul cartofilor prajiti sau a piureului, alege o garnitura din legume;
- # incearca sa nu mai mananci dupa ora 6 sau daca o faci, alege un fruct;
- # evita dulciurile, sucurile acidulate si alcoolul.

Exercitii fizice impotriva celulitei

Dupa ce ai incheiat cura de detoxifiere, pastreaza in continuare linia unei

alimentatii sanatoase, dar nu asa drastice, deoarece vei avea nevoie de energie pentru a incepe programul de exercitii care te va ajuta sa atenuezi aspectul de "coaja de portocala".

Poti efectua orice forma de miscare care iti face placere, cu conditia sa faci acest lucru cel putin de 3 ori pe saptamana, in sedinte de cate 40 de minute. Exista anumite seturi de exercitii care se concentreaza pe zonele unde apare de obicei celulita care te pot ajuta sa iti tonifiezi acele zone intr-un timp record.

Strategii alternative contra celulitei

Masajul anticelulitic profesional nu numai ca destinde si rasfata pielea corpului, dar ajuta in prevenirea si lupta impotriva celulitei. El inlesneste si refacerea tendintelor naturale ale corpului, prin manevrarea muschilor si stimularea sistemului circulator si limfatic care distrug tesutul adipos.

Masajul de slabire are ca scop stimularea circulatiei limfatice, insa spre deosebire de drenajul limfatic acesta este mult mai riguros si profund, efectuandu-se cu mai multa forta, dar fara a provoca discomfort sau vanatai atunci cand este efectuat de persoane calificate si cu experienta.

In functie de gradul de celulita se stabileste numarul de sedinte de masaj saptamanal, sedinte care pot dura 45 sau 60 de minute si la care se folosesc creme termice si uleiuri de masaj cu ingrediente activi care actioneaza in profunzime.

In timpul unei sedinte de masaj anticelulitic circulatia sanguina este accelerata si dilatarea vasele de sange superficiale se dilata. Un masaj anticelulitic executat cu o crema anticelulitica pe baza de cofeina va avea rezultate considerabil mai bune.

Impachetarile anticelulitice sunt extraordinar de benefice atat pentru eliminarea retentiei de apa, cat si pentru eliminarea celulitei.

Impachetarile anticelulitice:

- # imbunatatesc circulatia sangelui eliminand toxinele superficiale si excesul de lichid din tesuturile adipoase.

- # netezesc portiunile pufoase ale pielii, imbunatatind si intinerind textura acesteia.

- # previn aparitia celulitei.

Celulita, inclusiv aspectul de portocala, este mai usor de eliminat cand este intr-un stadiu incipient. In stadiile avansate de celulita se impun tratamente mai indelungate si masaj anticelulitic profesional.

Electrostimularea musculara are ca obiectiv intarirea musculaturii, imbunatatirea circulatiei, absorbtia excesului de grasime de catre tesuturile de sub piele.

Termoelectrostimularea presupune efectuarea sedintelor de electrostimulare care dureaza 60 min. intr-o termocuverta care se incalzeste la 70 grade producand o vasodilatatie si o transpiratie la nivelul pielii. Se recomanda un abonament de 10 sedinte de electrostimulare (60 min/ sedinta) care vor ajuta la tonifierea musculaturii si la disparitia celulitei.

Reducerile la Bodycenter Dakima continua si in aceasta toamna, acum ai ocazia sa achizitionezi abonamente anticelulita si de remodelare rapida care dureaza doar 10 zile. In urma unui tratament de 10 zile vei scapa de 8 - 10 cm in talie si de 3-4 kg nedorite. Acum, a venit timpul sa-ti acorzi mai multa atentie, sa te ocupi de tine, de corpul tau!

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

