

Silueta dupa ce ai implinit 30 de ani

Articol de:

Frumusetea zilelor noastre se traduce de multe ori printr-un singur termen: silueta. Fiecare isi doreste o silueta de invidiat: sani fermi, talie de viespe si coapse tonifiate. Adevarul este ca pana in jurul varstei de 30 de ani, acest ideal nici nu este foarte dificil de obtinut. Pentru ca organismul functioneaza la parametrii optimi si poate face fata unor excese ocazionale. Dietele din aceasta perioada sunt eficiente pentru ajustarile de finete: un kilogram aici, niste celulita dincolo... toate dispar odata ce adoptam o alimentatie sanatoasa si utilizam eficient produsele destinate ingrijirii corporale.

Ceea ce putine dintre noi stiu este ca pana in jurul varstei de 30 de ani corpul este programat sa isi mentina greutatea constanta. Echilibrul hormonilor sexuali - estrogen, progesteron si testosteron (pe care il au si femeile in mai mica masura), dar si a celorlalti hormoni din organism (tiroidieni, hipofizari, suprarentaleni, etc) ne ajuta sa ne mentinem o greutate ideala. Odata cu trecerea la varsta de 30 de ani, acest echilibru incepe sa fie usor perturbat. Sarcina, stresul, sedentarismul si alimentatia neadekvata sunt factori care grabesc acest dezechilibru hormonal. In conditiile in care activitatile fizice devin o raritate pe zi ce trece, iar alimentatia de tip fast-food castiga tot mai mult teren in defavoarea celei sanatoase, in ciuda tuturor avertizarilor nutritionistilor, mentinerea unei siluete adekvate in jurul varstei de 30 de ani devine din ce in ce mai dificila. Asa ca incepand cu aceasta varsta noi, femeile, incepem sa depunem tot mai mult tesut adipos. Din cauza modificarii echilibrului hormonal nu are de suferit numai silueta. Hormonii sunt un al doilea creier in organism. Ei coordoneaza in mai mica sau mai mare masura toate procesele din corp. Asadar, alaturi de silueta, pot avea de suferit si toate organele, tegumentul si oasele.

Atunci cand vine vorba despre castigul in greutate, nu putem invinui un surplus caloric in alimentatie si nici macar schimbarea stilului de viata. Acestea raman in general constante. Ceea ce se intampla se poate explica lense prin incetinirea metabolismului din corpul nostru care apare ca urmare a acestui dezechilibru hormonal. Daca pana la aceasta varsta

corpul folosea mai mult energie (deci calorii) pentru a-si desfasura activitatile zilnice, de aici inainte organismul incepe sa "leneveasca", sa consume mai putin si sa pastreze in rezerve (adica in testul adipos) mai mult.

Unii hormonii, care pe vremuri favorizau consumul energiei, lasa loc altora, care sunt meniti sa faca depozite. Apare astfel un surplus de tesut adipos la nivelul abdomenului, coapselor si feselor. Din pacate, aceste depozite sunt mult mai putin sensibile la curele de slabire. Celulita incepe sa apara (sau sa se accentueze) in zonele predispuse: abdome, coapse si fese. Acest fenomen se explica tot prin incetinirea metabolismul, inasa de aceasta data invinuem acel segment din metabolism care se ocupa de eliminarea din corp a toxinelor. Celulele acumuleaza astfel produci toxici si isi modifica functia si forma. Rezulta astfel neplacutul aspect de coaja de portocala.

Nu apar numai modificari ale tesutului adipos, ci si ale tegumentelor. Este bine stiut ca o piele care acumuleaza toxine este inestetica. Din pacate, tot mai putine celule reusesc sa faca fata incetirii metabolismului. Intalnim asadar, o noua problema: pe langa celulita, pielea pare imbatranita. Pentru o femeie (si cu atat mai mult pentru o tanara) aceasta sumatie de efecte se transforma intr-un adevarat dezastru. Nu trebuie totusi sa intram in panica: fiecare schimbare negativa isi are leacul sau...

Taguri articol: Silueta, Dieta, Frumusete,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

