

5 consigli per combattere la cellulite efficacemente



pubblicato il 16 luglio 2019 alle 13:54

Quali sono i modi migliori per tenere lontano la cellulite? Combattere gli inestetismi della cellulite è molto importante e per farlo, bisogna seguire una serie di consigli in modo tale da eliminarla una volta per tutte. La cellulite è causata da una ritenzione idrica che non permette ai liquidi di essere drenati dal corpo. E' così, che si creano degli ammassi sparsi soprattutto su addome, glutei e cosce e si finisce per creare dei brutti inestetismi ed il cosiddetto effetto "buccia d'arancia". Esistono vari modi per liberarsi una volta per tutte della cellulite: anche se a volte sembra un'impresa impossibile, in realtà possono essere messi in campo tanti sistemi, perché si rispettino una serie di criteri. Ecco 5 consigli per combattere la cellulite efficacemente.

1 – Combattere la cellulite con una dieta sana ed equilibrata

Uno dei modi migliori per combattere la cellulite con metodi naturali è quella di puntare sempre su un'alimentazione sana ed equilibrata, ricca di fibre e di sostanze nutritive. La cellulite infatti, deve essere mandata via cercando di evitare di mangiare cibi troppo raffinati. Un altro modo resta sempre quello di fare attività fisica in modo tale da tonificare e drenare i liquidi. Nell'ambito dell'alimentazione sana, bisogna anche consumare tanta acqua ed evitare il consumo eccessivo di caffeina potrebbe aiutare in questo senso.

2 – Combattere la cellulite con sistemi cosmetici

Esistono vari prodotti cosmetici di alta qualità e con ingredienti naturali che sono in grado di contrastare e combattere in maniera efficace la presenza di cellulite. Tra questi sistemi, vi è il **fluido di Mascia Brunelli per questo problema** che può essere facilmente risolto con un uso continuativo del prodotto. Il rimedio cosmetico va sempre abbinato ad un'altra serie di attività che vi permetteranno di trovare una soluzione agli inestetismi della cellulite.

3 – Combattere la cellulite con la stimolazione meccanica

Un altro metodo per contrastare la presenza di cellulite è quello di combatterla attraverso la stimolazione meccanica. La pelle infatti, attraverso il massaggio può essere stimolata in modo tale da cercare di sciogliere i tessuti che hanno trattenuto troppi liquidi. La stimolazione meccanica è molto importante perché aiuterà a combattere i depositi di liquidi all'interno delle cosce, dei glutei oppure dell'addome e in qualunque altra parte del corpo dove può essere utile liberare il sistema linfatico. A volte può essere anche utile svolgere questo sistema grazie ad un macchinario specifico.

4 – Eliminare la cellulite con l'attività sportiva

L'attività sportiva permette di eliminare rapidamente la cellulite perché in pratica il corpo va a tonificarsi e a mettere in campo il sistema circolatorio che aiuterà a smaltire la cellulite. Grazie ad una costante attività fisica, concentrata soprattutto sul cardiofitness e su un programma ritonificante per cosce e glutei, vi saranno fin da subito dei risultati che permetteranno di acquisire una forma impeccabile.

5 – La terapia d'urto contro la cellulite

Si può anche applicare una teoria d'urto contro la cellulite con trattamenti con raggi infrarossi oppure attraverso una serie di sistemi che permettono di sciogliere la cellulite in profondità. Tra questi vi è anche la cavitazione.