

PAURA DELLA CELLULITE PER LA PROVA COSTUME? ALCUNI CONSIGLI PRATICI

15:43 [SALUTE](#)



Molte donne non si sentono pronte per la prova costume e quindi tendono a rimandarla il più possibile. Per riuscire però a liberarsi di questa paura, è bene mettere in campo una serie di consigli pratici che aiuteranno a risolvere questo problema ed eliminare una volta per tutte il brutto inestetismo. La cellulite può essere combattuta, basta applicare una serie di giusti rimedi che aiuteranno a superare la temuta prova costume. Per tenere lontana la cellulite bisogna avere delle gambe toniche e leggere che possono essere facilmente ottenute grazie alla serie di esercizi e di trattamenti che aiuteranno a mantenere la forma perfetta in spiaggia.

Come combattere la cellulite, i segreti

Per combattere la cellulite, bisogna innanzitutto mantenere la propria forma fisica. Generalmente la cellulite si manifesta sull'addome, sui glutei e sulle gambe. Per combatterla è bene innanzitutto evitare l'accumulo di liquidi perché la prima causa della cellulite è la presenza di ritenzione idrica. Si tratta di tutta quell'acqua che il corpo non è in grado di drenare. Così, la pelle si infiamma e porta alla comparsa della cellulite. A condizionare la presenza di cellulite vi sono anche fattori ereditari. Bisogna bere molto però per eliminare questo problema. Un'altra importante cosa da fare è cercare di avere una dieta variata ed equilibrata cercando di eliminare il sodio. È bene anche utilizzare una serie di prodotti a base di frutti di bosco e mirtillo che sono dei preziosi alleati in tal senso. Può essere utile sotto questo aspetto, anche consumare frutti come l'ananas che ha delle proprietà depurative davvero preziose.

Combattere la cellulite grazie a prodotti cosmetici

Molte donne decidono di [utilizzare fluidi specifici per il trattamento cosmetico della cellulite](#) che aiutano a contrastare il problema alla radice. Questi prodotti sono in grado di trasformare la pelle dando dei risultati davvero sorprendenti. Non esistono creme specializzate che aiutano in tal senso e che riescono a contrastare il fenomeno "buccia d'arancio". Da soli, a volte i prodotti cosmetici possono bastare soprattutto quando la cellulite si trova in uno stadio fibroso o sclerotico. È bene cercare di evitare che la cellulite si diffonda però, sul tutto corpo, in modo tale da riuscire a contrastarla in maniera decisa. Un altro modo per tenere lontana la cellulite dal proprio fisico è quello di puntare ad un'attività fisica costante.

Eliminare la cellulite grazie alle attività fisica Esistono delle specifiche attività che possono aiutare a eliminare la cellulite e contrastare l'accumulo di liquidi. Tra questi esercizi vi sono quelli alle gambe ed in particolare, la corsa. Le attività cardiocircolatorie infatti, sono i miglior rimedi per tenere lontano la cellulite ed in più, un'attività costante è in grado anche di aiutare a sentirsi più sani e a mettere in moto la circolazione del sistema linfatico. Fare anche esercizi specifici per le gambe aiuterà ancora di più in questo senso in modo tale da riuscire a superare la prova costume in maniera sana, pratica e senza troppe difficoltà. Tonificare e drenare sono le parole chiave per chi vuole tenere vicina la serenità della propria vita.