

Cellulite? Ecco quali sono i migliori rimedi

Da Redazione - 22 Agosto 2019



Il mondo femminile ha due grandi nemici: la cellulite e la pelle a buccia d'arancia. Questi due inestetismi sono molto temuti dal gentil sesso perché spesso le cause e i rimedi sono sconosciuti e ci si ritrova improvvisamente a doverla combattere senza sapere come

Una problematica molto diffusa visto che colpisce circa il 93% delle donne.

La cellulite è un'infiammazione del tessuto adiposo che fa apparire la pelle bucherellata e sollevata, finendo per assomigliare – appunto – alla buccia di un'arancia. Esistono molte tipologie diverse di cellulite: gli studi più recenti ne classificano ben 29 forme diverse. Bisogna però specificare che la cellulite non è provocata dal peso, ma da fattori come la genetica, l'alimentazione, l'invecchiamento della pelle, che non hanno nulla a che vedere con la taglia. Quali sono, dunque, i rimedi per combattere questi inestetismi?

Innanzitutto si possono utilizzare prodotti specifici come questo fluido di masciabrunelli.com. Si tratta di un prodotto ad alta penetrazione ed effetto persistente con azione rimodellante e drenante. Grazie ad una forte riattivazione del microcircolo cutaneo i risultati sono visibili in brevissimo tempo.

Oltre ai prodotti da utilizzare, lo sport è la chiave per prevenire e combattere la cellulite. Praticando almeno 30 minuti di attività fisica al giorno si ritrova uno stile di vita più sano e un migliore equilibrio. Il consiglio è di scegliere un'attività d'endurance per obbligare il corpo ad attingere nelle sue riserve e eliminare le cellule grasse. Per stimolare la circolazione delle gambe, provare la cyclette, i corsi in gruppo di indoor cycling, la camminata veloce sulla pedana da corsa (con inclinazione), lo stepper. Lo stepper è infallibile contro la cellulite! Lo stepper agisce soprattutto su gambe e glutei. Oltre a lavorare sull'endurance e a favorire la perdita di peso, il suo movimento completo rassoda il corpo.

Saltare con la corda è un esercizio efficace per combattere contro la cellulite facendo muovere i tessuti. I suoi vantaggi? La corda per saltare aumenta l'endurance, rinforza il cuore, brucia le calorie, tonifica il corpo, migliora l'equilibrio, corregge la postura e sviluppa la coordinazione.

Molto importante è l'acqua. Perché permette di eliminare le tossine, di disinfiltrare i tessuti e di combattere contro la ritenzione idrica. Bere 1,5 - 2 litri di acqua al giorno. Si può variare anche con il tè verde, una bevanda diuretica e dimagrante perfetta per frenare l'assorbimento dei grassi e bruciare le calorie.

Ovviamente, come spesso accade, l'alimentazione recita un ruolo fondamentale in questa battaglia. Per stabilizzare il peso e limitare la comparsa della cellulite è il caso di ridurre o eliminare gli zuccheri industriali, i pasti pronti o i prodotti light.

Consumare prodotti freschi e di stagione, che sono fonte di vitamine e minerali. La frutta (arance, mele e frutti rossi), verdure fresche (sedano, zucchine, carote, broccoli), i legumi e leguminose (es: fave, lenticchie, piselli secchi) dovranno far parte delle nuove abitudini alimentari. Bisogna variare gli alimenti per approfittare di tutti i loro benefici ed equilibrare i propri bisogni. Privilegiare le proteine complete, mangiando carne (pollo, tacchino), uova, pesce e frutti di mare.

Sono tanti piccoli suggerimenti che una volta messi in pratica aiuteranno non poco a combattere quella fastidiosa cellulite che tanto fastidio a noi donne purtroppo dà.