

[Home](#) > [Salute](#) > Come ridefinire la silhouette?

Come ridefinire la silhouette?

 Autore **Eco Di Sicilia** — Pubblicato il **15 Settembre 2019** — 146 — 0

SALUTE



È davvero possibile **ridefinire la silhouette del corpo**? Con l'avanzare dell'età, l'incremento dello stress, lo stile di vita scorretto e l'alimentazione, spesso e volentieri, il nostro corpo si appesantisce e perde quella silhouette tipica della giovinezza.

Secondo i dati pubblicati da una ricerca scientifica, l'85% delle donne sopra i sedici anni soffre di cellulite e necessita di ricorrere ai trattamenti non invasivi per **combattere le adiposità localizzate** sull'addome, sulle cosce, sulle gambe e sulle braccia.

Anche se la sfida sembra persa già in partenza, combattere gli inestetismi della pelle senza ricorrere al bisturi è possibile.

Proprio l'industria della cosmetica da sempre studia le migliori formulazioni ed eccipienti dei fluidi per il corpo per ridefinire e scolpire la silhouette di ogni donna.

Ciò che conta è seguire i buoni consigli che riportiamo in questa guida dedicata alla ridefinizione della linea e della tonicità del proprio corpo.

Ridefinire la silhouette: quali sono le soluzioni?

Si può davvero tonificare l'epidermide e ridefinire la propria fisicità senza dover ricorrere ai trattamenti invasivi? Ebbene sì, il primo punto fondamentale per combattere la flaccidità è stimolare la **produzione del collagene**, favorire lo snellimento localizzato nelle aree critiche ("cuscinetti" e buccia d'arancia) e riattivare la microcircolazione cutanea.

Fluidi corpo

Grazie all'utilizzo dei fluidi corpo è possibile donare una visibile tonicità, ridurre gli accumuli adiposi, contrastare il rilassamento cutaneo e migliorare il microcircolo cutaneo.

Tra migliori prodotti cosmetici e medicali presenti in commercio **Adi Tonic Body System** è la soluzione efficace per ottenere risultati immediati e visibili.

Grazie ai suoi eccipienti di origine naturale il fluido rimodella, tonifica e rassoda l'epidermide e lascia la pelle visibilmente liscia e compatta.

Questo fluido deve essere applicato mattina e sera e deve essere massaggiato con movimenti circolari che stimolano la produzione del collagene, la riattivazione del microcircolo ed il completo assorbimento del prodotto cosmetico.

Regime alimentare sano e corretto

Oltre all'utilizzo dei fluidi corpo è necessario seguire un **regime alimentare sano** e ricco di **alimenti antiossidanti**.

Cosa consumare? Almeno 5 porzioni di frutta fresca e di ortaggi di stagione, una porzione di frutta secca ricca di grassi "buoni", carboidrati integrali, alimenti ricchi di fibre alimentari.

Si alle proteine animali contenute nella carne bianca (pollo, tacchino, maiale, coniglio, etc.), nella carne rossa (vitello, vitellone, carne equina), nel pesce azzurro, nei molluschi e crostacei.

Per rimanere sani e snelli fin da giovani, è fondamentale consumare i **grassi "buoni"** contenuti nell'olio di oliva extravergine, che deve essere utilizzato come condimento per insaporire i cibi.

Mai saltare la colazione, lo spuntino e la merenda e concedersi almeno una volta la settimana un gelato alla frutta e una pizza rossa o vegetariana (senza mozzarella).

Bere tanta acqua e consumare con moderazione il caffè.

Palestra ed esercizi fisici

Oltre al regime alimentare sano, non dimentichiamo di praticare **tanti esercizi fisici quotidiani** (running, tennis, beach volley, basket, calcio, etc.).

È fondamentale allenare la struttura muscolare e tonificare i tessuti epiteliali: l'esercizio fisico aiuta a ritrovare la giusta silhouette.