

ALTRE NEWS

1
Condivisioni

5 mosse per ridurre la pelle a buccia d'arancia

di Redazione - 21 Ottobre 2019 - 17:06

Commenta Stampa Invia notizia 2 min

Più informazioni su beauty cellulite consigli pelle buccia d'arancia

La cosiddetta "pelle a buccia d'arancia" altro non è che un effetto collaterale provocato dal **ristagno di liquidi** a livello tissutale.

Una cattiva alimentazione, abitudini poco sane e una vita eccessivamente caotica e stressante potrebbero rallentare il metabolismo in maniera drastica e deleteria, causando problematiche di natura estetica molto comuni, come la **ritenzione idrica** e la **cellulite**.



Ma come liberarsi dalla pelle a buccia d'arancia? Quali sono i validi rimedi per ridonare tonicità al proprio corpo e ritrovare la silhouette?

Quali sono i validi **rimedi** per combattere la fastidiosa pelle a buccia d'arancia? Attività sportiva, alimentazione, massaggi, stile di vita corretto e sano, l'applicazione di una discreta quantità di fluido corpo che stimola il catabolismo

dei lipidi, diminuendo il contenuto di grasso negli adipociti e l'utilizzo di una **maschera idroscrub rinnovante ad alta attività eudermica** garantiscono risultati visibili in un breve lasso di tempo.

Come liberarsi della pelle a buccia d'arancia?

Esistono diverse accortezze da dover tenere sempre presente se si desidera porre fine al fastidioso problema della **pelle a buccia d'arancia**.

Cambiare il proprio **stile di vita** e imporsi delle piccole, semplici e sane abitudini è solo il primo passo verso la scomparsa di tutti gli inestetismi legati ad un cattivo metabolismo.

- **bere molta acqua:** assumere una giusta quantità di liquidi durante la giornata è davvero molto importante, specialmente per quanto riguarda il corretto funzionamento del sistema linfatico. L'acqua, indispensabile per il nostro organismo, se presente in quantità sufficienti, aiuta a drenare i liquidi corporei, inibendo il ristagno a livello dei tessuti ed eliminando immediatamente tutti gli inestetismi ad essi legati;
- **fare attività fisica quotidiana:** il movimento è uno degli elementi fondamentali per la riattivazione del metabolismo corporeo. Senza un allenamento sufficiente, per il corpo sarà molto più difficile bruciare il grasso in eccesso e ripristinare le normali funzioni dell'organismo: per questo motivo, compiere attività fisica con regolarità è una soluzione assolutamente consigliabile per sbarazzarsi della cellulite e dei chili in eccesso;
- **dieta sana:** scegliere attentamente cosa mettere sul piatto a tavola è uno degli aspetti assolutamente indispensabili per perdere peso e riuscire a snellire la propria figura. Tuttavia, sottoporsi a regimi alimentari poco gratificanti e impossibili da seguire non è affatto la soluzione giusta. Per questo è consigliabile rivolgersi ad un professionista che possa progettare, caso per caso, una **dieta personalizzata** da adattare alle differenti esigenze dei pazienti;
- **ridurre il sale nel cibo:** il sodio è un elemento chimico coinvolto in numerosissimi processi cellulari e indispensabile per l'organismo. Tuttavia, esagerare con il sale, potrebbe causare non pochi problemi di salute legati alla pressione sanguigna e al ristagno di liquidi. Imparare a ridurre le quantità di sale presente nel proprio cibo appare dunque un'abitudine corretta e salutare;
- **crema anti-cellulite:** aiutarsi con prodotti cosmetici e anti-aging può risolvere la situazione, agendo dall'esterno, favorendo la piccola circolazione e inducendo un'attività lipolitica all'interno dei tessuti. Tuttavia, è consigliabile acquistare questo tipo di prodotti esclusivamente da rivenditori affidabili e con pluriennale esperienza nel campo della cosmesi.