Автор: admin
21.01.2014 22:05 -

Как бороться с целлюлитом?

Наверное, немногие женщины могут похвастаться отсутствием «апельсиновой корки», особенно сейчас, когда тело начинает готовиться к долгим холодам. Хорошо, если вы всегда, в любое время года можете похвастаться стройными ножками... А если нет?

1. Начнём с питания.

Питание должно быть разнообразным и вместе с тем полноценным.

Скажите «Да!» свежим овощам и фруктам, которые снабдят ваш организм самыми важными веществами, не перегружая пищеварение. А следовательно, нигде не «отложатся».

Исключите из своего рациона сладости, алкоголь и непременно – сигареты. Употребление макарон не возбраняется, но будьте осторожны со слишком жирными соусами!

Не злоупотребляйте кофе: он сужает сосуды.

А вот минеральная вода, зелёный и травяной чай приветствуются. Известно, что эти напитки улучшают обмен веществ и обогащают кожу необходимой влагой.

Диеты не рекомендуются, так как доказано, что жертвами целлюлита чаще становятся женщины, которые много раз толстели и худели. А вот употребление жиров, которые имеют свойство «откладываться» там, где не надо, нужно всё-таки ограничить.

2. Теперь о физических нагрузках.

Движение – жизнь. Жизнь – вам, жиру – смерть. Занятия спортом заставляют жировые клетки как следует «попотеть» и, кроме того, приносят удовольствие. Заниматься рекомендуется два-три раза в неделю хотя бы по полчаса.

Лучшие помощники в борьбе с целлюлитом – бег, ходьба, плавание, аэробика и степ-аэробика, прыжки со скакалкой, езда на велосипеде.

Если недолюбливаете активные виды спорта, делайте гимнастику дома хотя бы по десять минут в день.

Если вы не любите спорт вообще, старайтесь просто больше двигаться: ходить пешком, подниматься по лестнице, а не в лифте, работать на даче и т.п. Всё это принесёт значительную пользу и улучшит ваше самочувствие.

3. Немного о других средствах в борьбе с целлюлитом.

Огромное значение имеют водные процедуры: баня, сауна, контрастный душ, гидроаэробика, душ Шарко и многие другие. Но в таких процедурах отказано при больном сердце, повышенном давлении, воспалительных процессах, больных почках, варикозном расширении вен и гиперфункции щитовидной железы. Если у вас нет вышеперечисленных недугов, смело отправляйтесь оздоравливаться с помощью воды.

Хорошее средство против «апельсиновой корки» – массаж как в салоне, так и в домашних условиях (самомассаж с помощью ваших рук или различных массажёров, коих на прилавках сейчас в избытке). Самомассаж способствует оттоку лимфы и удалению из тканей шлаков. Внимание! Не следует делать массаж при близко расположенных к поверхности кожи кровеносных сосудах и варикозном расширении вен.

Что касается различных кремов, гелей и прочих средств против целлюлита, то они значительно эффективнее, чем многие думают. Конечно, при условии, что вы их применяете постоянно и совмещаете с правильным питанием и физическими нагрузками. Глупо ведь ожидать чудесного эффекта, намазав себя сверху донизу «волшебным» средством, и при этом лежа в кресле и поглощая в немеренном количестве жареную картошку и шоколадки! Не правда ли?

4. А теперь самое главное! **Терпение и ещё раз терпение!** Ведь на всё нужно время. Отложенное годами не исчезнет за один день! И самое-самое важное: научитесь любить своё тело, всем сердцем стремитесь делать его ещё и ещё лучше! И помните: здоровое питание, движение и уход за телом – вот единственный путь к здоровью!

Автор - **Ксения Угланова**
Источник