

Какой должна быть антицеллюлитная диета?

Прежде чем я начну давать советы по правильному рациону питания при антицеллюлитной диете, давайте разберемся в главном: что же такое **целлюлит**, от чего появляется этот «неведомый зверек» и можно ли его избежать?

Итак, «целлюлит – структурные изменения в подкожно-жировом слое, ведущие к нарушению микроциркуляции и лимфатического оттока. Его можно охарактеризовать как застойные явления в жировой ткани, приводящие к её дистрофии. Специалисты-медики до сих пор термином «целлюлит» предпочитают не пользоваться, а называют это явление «гиноидная липодистрофия». Единого мнения на проблему в медицинском сообществе не существует, многие врачи не считают целлюлит заболеванием. Термин cellulite не следует путать с термином cellulitis, обозначающим гнойное воспаление подкожной клетчатки».

Вот такое понятие целлюлиту дает Википедия. В быту же мы привыкли «обзывать» это несимпатичное и неприятное явление «апельсиновая коркой», «подушечками», «бугристой» и в «ямочках» кожей.

Целлюлит – это проблема большинства современных женщин. Ему подвержены все – молодые девушки и не очень, стройные женщины и склонные к полноте, неспортивные дамы и особи, ведущие активный образ жизни. Да и мнения о нем расходятся. Одни относят его к вторичным половым признакам. Другие называют заболеванием. Большинство же врачей считает, что целлюлит – это косметический недостаток, бороться с которым не обязательно.

Но нам, женщинам, свойственно стремиться к совершенству, мы готовы вести упорную и многочасовую войну с этим непримиримым врагом. Мы истязаем себя диетами, проводим большую часть своего свободного времени, потеем в спортзале, тратим огромные деньги и нервы в косметических салонах – все ради красоты! Для нас нет невозможного и невыполнимого! Потому что мы – женщины!

Ну что же, пришло время поговорить о питании. На самом деле нет такой диеты, которая способна вылечить от целлюлита. Но есть один важный принцип, который лежит в

основе эффективного лечения – это здоровое сбалансированное питание.

Итак, приступим. Прежде чем менять что-либо в своем рационе, вы должны сделать просчет количества питательных веществ и калорий, необходимых для поддержания полноценного ритма жизни. Действуя согласно этапам, описанным ниже, вы приведете свой вес в норму и навсегда избавитесь от нездоровых привычек, которые мешают успешной борьбе против целлюлита. И главное, не ставьте перед собой архисложных целей, меняйте образ жизни постепенно и плавно, начиная с простых задач и заканчивая более сложными в исполнении. Наша цель – добиться успеха.

Для начала заведите дневник и начните записывать в него все, что вы едите. Действуйте в таком режиме четыре дня. Эти записи дадут вам четкое представление об основе вашего питания, о том, сколько и когда вы едите. Ведь часто бывает так, что мы топаем на кухню совсем не от голода, а от скуки, ничегонеделания или рассеянности (сидим перед компьютером и незаметно сами для себя съедаем упаковку фисташек или плитку шоколада). Ведите записи тщательно и добросовестно – это позволит вам отследить, откуда берутся дополнительные калории.

Этап 1

Постарайтесь свести к минимуму потребление искусственных пищевых добавок, ароматизаторов и красителей (полуфабрикаты, готовые к употреблению, консервированные и растворимые продукты, торты, пудинги, паштеты, колбасные изделия, копчености и т.д.).

Лучший и самый верный способ избежать потребления искусственных пищевых веществ – приготовление пищи из свежих продуктов в домашних условиях. Вместо легкого в приготовлении, но вредного «фастфуда», съешьте на ужин салат из свежих овощей или другую вкусную полезность. Разнообразить свою диету очень просто. Подключите воображение: травы, специи, приправы – и вы приготовите блюда, которые ничуть не уступают по вкусовым качествам тем, что продаются в супермаркетах. Впредь фрукты, овощи и молоко должны стать основой вашего рациона.

Этап 2

Отказ от искусственных заменителей сахара, которые перегружают нейтрализующую систему организма и в итоге приводят к скоплению жидкости и набору веса.

Какой должна быть антицеллюлитная диета

Автор: admin

18.11.2012 11:30 -

Исключите продукты, на упаковке которых указано «без добавления сахара», а также диетические и малокалорийные напитки. Уж слишком велика вероятность содержания в них искусственных заменителей сахара типа сахарина или аспартама. Поначалу вам будет сложно, но вскоре вы привыкнете к отсутствию подобных продуктов в своем рационе, отвыкнете от вкуса магазинных сладостей (начнете ценить сладость яблока или апельсина) и полностью измените ориентацию ваших вкусовых ощущений. Отказ от искусственных заменителей сахара приведет к потере воды, которую ранее удерживал инсулин. Тем самым вы легко избавитесь от 1-2 кг лишнего веса.

Безусловно, избавиться от целлюлита полностью нельзя – это необратимый процесс. Но приостановить его развитие и сгладить неровности кожи возможно. Только ради этого стоит приступить к активным действиям и борьбе за красивую попу!

Автор - **Юлия Максименко**

[Источник](#)