

Как победить целлюлит?

Как часто лечение целлюлита многие женщины откладывают в долгий ящик, ссылаясь на нехватку времени для посещения косметических салонов или клиник. И пока в голове у многих из них пульсирует мысль: *«Как бы так похудеть без отрыва от повседневных дел и забот?»*

, апельсиновая корка продолжает прогрессировать, отдаляя возвращение к классическим формам. Милые женщины, в данной ситуации главное – не лениться! Задайтесь целью атаковать этот ненавистный целлюлит во что бы то ни стало. Потом сами же себе скажете:

«Ах, какая я все-таки молодец!»

А между тем, убрать целлюлит в домашних условиях – не такая уж нереализуемая задача. Однако сразу стоит оговориться, что сбросить лишний вес и убрать целлюлит – несколько различные процессы. Если скорректировать массу тела можно посредством диетического питания или физических упражнений, то лечение целлюлита одним каким-то методом невозможно. С такой проблемой, как целлюлит, борьба должна вестись по всем фронтам, то есть комплексно. А лечение в комплексе – это сбалансированное питание, физические нагрузки (упражнения), косметические процедуры, которые можно проводить даже в домашних условиях.

Начнем с рациона. Адекватно оцените то, чем вы питаетесь, потому что одна из причин целлюлита – неправильное питание и, как следствие, нарушение пищеварения. **Здоровое меню**

– первое, чем следует атаковать целлюлит. Ешьте те продукты, которые активизируют пищеварение и способствуют выводу шлаков. До минимума сократите употребление жирных блюд, острого, соленого, консервированного и сладкого. Старайтесь избегать искусственных добавок – красителей и ароматизаторов. Также стоит отказаться от кофе, газированных напитков, сладкого черного чая. Лучше пейте больше чистой воды, она, как известно, прекрасно очищает организм от шлаков. Очень полезны свежевыжатые фруктовые и овощные соки (морковный, яблочный, апельсиновый, свекольный и т. д.).

Для улучшения пищеварения помогут салат, капуста, зелень, каши, зерновой хлеб. Также хорошо влияют на здоровье разгрузочные дни, но только не следует себя истязать голодом. Всё должно быть в меру. Питаясь сбалансированно, вы нормализуете жировой обмен и снизите интенсивность роста целлюлитных отложений.

Второе, чего страшится целлюлит, – **физические нагрузки**. Подыщите комплекс упражнений, которые можно выполнять без тренажеров и, в то же время, с высокой степенью эффективности. Физические нагрузки повышают обменные процессы и способствуют увеличению числа гормонов, выводящих жир. Мышечный тонус необходим для нормального функционирования всех физиологических процессов. Обмен веществ будет проходить активнее, если в вашем теле больше мышц и меньше жира. Физические упражнения помогут вам стать стройной, подтянутой, здоровой, поднимут настроение. Тренировки – довольно эффективный способ, имеющий двойной эффект: вы не только избавитесь от целлюлита, но и сбросите лишний вес.

Физические упражнения не должны быть неприятной процедурой: выберите для себя то время, в которое вам удобнее всего будет заниматься. Если будете упражняться ежедневно, то такие занятия быстро войдут в привычку. При выборе упражнений нужно акцентировать внимание на своих проблемных зонах. Делайте дыхательную гимнастику, упражнения на растягивания. Даже пятнадцатиминутная ежедневная разминка поможет вам в укреплении мышц. В скором времени вы заметите, что можно увеличивать нагрузку и время тренировок.

Больше ходите пешком, бегайте, катайтесь на коньках и лыжах. Активный образ жизни – залог здоровья и отличного настроения!

Третий фронт работ – выбор антицеллюлитной косметики, проведение обертываний. Такую косметическую процедуру, как **обертывание**, можно проводить дома, используя косметологические средства на основе водорослей, например, косметический комплекс **GUAM**

. Установлено, что данный комплекс имеет выраженные липолитические свойства и препятствует излишнему образованию жировых клеток. Грамотное обертывание приводит не только к прекрасному визуальному результату, но и способствует хорошей релаксации. Перед обертыванием рекомендуется провести скраб тела, интенсивно массируя проблемные участки. Эта процедура поможет очистить поры и удалить омертвевшие клетки и повысит эффект последующего обертывания.

Обертывания делятся на горячие и холодные. Первые нацелены на расширение сосудов и активизацию кровообращения. Шлаки и токсины легко удаляются через раскрытые поры. Правда, для тех, у кого проблемы с сердцем, горячие обертывания не рекомендованы. В этом случае лучше применять холодное обертывание. Холодное обертывание дома прекрасно подходит при усталости, отеках и чувстве тяжести в ногах.

Как победить целлюлит

Автор: admin

15.11.2013 16:55 -

Таким, образом, лишний вес уйдет и целлюлит исчезнет, если вы будете сбалансировано питаться, заниматься спортом, грамотно применять косметические средства. Используя комплексные методы борьбы с целлюлитом, вы быстро о нем забудете и станете самой привлекательной! Главное – не лениться!

Автор - **Как победить целлюлит?**

[Источник](#)