

MalpensaNews

Eliminare la cellulite: 10 consigli per combatterla

divisionebusiness · Sunday, February 27th, 2022

Eliminare la cellulite è il sogno di tutte le donne, ma cos'è realmente?

La **cellulite** è, in poche parole, un accumulo di grasso che dona alla pelle l'aspetto di una **buccia d'arancia**, soprattutto nella zona dei fianchi, delle cosce e dei glutei.

Non è una vera e propria patologia e non prevede particolari complicazioni ma, ovviamente, è un problema estetico che ossessiona molte (tutte?) le donne. Spesso si tratta di un disturbo ereditario.

Ad oggi sono numerosi i trattamenti estetici che ci vengono in soccorso per curarla: massaggi drenanti, cosmetici o **l'endermologie**, per esempio, ma si può agire anche d'anticipo prevenendola.

Come prevenire la cellulite?

Facendo sport o movimento in generale, curando l'alimentazione che migliorerà anche la motilità intestinale, evitando fumo e alcool e limitando le situazioni che vi portano stress.

Inoltre anche i **vestiti troppo attillati** o le scarpe che non consentono un'andatura naturale contribuiscono ad alterare la microcircolazione sanguigna.

Ma vediamo nel dettaglio 10 consigli per combattere questo fastidioso inestetismo.

10 rimedi per combattere la cellulite

Eliminare completamente la cellulite purtroppo è impossibile ma si può fare molto per ridurla e renderla quasi invisibile.

1. Seguite una dieta sana che vi consentirà di dimagrire in maniera progressiva e lenta. No alle diete lampo che svuoteranno il muscolo e creeranno un effetto flaccido forse anche peggiore della cellulite.
2. Fate molto sport: perfetta la corsa e le camminate sportive. Rassodando i muscoli di gambe, cosce e glutei, migliorerete la micro circolazione oltre che la vostra salute generale.
3. Bevete almeno due litri di acqua al giorno e riducete al minimo l'apporto di sale e di cibi salati: dichiarate guerra alla **ritenzione idrica**. Aiutatevi con delle app sveglia che vi ricordano di bere, sono fenomenali amiche della salute.
4. Alcune cattive abitudini influiscono negativamente sulla microcircolazione. Quali? Non accavallate le gambe per lunghi periodi, non passate troppo tempo in piedi stando immobili, evitate vestiti e scarpe strette o con tacchi molto alti, d'inverno scegliete invece le calze a

compressione graduata.

5. Provate la meditazione per ridurre al minimo lo stress. Cosa c'entra lo stress con la cellulite? Lo stress aumenta il livello di cortisolo ed altri ormoni con effetti deleteri sull'organismo e sulla circolazione.
6. Evitate di fumare, non vi ringrazieranno solo i vostri polmoni ma anche la pelle del viso oltre che la circolazione.
7. Riducete il consumo di **alcool**. Ok, non significa rinunciare completamente a serate fuori o agli aperitivi tra amiche che tanto vi aiutano a combattere lo stress, ma limitatevi sapendo che state facendo un favore al vostro corpo e state contribuendo alla vostra bellezza.
8. Guarite dalla stipsi: di solito si risolve con alimentazione sana e sport.
9. Fate un controllo e assicuratevi che non ci siano difetti nell'appoggio plantare.
10. Evitate di indossare scarpe troppo alte o scarpe rasoterra per tempi troppo lunghi.

Alcuni consigli sembrano banali, altri sacrifici difficili da attuare ma ci vogliono solo 21 giorni per costruire un'abitudine e il vostro corpo vi ringrazierà aiutandovi a **combattere la cellulite** e quel fastidiosissimo effetto della pelle a buccia d'arancia.

Indossate un paio di shorts e ammirate le vostre bellissime gambe: solo questo non vale ogni sacrificio?

This entry was posted on Sunday, February 27th, 2022 at 3:38 pm and is filed under [News](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.