

Maneiras naturais para combater a celulite

Este é um problema que afeta 85% a 98% das mulheres após a puberdade. Confira algumas dicas de como combater sua celulite.

13/10/2016 14:37:29

O dia está quente e você resolve colocar uma roupa mais curta para conseguir suportar o calor. Ao terminar de se vestir, olha-se no espelho e vê aqueles indesejados furinhos nas suas pernas. A tão temida celulite está ali e você não sabe o que fazer. acredite minhas amigas, vocês não estão sozinhas.

Causas e Consequências

Este é um problema que afeta 85% a 98% das mulheres após a puberdade. Existem diversos fatores que causam a celulite: genética, má circulação de sangue, sobrepeso e retenção de líquido são algumas delas.

A celulite é um problema estético que diminui a autoestima das mulheres. Mas a pele com aparência de casca de laranja não é a única complicação. Graus altos podem gerar dor e sensibilidade. Formigamentos e câibras são consequências também. A longo prazo, a celulite leva ao acúmulo de toxinas no corpo.

Como eliminar ou reduzir a celulite?

Já que a maioria das mulheres tem, e que ela causa tantos problemas, como eliminar, ou ao menos reduzir o grau da celulite?

Há algumas maneiras naturais e também eficazes que irão te ajudar a combater o problema.

Beba água. Como vimos, retenção de líquidos é uma das causas da celulite. E beber água (no mínimo dois litros por dia) te ajudará com este problema. Toxinas também são vilãs e a água as eliminará do seu corpo. A purificação acontecerá de dentro para fora.

Pratique exercícios físicos. Atividades físicas são muito importantes na hora de combater a celulite. Elas melhoram os problemas circulatórios e reduzem a gordura localizada. Algumas mudanças de

hábitos, como preferir as escadas ao invés do elevador ou ir a pé do que de carro, já te ajudarão.

Duas outras mudanças de hábito interessantes para reduzir a celulite são: tomar banhos frios e elevar as pernas. Essas atitudes melhoram a circulação sanguínea. Massagear as pernas com movimentos circulares também é um hábito aliado.

Cuide de sua alimentação. O sal é um grande vilão. Alimentos enlatados e processados têm grande quantidade de sódio, então evite-os. Alimentos com muito açúcar e gorduras também contribuem para retenção de toxinas no organismo. Prefira frutas e legumes. Frutas com potássio, como a banana e o melão, são ótimas para eliminar a retenção de líquido. Alimentos integrais são melhores para a digestão e evitarão toxinas. Alimentar-se adequadamente também é importante para a perda de peso.

Emagreça. A gordura é uma das causadoras da celulite.

A utilização de termogênicos naturais, como Slimcaps e outras marcas que existem no mercado, é um ótimo aliado para a perda de peso. Além de serem feitos naturalmente, quando somado à alimentação saudável, auxiliam na queima de gordura.

O trabalho dos termogênicos são para acelerar o metabolismo, fazendo com que o corpo humano gaste mais calorias nas atividades do dia a dia. Agem também na inibição do apetite, diminuindo a quantidade de calorias ingeridas.

Por serem compostos naturalmente, não fazem mal e não tem contraindicações.