

# Melhores maneiras de usar a cinta modeladora

As cintas modeladoras estão em alta e por isso há muitas dúvidas sobre como usar e quais as melhores situações para.

**08/09/2016 17:25:43**

Cinta modeladora voltou com tudo e com ela milhões de dúvidas. Como usa? Em que momento usar? Melhora ou não a postura?

Enfim, separamos algumas das principais questões para que você esclareça e adquira o melhor modelo de cinta para o seu dia a dia e estilo de vida.

**No pós-cirúrgico**

As cintas modeladoras, também conhecidas como roupas de compressão, são muito importantes após a lipoaspiração, abdominoplastia e outras cirurgias plásticas.

Vestir cintas modeladoras, como os modeladores Esbelt , são indicadas após a lipoaspiração, sendo uma das coisas mais importantes que você pode fazer para garantir a recuperação adequada. Os cirurgiões plásticos descobriram que os pacientes que estão em conformidade com as recomendações de usar cintas modeladoras após a lipo têm melhores resultados e são mais felizes com o pós-operatório do que os pacientes que não as usam.

**Para melhorar a postura**

Se você está em busca de uma melhora na postura ou em deixar o caimento das roupas um pouco mais elegante, ela é bem-vinda. Vale lembrar que, a cinta devolve a autoestima, na medida que faz com que as roupas vistam melhor principalmente em casos como no período pós-gravidez, ou pós-cirúrgico. Além de dar mais segurança aos movimentos.

**Voltando à boa forma após o parto ou a cirurgia**

Sabemos que a cinta cotton é uma opção paliativa. Disfarça, mas não resolve o problema. A dobradinha dieta balanceada e malhação ainda são a melhor fórmula. A barriga só voltará a ser como era antes com o trabalho muscular, que pode começar a ser feito, em média, um mês após o parto já no período pós-cirúrgico depende de caso a caso.

**Existe cinta ideal?**

As cintas mais adequadas são as que proporcionam sensação de conforto. Se o tecido for inapropriado, a peça pode causar bolhas e machucar a pele. O material deve ser maleável, ajustável

e ter a opção de abrir embaixo (principalmente para as mulheres que passaram pela cesariana). Ainda no hospital, eu recomendável o uso da faixa da enfermagem, que as próprias enfermeiras colocam. É mais confortável.

Como usar?

Use diariamente por no mínimo 8 horas. O ideal é não utilizar creme ou óleo hidratante e gel redutor junto com o modelador para não comprometer as fibras do tecido.

A cinta modeladora deve estar no tamanho correto para seu corpo, sua função é modelar e não apertar. Se for um modelador de corpo inteiro, vista dobrando ao meio (a parte de cima para fora). Não deixe enrolar ao vestir, se estiver torto no corpo, retire-o e coloque na posição correta. Não faça pressões exageradas, não puxe com as unhas e anéis.

Encaixe a costura do sutiã bem embaixo do busto e a parte interna da coxa ou a cava bem encostada na virilha. Ajeite toda a peça embaixo do braço, nas costas e por fim regular a alça do sutiã. Depois de colocada a peça, encostar bem o corpo na parede, ficando na postura ideal para certificar se o tamanho está correto.