



POWIEDZ „NIE” SKÓRCIE POMARAŃCZOWEJ!

Na cellulit skarży się około 80% kobiet. Jest to problem, który, wbrew potocznym opiniom, dotyka również kobiet szczupłych. Cellulit jest związany z typową dla płci pięknej budową tkanki tłuszczowej. Ulubionym terenem działania cellulitu są biodra, uda, brzuch i pośladki.

JAK POZBYĆ SIĘ CELLULITU?

Trzeba wiedzieć, że działania zwalczające cellulit powinny być kompleksowe. Niestety nie da się załatwić sprawy jednym zrywem - należy już na stałe zmienić tryb życia na zdrowszy.



lub owoc. W ciągu dnia wypijaj 2-3 litry wody mineralnej oraz herbat owocowych i zielonych. Warto uzupełnić dietę o żywność funkcjonalną. W pracy popijaj, zamiast czarnej herbaty, herbatę owocowo-ziołową wspomagającą walkę z cellulitem.

KOLEJNY ELEMENT DBANIA O JĘDRNE CIAŁO TO KOSMETYKI I ZABIEGI W SALONACH SPA

Warto pamiętać, że trzeba uzbroić się w cierpliwość. Pierwsze efekty domowych zabiegów kosmetycznych będą widoczne po ok. miesiącu stosowania kosmetyków.

Żyjemy w trudnych czasach- jesteśmy zabiegane i zapracowane. **Stres jest elementem, który ma niebagatelny wpływ na samopoczucie i wygląd.** Dbaj, by w ciągu dnia znaleźć choć chwilę dla siebie.

PIERWSZYM ELEMENTEM JEST RUCH

Niestety, większość z nas prowadzi siedzący tryb życia - pracujemy w biurach a energii szukamy w kawie. To wszystko prowadzi do, oprócz wypracowywania zbędnej tkanki tłuszczowej, utrudnionego obiegu limfy, będącego jednym z powodów powstawania cellulitu. Warto ćwiczyć 2-3 razy w tygodniu ulubioną dyscyplinę sportu. Szczególnie wskazane w walce z cellulitem są: pływanie, jazda na rowerze, jazda na rolkach, taniec, aerobik.

DRUGIM W KOLEJNOŚCI ELEMENTEM JEST SPOSÓB ODŻYWIANIA

Dieta wpływa na odnowę komórek w skórze. Nieprawidłowy sposób odżywiania powoduje, że nowopowstające komórki są tworzone z gorszego budulca, a to już prosta droga do nieładnej skóry. Dieta wspomagająca walkę z cellulitem powinna bazować na produktach pełnoziarnistych, chudych produktach białkowych oraz uwzględnić pięć porcji warzyw i owoców dziennie. Niewskazanymi w diecie antycellulitowej są: nadmiar tłuszczów, cukier, kofeina, czarna herbata i alkohol. Warto zacząć dzień od szklanki wody mineralnej z cytryną, która oczyści organizm i pobudzi metabolizm. Zaplanuj 5 niewielkich posiłków dziennie. W każdym z nich zjedz ulubione warzywo

PROWADZĄC ZDROWSZY TRYB ŻYCIA
JUŻ PO MIESIĄCU ZAUWAŻYSZ ZNACZNĄ
POPRAWĘ SAMOPOCZUCIA.
TWOJE CIAŁO STANIE SIĘ JĘDRNIEJSZE
A SKÓRA GŁADSZA.