

La Soluzione **NATURALE** Anti-Cellulite



by GINEVRA NIZZO

“La Soluzione Naturale Cellulite”

*La guida definitiva per una
pelle più liscia*

**© Copyright di Ginevra Nizzo – Tutti
i diritti riservati**

Tutti I diritti riservati

Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma elettronica o meccanica senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

Note legali

Le strategie riportate in questo manuale sono il frutto di anni di studi quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati.

L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto in base a nuove condizioni. Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo e l'autore non si

assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni.

© Copyright di Ginevra Nizzo – Tutti i diritti riservati

Indice dei contenuti

[Introduzione](#)

[Capitolo 1. Che cos'è la cellulite?](#)

[Capitolo 2. Trattamenti comuni della cellulite](#)

[Capitolo 3. I trattamenti con prodotti da banco](#)

[Capitolo 4. Trattamenti termali](#)

[Capitolo 5. Trattamenti medici](#)

[Capitolo 6. Trattamenti naturali anti-cellulite](#)

[Capitolo 7. Le erbe per combattere la cellulite](#)

[Capitolo 8. Esercizi per la cellulite](#)

[Capitolo 9. Risultati negativi](#)

[Capitolo 10. Una soluzione non
convenzionale per la cellulite](#)

[Capitolo 11. Conclusioni](#)

Introduzione

La cellulite è un problema che si presenta comunemente in una gran percentuale di donne e anche in alcuni uomini.

Questa condizione si manifesta con l'insorgenza di fossette su fianchi, cosce, addome e glutei. Si può trovare anche sul seno, braccia, e sulle regioni addominali inferiori.

La cellulite si trova principalmente nelle aree del corpo dove il **grasso tende a depositarsi** e il suo aspetto è dovuto dal tessuto adiposo irregolare situato sotto la superficie della pelle.

Poiché la cellulite non è considerata una patologia medica che necessita di trattamenti, molte persone si sentono in colpa e smettono, soprattutto le donne, di indossare costumi da bagno e pantaloncini.

La cellulite oggi non è una vera malattia, ma una condizione estetica che necessita di cure, e molte persone semplicemente imparano a convivere con il problema. Anche molti medici considerano la cellulite un aspetto normale della vita.

Tuttavia, ci sono molte persone che non si rassegnano ad avere la cellulite e quindi cercano una serie di trattamenti per liberarsi da questo sgradevole

problema una volta per tutte.

Se siete fra i tanti in cerca di una soluzione, siete nel posto giusto.

Questa guida illustrerà i vari tipi di trattamenti disponibili presso i medici e i chirurghi plastici, rimedi vari e trattamenti nelle SPA. Questa guida fornirà anche consigli preziosi per gestire la vostra cellulite che non troverete da nessun'altra parte.

Capitolo 1. Che cos'è la cellulite?

Come precedentemente affermato, la cellulite è causata dal tessuto adiposo irregolare presente sotto la pelle. Più specificatamente, la cellulite è dovuta al tessuto connettivo fibroso che collega la pelle ai muscoli sottostanti. Questo tessuto ha uno strato interno di grasso.

Quando le cellule adipose si accumulano, spingono verso l'alto lo strato di pelle, mentre i tessuti connettivi continuano a trattenerlo verso il basso. Questo è il fenomeno che crea le fossette

e l'aspetto irregolare della superficie.

Molte persone parlano della cellulite e del suo aspetto **caratteristico come “buccia d’arancia”** per la consistenza grumosa e irregolare della pelle. Detto questo, la cellulite può avere diversi livelli di gravità, con casi molto lievi che danno alla pelle solo un aspetto lievemente increspato. Nei casi più gravi, invece, possono formarsi pieghe sulla pelle, fossette profonde, avvallamenti e presentare un aspetto noduloso.

Si è riscontrato che gli ormoni svolgono un ruolo molto importante nella formazione della cellulite.

Si pensa che gli estrogeni possano essere dominanti nell'insorgenza della cellulite e causa dell'aggravarsi della condizione.

Anche ad altri ormoni, come tra le catecolamine l'adrenalina e la noradrenalina, insulina, prolattina, e vari ormoni tiroidei è stata attribuita la responsabilità della formazione della cellulite.

Oltre agli ormoni, ci sono altri fattori che, è stato dimostrato, promuovono la formazione della cellulite. Fattori razziali, la predisposizione genetica, la soggettiva distribuzione del grasso sottocutaneo, il biotipo e le carenze nel

sistema linfatico e circolatorio sono tutti elementi che possono peggiorare la condizione della cellulite.

E' stato dimostrato che anche la dieta può rendere peggiore l'aspetto della cellulite.

Infine, uno stile di vita frenetico può causare l'aumento dei livelli di catecolamine a cui è stata attribuita l'iniziale formazione e progressione della cellulite.

Capitolo 2.

Trattamenti comuni della cellulite

Per generazioni le donne, in particolar modo, hanno cercato ovunque qualunque tipo di trattamento o prodotto che potesse contribuire a ridurre la comparsa degli inestetismi della cellulite.

Oggi ci sono letteralmente migliaia di prodotti sul mercato e tutti promettono

favolosi risultati in un breve periodo di tempo con il minimo sforzo.

Infatti, **i trattamenti anti-cellulite** sono diventati un'industria miliardaria che sforna continuamente nuovi prodotti che riempiono gli scaffali dei negozi e gli studi medici.

Sfortunatamente, la maggior parte dei trattamenti per la cellulite è poco efficace e di breve durata; infatti sono pochissimi quelli offrono risultati permanenti.

Eppure le donne non demordono, sperando che un giorno qualcuno scoprirà la "cura", e potranno ancora una volta mostrare il loro corpo sulla

spiaggia, senza paura o insicurezza.

Dalle creme agli impacchi, alle pillole fino a procedure mediche... finché le donne avranno la buccia d'arancia questi trattamenti continueranno.

In questa sezione analizzeremo alcuni dei più comuni tipi di trattamenti per la cellulite suddivisi in varie categorie e daremo le informazioni su cosa funziona e su cosa invece è uno spreco totale di tempo e di denaro.

Capitolo 3. I trattamenti con prodotti da banco

La stragrande maggioranza dei trattamenti con prodotti da banco per la cellulite si basa su creme e lozioni ad uso topico che vengono applicate direttamente sulle aree problematiche.

Questi prodotti sono spesso avvolti da una buona dose di scetticismo, perché la maggioranza di essi si sono dimostrati inefficaci. Affermare che applicare una crema e subito dopo vedere la cellulite

che scompare davanti ai vostri occhi, non è altro che un'affermazione vuota, uno slogan ingannevole.

Detto questo, **ci sono alcuni prodotti da banco che forniscono qualche risultato soddisfacente.**

Perciò, come possono questi prodotti effettivamente ridurre o eliminare la comparsa di cellulite?

Questa domanda è molto interessante, e viene posta ripetutamente soprattutto quando questi prodotti vengono comparati ai risultati di procedure cosmetiche più elaborate.

I risultati sono molto diversi, e dovete

ricordarlo ogni qualvolta comprate creme e lozioni.

I prodotti da banco anticellulite non danno gli stessi risultati come invece le procedure cosmetiche. Le procedure cosmetiche sono studiate per identificare e **ridurre lo strato sottocutaneo di grasso** al di sotto della superficie della pelle.

Quando questo grasso viene rimosso o viene dissolto nel corpo attraverso varie tecniche, la pelle appare più soda, liscia, e l'aspetto generale è migliore.

In alcuni casi, la cellulite può completamente scomparire. Poiché

queste procedure sono fatte velocemente, i risultati si vedono quasi istantaneamente.

Le creme e lozioni anticellulite, invece, hanno bisogno di più tempo prima che i risultati si vedano, e in alcuni casi non si vedranno mai.

Nonostante questa inefficacia, i prodotti da banco contro la cellulite si vendono ancora molto bene, e sono molto popolari. Questo perché alle donne piace l'idea di poter **curare i propri problemi da sole**, nella privacy della propria casa, senza la sensazione di essere giudicate da professionisti del settore medico, e per un costo inferiore

rispetto a quello di procedure estetiche.

Trovare tra i prodotti da banco quello giusto è importante. Quello che fornisca qualche risultato nella riduzione della comparsa di cellulite, e migliora in generale la consistenza della pelle.

Pertanto, è vitale sapere quale tipo di prodotto cercare, e quali tipi di prodotti invece sono da evitare. Questo aiuterà non solo la vostra pelle, ma anche il vostro portafoglio.

Per capire l'efficacia dei prodotti da banco anticellulite basta dare una rapida occhiata alla lista degli ingredienti sulla confezione. Gli ingredienti devono avere

un'azione sinergica che porti a risultati apprezzabili e che rendano la pelle più liscia al tatto e più compatta. Ciò significa che i problemi fondamentali che causano la cellulite alla radice devono essere affrontati.

Questi problemi sono: **pelle flaccida, irregolarità, aspetto ruvido, accumulo di grasso, mancanza di collagene, accumulo di tossine e cattiva circolazione.**

Alcuni dei migliori ingredienti per affrontare questi problemi sono: retinolo A,
collagene, estratto di tè verde, estratto di peperoncino, burro di karitè ed estratto

di alghe. I prodotti contenenti tali ingredienti sono disponibili anche tra quelli da banco e danno alcuni risultati.

E' importante tener presente che non tutte le persone avranno i risultati che sperano, e ci vorrà un certo numero di mesi prima che tali risultati siano visibili.

Capitolo 4.

Trattamenti termali

Un altro settore in cui le donne in particolare spendono una grande quantità di denaro è il centro benessere. Un gran numero di Spa sono oggi disponibili per quelle persone che vogliono migliorare il loro aspetto fisico riducendo i loro livelli di cellulite, senza dover ricorrere a procedure chirurgiche dolorose o cure mediche che prevedono l'uso di aghi.

Coloro che frequentano le Spa sono attratti da questi tipi di trattamenti, perché non sono non invasivi, generalmente non sono dolorosi, sono abbastanza veloci, sono relativamente poco costosi e forniscono, in generale, risultati migliori rispetto ai prodotti da banco.

Diamo uno sguardo ad alcuni dei trattamenti termali più comuni per la cellulite.

Impacchi per la riduzione della cellulite

Per secoli, gli impacchi per il corpo sono stati usati come trattamento medicale e per ringiovanire la pelle. Gli

impacchi non solo idratano la pelle rendendola fresca e morbida, ma aiutano anche il naturale processo di disintossicazione del corpo.

In particolare, gli **impacchi di argilla e alghe** hanno dimostrato di essere il metodo più efficace per trattare la cellulite perché detergono in profondità la pelle e ne migliorano la circolazione.

Con una circolazione migliore, il corpo può più facilmente liberarsi dalle tossine, dando alla pelle un aspetto più uniforme e luminoso, riducendo così la cellulite.

Massaggi in acqua

Il massaggio in acqua è un'altra opzione diffusa nei centri termali per liberare il corpo dalla cellulite e per migliorare l'aspetto complessivo della pelle.

Questo trattamento è effettuato utilizzando lozioni ed oli anticellulite durante un vigoroso massaggio per migliorare la circolazione del sangue e ossigenare meglio la superficie della pelle.

Una volta che il massaggio è completato, si fa un idromassaggio per aiutare a drenare i depositi di grasso, seguito da un massaggio più leggero per favorire l'espulsione delle tossine dal corpo attraverso il sistema linfatico.

Endermologie

I trattamenti endermologici sono un altro tipo di trattamento non invasivo effettuato nei centri termali, che può aiutare a ridurre la comparsa della cellulite mentre tonifica e rassoda il vostro corpo conferendogli un aspetto migliore.

I trattamenti endermologici si sono dimostrati ancora più efficaci dopo la gravidanza , sebbene chiunque soffra di pelle grumosa o rilassata può trarne beneficio.

Questo trattamento viene effettuato utilizzando una macchina che massaggia e penetra in profondità negli strati della pelle per sciogliere i grassi ed eliminare

le tossine.

Terminato un ciclo di questi trattamenti, il tono della pelle migliorerà il che si tradurrà in una riduzione della cellulite.

Trattamento Synergie della cellulite

Questo tipo di trattamento termale è stato recentemente approvato dalla Ministero della Salute, e non solo riduce l'evidenza della cellulite, ma migliora anche l'aspetto generale e la sensazione di una pelle liscia.

Il trattamento della cellulite Synergie è costituito da un massaggio vigoroso che migliora la circolazione e rassoda tutta la pelle rilassata.

Il corpo è poi racchiuso in un body stretto successivamente viene fatto un massaggio su tutto il corpo con uno strumento aspirante che crea un leggero vuoto.

Il vuoto è abbastanza forte da raggiungere gli strati sotto il derma della pelle, che è l'area dove maggiormente la cellulite e il grasso si accumulano.

Il massaggio lavora poi in modo da rompere le cellule di grasso così che possano essere espulse dal corpo attraverso il sistema linfatico.

I trattamenti anticellulite **SYNERGIE**

sono di solito fatti a cicli in modo che il corpo possa adattarsi e liberarsi dalle tossine nel modo più naturale possibile. Molte persone notano una differenza nella loro pelle già dopo solo un trattamento, ma i risultati ottimali si notano di solito dopo sei-otto sedute.

Capitolo 5.

Trattamenti medici

Come se non se fossero abbastanza i soldi che i consumatori spendono ogni anno in prodotti da banco e trattamenti termali, ancora più denaro viene speso in trattamenti medici con specialisti, dermatologi e chirurghi plastici.

Per alcune persone, non sono mai troppi i soldi spesi per liberarsi dall'orribile cellulite. Sebbene questi trattamenti siano più efficaci dei trattamenti Spa e

dei prodotti da banco, sono molto più costosi, e alcuni comportano anche complicanze per la salute.

Diamo un'occhiata ai trattamenti medici contro la cellulite più comuni.

Metilxantine

Le metilxantine sono un insieme di sostanze chimiche, più specificatamente caffeina, theophylline e aminofillina.

Queste sostanze chimiche si trovano in un gran numero di lozioni e creme anticellulite e sono raccomandate per il trattamento della cellulite perché hanno la capacità di distruggere i depositi di grasso.

Dal momento che le creme per la pelle

non possono rilasciare la quantità necessaria di queste sostanze chimiche per essere efficace, questi prodotti vengono applicati da un medico in una quantità maggiore per portare ad una perdita significativa di grasso e cellulite.

Diversi studi trattano di questo argomento ma non ci sono dati clinici che supportano questa teoria.

Terapie con la luce e il laser

Ci sono due tipi di terapie con la luce che sono stati approvati dalla MDS. Questi trattamenti utilizzano una combinazione di massaggio o suzione-terapia con la terapia della luce per

ridurre la comparsa della cellulite per un breve periodo di tempo.

Un altro tipo di trattamento laser, conosciuto **come TriActive**, molto comune in USA, utilizza una combinazione di massaggio, suzione ed un laser a bassa intensità per levigare la pelle.

VelaSmooth si basa su un concetto simile a TriActive, tuttavia usa solo massaggio e laser.

Tutti questi trattamenti richiedono una serie di sedute con sessioni successive di mantenimento per conservare un aspetto più liscio. I trattamenti con la luce e **con il laser sono piuttosto cari** ,

arrivando a costare anche diverse migliaia di euro ciascuno.

Mesoterapia

La mesoterapia è uno fra i possibili trattamenti per la cellulite abbastanza controverso perché comporta l'iniezione di farmaci e altre sostanze chimiche direttamente nella pelle.

Anche se alcuni dei farmaci utilizzati sono approvati in senso generale dalla MDS, non sono specificatamente approvati per l'uso estetico. Anche le vitamine e le erbe sono comunemente utilizzate nella miscela di sostanze che vengono iniettate.

Generalmente è necessario un gran numero di iniezioni, di solito dieci o più, per ottenere i primi risultati. Sebbene alcuni medici pratichino la mesoterapia, altri ritengono che il trattamento sia troppo pericoloso. Non è stato ancora appurato se la procedura sia efficace e sicura.

Collagenasi

La collagenasi è un enzima normalmente presente nel nostro corpo, la collagenasi rompe i legami del tessuto connettivo che legano insieme le cellule al collagene. Sebbene i dati clinici in merito siano limitati, è stato dimostrato che porta qualche beneficio per migliorare l'aspetto della cellulite.

Ciò che non è ancora noto sono gli effetti a lungo termine delle iniezioni di collagenasi. I medici considerano ancora sperimentali queste iniezioni.

Liposuzione

Sebbene sia spesso usato nel trattamento della cellulite, la liposuzione non è più una procedura raccomandata per questa condizione.

Questo trattamento prevede l'utilizzo di una pompa a vuoto che viene inserita sotto la pelle per mezzo di piccole incisioni, e che aspira il grasso dal corpo. Sebbene la liposuzione rimuova il grasso, non asporta il tipo di grasso che causa la cellulite.

In realtà, questo trattamento può addirittura peggiorare l'aspetto della pelle perché rimuove il cuscinetto di grasso che è appena sotto la superficie della pelle. Questo è spesso causa di ulteriori grumi e buchi.

Capitolo 6.

Trattamenti naturali anti-cellulite

Sebbene possa sembrare che ci sia una serie infinita di prodotti contro la cellulite, trattamenti medici e percorsi termali, ci sono addirittura molti, se non più numerosi trattamenti naturali anti-cellulite.

Questi tipi di trattamenti vanno **dagli integratori alle erbe aromatiche**, alla

pianificazione della dieta e dai costanti esercizi fisici agli intrugli fatti in casa.

E' quasi impossibile menzionare ogni tipo di trattamento anti-cellulite naturale che le persone hanno provato e continuano a provare ogni giorno.

Mentre alcuni **rimedi naturali sono abbastanza semplici** e comprendono elementi quali maionese ed olio che viene massaggiato sulla pelle per migliorare la circolazione e l'elasticità, altri sono un po' più complessi e comprendono miscele di aceto, succhi di frutta, oli ed erbe per promuovere la guarigione dall'interno.

Inoltre, altri naturopati ed esperti di

cellulite consigliano un programma combinato che include **erbe, dieta, esercizio fisico e massaggio** per contrastare pienamente gli effetti della cellulite.

Un aspetto comune tra i trattamenti naturali è una dieta sana.

Mentre non vi è alcuna prova clinica che con una dieta sana si possa sciogliere la cellulite, c'è prova invece che si sciolga il grasso. Quando questo accade l'aspetto della cellulite può anche migliorare.

Anche se molte persone preferiscono acquistare una semplice crema, una lozione o pillole piuttosto che investire

tempo e costanza nel cambiare le loro abitudini alimentari, modificare il modo di mangiare offre una serie di benefici per la salute, tra cui un metabolismo più efficiente, che può **aiutare il corpo a bruciare più grasso e cellulite.**

Introducendo nella vostra dieta quotidiana una grande varietà di alimenti come verdure, frutta, cereali integrali, latticini magri o a basso contenuto di grassi e proteine **■** magre, il metabolismo accelera, il corpo brucia più calorie e di conseguenza brucia i depositi di grasso.

Liberandosi dal cibo spazzatura, cibi grassi, cibi zuccherati e prodotti

alimentari raffinati faciliterete ulteriormente la perdita di grasso che questi tipi di alimenti tendono a far accumulare rapidamente nel corpo.

Oltre a scegliere di alimentarsi in maniera più sana, bevete in modo più sano per bruciare grassi e calorie.

Le bevande zuccherate aggiungono tonnellate di calorie inutili che finiscono per essere accumulate come grasso in eccesso nel corpo. Bere molta acqua non solo non apporta ulteriori zuccheri, ma neppure calorie e aiuta il corpo a liberarsi dalle tossine in modo naturale.

Infine, consumando una dieta più sana

fatta di piccoli pasti più volte al giorno, invece di fare tre soli grandi pasti al giorno terrà a bada la fame, ridurrà voglie, e vi impedirà di fare inutili e dannosi spuntini fuori pasto.

Tutti questi piccoli cambiamenti possono fare una grande differenza nel vostro aspetto complessivo, incluso il problema della cellulite.

Capitolo 7. Le erbe per combattere la cellulite

Le erbe sono a volte indicate come piante medicinali e sono state utilizzate per secoli per guarire una varietà di disturbi.

Le erbe sono state utilizzate anche per promuovere la salute generale e il benessere. Nel caso della cellulite, la capacità delle erbe di guarire in modo

naturale può aiutare il corpo a liberarsi dalle tossine, aumentare la circolazione e apportare una serie di altri benefici. Qui di seguito sono riportate alcune delle erbe più comuni utilizzate per combattere la cellulite.

Estratto di semi d'uva (vinaccioli)

L'estratto di semi d'uva si utilizza per aiutare a combattere la cellulite poiché rafforza le fibre di collagene. Dato che questa sostanza è un antiossidante, aiuta a migliorare la salute e promuovere la funzione generale dei vasi sanguigni. Esso contiene anche tannini e flavonoidi che rafforzano i vasi linfatici e le vene. Tutti questi fattori migliorano la circolazione, in particolare nelle le

gambe, impedendo così lo sviluppo della cellulite.

Tè verde

Il tè verde contiene grandi quantità di antiossidanti e previene la dilatazione dei vasi capillari. Bere almeno una tazza di tè verde al giorno apporta diversi benefici per la salute.

Ginkgo Biloba

Il Ginkgo Biloba aumenta la circolazione perché è un vasodilatatore. Poiché ha proprietà antiossidanti e riduce la quantità di colesterolo nei vasi sanguigni, il sangue è in grado di fluire più agevolmente in tutto il corpo.

Oli a base di varie erbe

Vari tipi di oli vegetali come l'olio di enotera, fragola, dolce trifoglio, alghe marine, alghe, edera e lecitine aiutano a ridurre la comparsa di cellulite ed a migliorare la struttura generale e il tono della pelle nelle aree dove viene applicato.

Gli oli dovrebbero essere applicati direttamente sulle aree problematiche della pelle da tre a quattro volte al giorno.

Centella asiatica

La centella asiatica è un tipo di erba che fornisce effetti stimolanti. Questa erba aiuta l'organismo a produrre sostanze chimiche che lavorano per rafforzare le fibre di collagene e per migliorare il

flusso generale del sangue attraverso tutto il corpo.

La centella asiatica aiuta ulteriormente a rallentare il processo di indurimento dei tessuti connettivi appena sotto la superficie della pelle, così come a rafforzare le pareti delle vene. I risultati finali sono: minori danni per le vene, un miglioramento della circolazione e una migliore flessibilità del tessuto connettivo.

Tutti questi vantaggi migliorano la compattezza, il tono e la consistenza della pelle. La centella asiatica si trova sotto forma di estratto, in integratori, creme e di iniezioni.

Tarassaco

Il tarassaco ha dimostrato di avere un impatto positivo sulla capacità del fegato di rimuovere le tossine e le scorie dal corpo.

Può anche migliorare la funzionalità renale rimuovendo l'eccesso di tossine e rifiuti dal sangue. Le foglie di tarassaco possono essere mangiate nell'insalata, cotte o semplicemente al naturale. Una tazza di tè di tarassaco al giorno può essere consumata facendo un infuso con cinquanta grammi di foglie fresche di tarassaco in mezzo litro d'acqua.

Ippocastano

L'ippocastano è un'erba anti-

infiammatoria. Uno dei principali componenti dell'ippocastano è l'**Escina**, che diminuisce la dimensione dei pori nelle pareti capillari, migliorando così il flusso globale di sangue.

Poiché questa aiuta a migliorare il tono dei capillari che si trovano immediatamente sotto la pelle, la cellulite apparirà più liscia. L'escina è diventata un additivo molto comune per lozioni, creme e vari altri tipi di prodotti per la cellulite.

Alga Kelp (alga bruna)

L'alga kelp ha un'elevata quantità di iodio che aiuta a migliorare la funzione del metabolismo nel corpo. Questo a sua

volta aiuta a bruciare più grassi e calorie.

L'alga kelp contiene anche mucillagine, che impedisce in modo naturale la ritenzione idrica. L'alga kelp è comunemente usata come un impacco per il corpo per il trattamento della cellulite.

Capitolo 8.

Esercizi per la cellulite

Se siete alla ricerca di una forma naturale di riduzione della cellulite che vi farà sentire meglio in generale, l'esercizio fisico può essere proprio la soluzione che state cercando.

Con così tanti tipi diversi di esercizi tra cui scegliere, si è un po' confusi su come iniziare. La prima cosa da ricordare è che non c'è bisogno di spendere migliaia di euro in costose

attrezzature sportive o di iscriversi in una palestra.

Il passo più importante è quello di **alzarsi e muoversi**. Detto questo, ecco qui i migliori esercizi per bruciare la cellulite.

Nuoto

Un esercizio molto completo per tutto il corpo, a basso impatto, è il nuoto.

Nuotare migliora la circolazione del sangue. Questa attività aiuta ad acquisire forza, resistenza, e anche massa magra.

Jogging e corsa

Un esercizio importante per il cuore è lo jogging e la corsa che dà molti benefici

per la salute. Non solo migliora la circolazione e il flusso di sangue in tutto il corpo, ma migliora anche la vostra salute in generale, la salute del cuore e può bruciare una grande quantità di grassi e calorie.

Camminare

Un esercizio fisico semplice, facile da fare ovunque, a basso impatto è camminare. Facendo questa semplice attività da quindici a trenta minuti 4-5 volte ogni settimana può dare risultati enormi.

Allenamento con i pesi

L'allenamento con i pesi aiuta effettivamente a fare muscolatura ed a

scolpire zone mirate del corpo che possono essere colpite dagli inestetismi della cellulite.

Non è necessario spendere ore in palestra sollevando enormi pesi per vedere risultati. Un allenamento calibrato, usando pesi leggeri in più ripetizioni è in grado di tonificare il corpo e creare massa muscolare magra.

Esercizi aerobici e cardio-fitness

Praticamente qualsiasi tipo di attività che vi piace può essere utile. Purché sia fisicamente impegnativa, faccia sudare e faccia pompare bene il sangue, così si noteranno davvero i risultati.

È importante comprendere che i migliori esercizi che bruciano la cellulite sono basati su un aumento del flusso sanguigno ed una migliore circolazione. Questo è necessario perché la cellulite cresce più rapidamente in quelle aree che non sono sollecitate a muoversi in modo regolare o in quei punti in cui la circolazione o del sangue è insufficiente.

Si dovrebbe cercare di fare esercizio per diverse settimane, almeno quattro volte ogni settimana. Va ricordato che non si vedranno i risultati da un giorno all'altro.

Poiché ognuno è diverso, e ogni corpo ha diverse quantità di cellulite, non ci si deve aspettare di vedere i risultati prima

di uno o due mesi.

Cercate di rimanere fedeli al vostro impegno di tonificazione e di continuare la vostra attività fisica per molto tempo prima di smettere.

Capitolo 9.

Risultati negativi

Se avete provato tantissimi rimedi contro la cellulite, se avete fatto trattamenti termali, preso degli integratori, fatto tanto esercizio fisico fino a non poterne più e avete anche provato le più sofisticate procedure mediche, o non potete sopportare di provare ulteriori trattamenti medicali, vi potreste sentire frustrati come se non riuscirete mai a liberarvi dalla cellulite.

Se vi trovate in questa situazione, non preoccupatevi, non siete da soli.

Migliaia di donne in tutto il mondo si sono rassegnate al fatto che quei pantaloncini corti che tanto amavano e quei costumi da bagno abbandonati nel cassetto non vedranno mai più la luce del sole.

In realtà, le pubblicità e le società che vendono questi prodotti aggravano questa sensazione di fallimento prima ancora di iniziare la cura.

Tutti noi compriamo credendo a quegli slogan che promettono che tutto ciò che dobbiamo fare è spalmare una crema sulle nostre cosce e avremo ancora una volta le gambe scolpite di una sedicenne.

Questo perché ci vogliamo credere,

vogliamo credere nel miracolo.

Sebbene non ci possa essere una particolare cura miracolosa, ci sono ancora cose che possono essere fatte per migliorare l'aspetto della vostra pelle. Questo miracolo non si presenta sotto forma di un tubetto di crema, o una bottiglietta di lozione, o una pillola, o bevanda, e non può avvenire durante la notte, ma è in un certo senso possibile.

Se siete pronti a buttare via tutti quei prodotti costosi, e tenervi un po' di soldi nel portafoglio, continuate a leggere, questo trattamento anticellulite semplice e veramente efficace che vi presento ora.

Quando avrete finito, sarete voi stessi a prendervi a calci per aver sprecato tutto quel tempo e denaro.

Capitolo 10. Una soluzione non convenzionale per la cellulite

Anche se questa soluzione per la cellulite può sembrare un po' strana, e forse anche un po' semplicistica, la verità è che funziona davvero!

Ancora meglio, non comporta procedure dolorose, nessun ago, e voi potete iniziare ad usarla oggi, con gli ingredienti che avete giusto nella vostra

cucina.

L'ingrediente principale di questo rimedio per la cellulite è qualcosa che buttate via ogni giorno e probabilmente lo avete a portata di mano in questo preciso momento.

Sono i fondi di caffè.

Avete capito bene, sono proprio i fondi di caffè. Ora, si può pensare che consumare un'elevata quantità di caffeina, quanta se ne trova nel caffè, può causare un accumulo di grassi e tossine nel vostro corpo. Sebbene questo sia vero bevendo il caffè, i fondi di caffè applicati esternamente possono offrire enormi benefici per la riduzione

della cellulite.

I fondi di caffè contrastano la cellulite perché lavorano aumentando il flusso di sangue in quelle zone del corpo su cui vengono applicati.

Quando la **circolazione migliora, la cellulite è meno evidente**. Se questo viene fatto regolarmente, si noteranno risultati eccezionali che durano per parecchio tempo. Si può ripetere il processo per mantenere a lungo gli effetti.

Ecco come iniziare con i fondi di caffè per ridurre la cellulite: andate in cucina e raccogliete i fondi di caffè che sono rimasti nei filtri della macchinetta.

I fondi di caffè usati sono i migliori perché sono umidi e potranno aderire meglio alla pelle. Dovreste anche fare degli impacchi avvolgendo con la pellicola trasparente laddove avete applicato i fondi di caffè.

Quindi, spogliatevi, entrate nella vasca e iniziate a strofinare i fondi di caffè con un movimento circolare sulle zone del corpo dove c'è maggior cellulite. Questo migliorerà la circolazione e romperà i depositi di grasso sotto la pelle.

Dopo aver **strofinato tutti i fondi di caffè** nelle vostre zone problematiche, posizionate la pellicola trasparente in

modo tale che i fondi di caffè rimangano ben adesi alla pelle.

Lasciate **il tutto in posa per circa 30 minuti**. Fate attenzione a non avvolgervi troppo stretti, se non volete bloccare il flusso di sangue. Poi mettetevi il vostro accappatoio e aspettate.

Quando i 30 minuti saranno trascorsi, rientrate nella vasca e risciacquate il fondi di caffè. Potete anche aiutarvi con un panno bagnato facendo un massaggio circolare per aumentarne i benefici.

Un grandissimo numero di donne che hanno ripetuto questa tecnica **almeno tre volte alla settimana** hanno **riportato**

una notevole riduzione nella generale visibilità della cellulite.

Questo processo è semplice, conveniente, perché si può fare a casa ogni volta che si vuole, ed è estremamente economico. Potete scegliere di farlo anche ogni giorno, basta strofinare i fondi di caffè per **30 minuti** prima della vostra doccia quotidiana.

Se vi sembra che la pelle sia diventata un po' scura a causa dei fondi di caffè, un delicato prodotto esfoliante come una spugna vegetale o un peeling delicato dovrebbe rimuovere la colorazione facilmente.

Si può anche provare a utilizzare una spazzola per il corpo. Questo strumento può contribuire a rimuovere le cellule morte della pelle e quando viene utilizzato in un movimento circolare in combinazione con i fondi di caffè può aumentare ulteriormente la circolazione e ridurre la comparsa della cellulite.

Anche se è possibile acquistare sul mercato i prodotti anticellulite che contengono caffeina e/o caffè, questa tecnica è in realtà molto più efficace. Meglio ancora, è economica ed utilizza qualcosa che altrimenti buttereste via.

Capitolo 11.

Conclusioni

Purtroppo, non c'è una cura miracolosa per liberarvi da un giorno all'altro dalla cellulite. Sebbene non soffrirete di questa condizione per il resto della vostra vita, è importante capire che i risultati hanno bisogno di tempo.

Detto questo, non dovete abbandonare la speranza e concedete ai fondi di caffè il tempo necessario per fare effetto. Se siete stufi di avere la pelle a buccia d'arancia e non volete spendere una fortuna in creme, lozioni e altri

trattamenti, questa è la giusta che davvero dà risultati.

Dopo tutto, provare non vi costa praticamente nulla, quindi cosa avete da perdere? Se non una sola cosa, ovviamente la cellulite. Potrete solo rimanere piacevolmente sorpresi dai risultati.

In poco tempo, ancora una volta voi potrete mostrare gambe, cosce, braccia, addome, glutei seguendo tutte le mode e stili del momento, con spensierata sicurezza.

Grazie per la lettura,

Ginevra Nizzo

amazon.com/author/ginevrnizzo

© Copyright di Ginevra Nizzo – Tutti i
diritti riservati

Se vuoi saperne di più sul Tè Verde,
ecco un riepilogo per te dei miei libri
che trovi in Amazon:

1. "Tè Verde e Orzo"

*Scopri i benefici del Tè verde e
dell'Orzo sulla salute...e 14 ricette da
provare*

link Amazon →

<https://amzn.to/2M2JTOZ>

2. "Accelera il Metabolismo"

*Svelati i 3 cibi che accelerano il
metabolismo con il Tè' verde*

link Amazon → <https://amzn.to/2K55JiZ>

3. "La Dieta del Tè Verde"

link Amazon →

<https://amzn.to/2LBeGWQ>

4. "15 Ricette Dietetiche e Veloci Per La Pancia"

link Amazon →

<https://amzn.to/2PywErm>

5. "Facili Metodi per Prevenire e Ridurre la Cellulite Senza Stress"

link Amazon →

<https://amzn.to/2JT1oRK>

RICHIESTA RECENSIONE

Il tuo sincero parere per me è importante.

Ti è piaciuto il libro?

Lasciami una recensione su Amazon, ti ringrazio.

Non ti è piaciuto?

Inviarmi una email a

kindlebookdsa@gmail.com

RIMANIAMO IN CONTATTO?

Registrati gratis al link qui sotto per rimanere aggiornati sulle mie future

pubblicazioni e promozioni,
grazie!Ginevra

<https://forms.aweber.com/form/33/87675>

© Copyright di Ginevra Nizzo – Tutti i
diritti riservati