

# Eliminare la cellulite definitivamente? Si può con questi accorgimenti

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno



Al giorno d'oggi siamo bombardati da pubblicità che ci invitano a comprare il dato prodotto con la promessa che in qualche settimana la faccia sparire, qualche crema, tisana, integratore o costoso trattamento estetico che, di sicuro, alleggerirà il vostro portafoglio, ma che non vi libererà da questo odiato inestetismo.[MORE]

Il rimedio, anzi i rimedi, esistono, ma non sono così facili da adottare, o meglio, lo sono se siete armati di costanza e pazienza e se siete consapevoli che senza sacrificio, ahimè, non si ottiene nulla.

Il dato di fatto maggiormente scoraggiante è che non ci sono abbastanza informazioni scientifiche sull' argomento, di conseguenza le donne le provano tutte: scrub, creme e lozioni, tisane e integratori, trattamenti e massaggi, diete povere di grassi, povere di carboidrati, senza glutine, senza lattosio, senza caffeina e senza sodio. Tutti sforzi inutili...

Per capire a fondo il problema del fallimento dobbiamo capire che cosa sia la cellulite. L'inestetismo che colpisce **NOVE DONNE SU DIECI**. I fattori che contribuiscono alla comparsa della cellulite sono diversi: una percentuale di massa grassa troppo alta; la perdita della massa muscolare; un'alimentazione povera di potassio; la cattiva circolazione. Si tratta di fattori sui quali si può intervenire senza problemi e noi vi indichiamo come.

1) ALLENAMENTO: Se la mancanza di tono muscolare è una delle cause principali della cellulite,

fondamentale sarà allenarsi, ma non con sessioni infinite di cardio, bensì con i pesi. Inoltre, fondamentale è il volume di allenamento, per cui sarà necessario strutturare il proprio allenamento prevedendo almeno tre volte quello delle gambe. L'attività aerobica può essere svolta al termine di una seduta di allenamento con i pesi ma in modo da non superare i 60 minuti di HIIT (allenamento ad intervallo di intensità) e 180 minuti di LISS (allenamento a bassa intensità) alla settimana.

2) AUTOMASSAGGIO: Per migliorare la mobilità, la circolazione del sangue negli muscoli, sciogliere i nodi dolorosi e aiutare il recupero muscolare è opportuno creare una routine di automassaggio con il rullo di schiuma ed effettuarlo dopo ogni seduta di allenamento con i pesi per 5 minuti.

3) NUTRIZIONE: Le cellule di grasso crescendo spingono contro il tessuto connettivo, estendendolo ed indebolendolo e facendo comparire gli odiosi cuscinetti. Nella maggior parte dei casi, quindi, prima di tutto bisogna perdere la massa grassa, per permettere alle cellule di grasso di svuotarsi e al tessuto connettivo di rilassarsi. Per coloro che sono già magre, ovvero con una percentuale di massa grassa sotto il 20%, sarà necessario costruire più massa muscolare possibile, minimizzando l'aumento della massa grassa il più possibile.

Dovendosi costruire/preservare più massa muscolare possibile, sarà necessario tenere sotto controllo le calorie ma anche la giusta quantità di ogni macronutriente. Proteine e acidi grassi saranno indispensabili. Fondamentale è poi non eliminare i carboidrati, preferibilmente quelli ricchi di potassio e fibre come verdura, frutta, tuberi, legumi e cereali integrali, che devono costituire, da soli, il 40% dell'introito calorico giornaliero.

4) INTEGRAZIONE: evitando di spendere soldi in trovate commerciali, gli integratori che non devono mai mancare sono gli Omega 3, acidi grassi che promuovono la produzione di collagene nella pelle e vitamina C.

5) CURA DELLA PELLE: tralasciando le creme miracolose, ciò che funziona veramente sono le docce a contrasto di temperatura, l'esfoliazione e l'idratazione della pelle.

Volete dire addio definitivamente alla cellulite? Seguite tutti i passaggi ma non per un breve periodo di tempo. Allenamento ed alimentazione corretta sono uno stile di vita, per quanto difficile da seguire, ma sono gli unici alleati della bellezza. Cercare scorciatoie e spendere soldi in creme e integratori magici non aiuterà. Sono pochissime le cose nella vita che non si possono comprare e, purtroppo, un bel corpo sano è una di queste.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente