

# Cinci activități simple care te ajută să scapi de celulită

Steluța Indrei / 01 aug 2018 / 14:39



Descriere foto: Pași pentru a scăpa de celulită

**Pentru a scăpa de celulită este foarte important să combini mai multe activități: sport, masaj, aplicarea unor creme tonifiante. Iată cinci dintre cele mai simple și mai eficiente metode care te vor ajuta să învingi celulita.**

Celulita sau pielea cu aspect de coajă de portocală nu ține cont de vârstă, de sex sau de greutate corporală. Și femeile pot avea celulită. Și femeile slabe, și cele supraponderale, chiar și adolescentele pot avea celulită.

Aspectul inestetic de piele „capitonată” apare din cauza texturii neuniforme a celulelor de grăsime de sub piele, sub influența factorilor ce țin de dietă, stil de viață, modificări hormonale.

Pentru a scăpa de acest strat de celulită nu înseamnă că trebuie eliminate celulele grase, ci este important să se mențină între fermitatea pielii, masa musculară și zonele cu depozite de grăsime.

Iată cinci activități simple, ușor de combinat și de realizat care te vor ajuta să obții rezultate spectaculoase.

## 1. Sărituri cu coarda

Activitate preferată în copilărie, săritul corzii ne poate veni în ajutor și la maturitate. Este o excelentă metodă pentru metabolismului și arderea grăsimilor, mai ales la nivelul membrelor inferioare. Este un exercițiu aerobic complet, care întregă musculatură și poate fi făcut oriunde și oricând. Ai nevoie doar de o simplă coardă.

Pentru a-ți atinge obiectivul, este bine să faci o repriză de 10-15 minute de sărituri cu coarda, o dată sau de trei ori pe :

## 2. Fandări

Ai nevoie și de un exercițiu pentru tonifierea musculaturii. Pentru aceasta poți executa fandări, cu sau fără greutate. Poți observa să grăsimea dispăre lăsând loc mușchilor. Important este să perseverezi și să îți faci zilnic seriile de 50-60 în față și laterale.

### **3. „Bicicleta” în pat**

Dacă nu dispui de o bicicletă (de exterior sau de cameră) ori dacă timpul nu îți permite să ieși la plimbare, poți face pat. Exercițiul de pedalat își face efectul de tonifiere a coapselor, dar și a abdomenului, fiindcă stând culcat pe spate cu 45 de grade se încordează și mușchii abdominali. Când faci „bicicleta” în pat nu uita să execuți mișcări de pedalat și în nu doar spre înainte. Astfel se activează complet circulația sangvină.

### **4. Perierea uscată**

Metoda de periere uscată este ideală pentru a uniformiza textura pielii. În plus, ajută la combaterea retenției de apă și senzația de picioare obosește. Ai nevoie de o perie specială pentru piele sau o mănușă de periere uscată. După duș exersează mișcări de circulare de jos, de la picioare, în sus, spre coapse. Te poți limita la membrele inferioare sau poți continua pe abdomen. După aceea, este important să îți hidratezi bine pielea cu un lapte de corp sau, mai bine, o loțiune cu efect anticelulitic hidratant. Procedura se repetă o dată la trei zile pentru efecte vizibile în eliminarea celulitei.

### **5. Masaj cu ulei esențial**

În zilele de pauză poți completa tratamentul anticelulitic cu un masaj cu uleiuri esențiale. Iată o rețetă care activează circulația și ajută la drenarea depozitelor de grăsime. Ingrediente:

- 5 picături ulei esențial de rozmarin
- 4 linguri de ulei de cocos
- 5 picături ulei esențial de grepfrut

Omogenizează ingredientele și utilizează preparatul pentru masajul membrelor inferioare.