

La cellulite



Consigli generali

Consigliare una dieta iperproteica per almeno un mese.

Praticare sport che favoriscano il ritorno venoso come nuoto e cyclette.

Evitare la posizione eretta prolungata e l'esposizione a fonti di calore.

Evitare indumenti stretti.

Massaggio

Frizione: movimenti lenti e lunghi partendo dai talloni.

Picchiattamento: movimento ritmico con le nocche.

Impastamento: scollare la pelle dagli strati sottostanti.

Frizione profonda.



Attività sportiva

Gli sport che più aiutano a combattere la cellulite sono la cyclette e il nuoto, non la corsa che può favorire l'accumulo di acido lattico (può contribuire ad aumentare l'infiammazione alla base della cellulite).

Alimentazione

È consigliabile consumare sei pasti al giorno con proteine di qualità, verdure amare (come: tarassaco, cicoria, carciofo) con effetti disintossicanti, drenanti e di riequilibrio del metabolismo dei grassi, ortaggi e frutta fresca (privilegiando per esempio: lattuga, zucchine, cetrioli, cocomeri, pompelmi, ciliegie, fragole, che sono ricchi di acqua e antiossidanti), bere molta acqua controllando il contenuto in sodio.

Alimenti consigliati:

frutti di bosco, ananas, papaia, agrumi, asparagi, pomodori, radicchio, cetrioli, melone.

Alimenti sconsigliati:

insaccati (salame, salsiccia, mortadella), formaggi grassi e stagionati, cibi affumicati e conservati, carni rosse, pizze e focacce, cracker e grissini, burro, panna e salse, cibi fritti, dolci, frutta secca e sciropata, alcolici e bibite gassate e zuccherate.



Trattamento

Consigliamo l'utilizzo di **Trattamento anticellulite globale Bodyfit™ Complex** per due-tre mesi in primavera. Per il resto dell'anno applicare la **Crema rimodellante Alghe, Carnitina e Caffeina**. Abbinare il **Bagno doccia Aromatico**.

Trattamento completo snellente-rimodellante-elasticizzante

Adiposità localizzata + Pelle rilassata:

3 cicli anno con **Crema elasticizzante Equiseto + Trattamento anticellulite globale Bodyfit™ Complex**. Tutto l'anno **Crema rimodellante Alghe, Carnitina e Caffeina**.

Buccia d'arancia + Pelle rilassata:

4 cicli anno di **Trattamento anticellulite globale Bodyfit™ Complex**. Tutto l'anno: **Crema rimodellante Alghe, Carnitina e Caffeina**.

Pelle rilassata + Buccia d'arancia + Adiposità localizzata:

4 cicli anno di **Trattamento anticellulite globale Bodyfit™ Complex** e **Crema rimodellante Alghe, Carnitina e Caffeina**. Tutto l'anno **Crema corpo elasticizzante Equiseto e Olio di mandorle + Latte corpo Idrosomi di avocado**.

Integrazione

Durante il mese di dieta iperproteica, 1 cpr di **DIGESTOtab** dopo ogni pasto. **DRENAfluid + CELLUCap OMEGA-6**: 1 misurino + 1 cps al mattino a digiuno.

In stagione utilizzare un solare ad alta protezione per proteggere le zone a rischio. Integrare con **SOLEcap**.

Il consiglio del tuo farmacista