

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Come combattere la cellulite: consigli validi

E' arrivata l'estate e le ferie sono alle porte. Certo, **eliminare la cellulite non è la cosa più semplice del mondo**, ma seguendo dei semplici consigli sarà più semplice sbarazzarsene.



Photo credits Pinterest

**Quali sono i comportamenti e le abitudini che causano questa infiammazione?** Le cause possono essere molteplici tra cui:

- fattori ereditari – eccesso di adipe concentrato nella zona dei fianchi e dei glutei – condizioni ormonali quali ciclo, menopausa, gravidanza – alimentazione scorretta – sedentarietà – circolazione sanguigna insufficiente – malfunzionamento del sistema endocrino

### **Cosa fare per dire addio alla cellulite in poco tempo**

Occorre innanzitutto migliorare l'alimentazione, fare esercizio fisico di tipo aerobico, adottare rimedi naturali come integratori alimentari e cosmetici ad hoc e ricorrere a **trattamenti professionali anti-cellulite**.

Prima di cominciare con qualunque tipo di trattamento, il consiglio è quello di **fare uno scrub alla pelle tutti i giorni**, in modo da eliminare le cellule morte e garantire una migliore respirazione dei tessuti. Perfetto è lo scrub con i fondi del caffè!

### **Per quanto riguarda l'alimentazione seguite questi semplici consigli, assumete**

-cibi ad alto contenuto di fibre – acqua, almeno 3 litri al giorno – ridurre l'assunzione di grassi, sale e zuccheri – abbondare con la verdura a foglia larga

Dovete almeno fare **30 minuti di attività aerobica al dì**, anche se fatta in casa: vi basterà soltanto avere una cyclette o una corsetta all'aria aperta.

Un piccolo trucco molto utile e completamente innocuo, è quello **di indossare mentre si fa sport** (o anche mentre si fanno le pulizie di casa, che rappresentano comunque una sorta di "attività fisica") **pantaloncini o fasce che svolgono un'azione drenante** mirata all'eliminazione del problema.

Per quanto concerne i **rimedi naturali**, potrete optare per **soluzioni omeopatiche** in gocce da diluire in acqua oppure da assumere direttamente in gocce sotto al palato. Perfetti sono **il tarassaco e l'ippocastano**, ma anche **l'ananas e la pilosella**.

E per quanto riguarda le creme anti-cellulite?

Ecco le mie preferite sono: crema gel ai fanghi d'alga GUAM, Crio gel Anticellulite di Collistar e la classica e rinomata crema

anticellulite di Somatoline.

L'articolo [Come combattere la cellulite: consigli validi](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).