

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Alimenti per combattere la cellulite

Come avete ben visto, sto facendo un viaggio con voi sulla conoscenza a 360 gradi della cellulite.

E' la nemica numero uno di noi donne e ammettiamo che qualsiasi nozione ci è molto utile per combatterla, abbiamo affrontato negli scorsi articoli tutte le modalità per ridurla dalle nostre cosce.

Oggi affrontiamo approfonditamente i cibi da tenere e da allontanare a tavola.



Iniziamo dai cibi SI, quali sono ammessi?

Innanzitutto dovete sapere che la cellulite è causata da un'**alimentazione povera di fibre ma ricca di glucidi e lipidi**. Quindi diamo il benvenuto a una dieta ricca di fibre, vitamine e di proteine.

Come ben sapete le proteine, contenute essenzialmente nelle **carni bianche** e nelle **uova** contribuiscono allo sviluppo muscolare e obbligano l'organismo a prendere l'energia nelle cellule grasse. Aggiungete nei vostri piatti alimenti **ricchi di ferro**, come le lenticchie. Il ferro favorisce il trasporto dell'ossigeno nel sangue.

Ed ora correte al supermercato e fate una bella spesa di frutta e verdura. Aggiungete al carrello alimenti ricchi di vitamina C come frutti freschi (agrumi, ananas, kiwi, fragole, ciliegie ecc.) e alcune verdure fresche (lattuga, radicchi, spinaci, broccoletti ecc.), alcuni ortaggi freschi (broccoli, cavoli, cavolfiori, pomodori, peperoni) e tuberi (patate).

Non dimenticate il **mirtillo**, di derivazione fitoteapica con maggiore effetto protettivo sul microcircolo. Più in generale sono consigliati tutti quegli alimenti particolarmente ricchi di **antiossidanti naturali** e vitamina C (frutti di bosco, kiwi, agrumi, pompelmo rosa, broccoli, prugne e patate). E poi carciofo, finocchio, cetrioli, ananas, melone, anguria, pesche e fragole

sono indicati per le loro **proprietà diuretiche**.

E come bevande bevete tanto tè, tè verde e caffè (non zuccherati) in quanto grazie alla loro azione termogena facilitano il dimagrimento e, indirettamente la riduzione della cellulite.

E ora passiamo agli alimenti NO.

Sono banditi i salumi, i dolci, i fritti, le bibite gassate, gli alcolici. In pratica tutti gli alimenti troppo ricchi di **grassi e zuccheri e il sale**. Fateli sparire dal tavolo e optate per prezzemolo e cipolla.

Non abbondate di **olio e burro** per cucinare.

Prediligete cotture **alla griglia**, al forno o al **vapore con verdura** come melanzane, i peperoni, i porri, il cavolo.

Ed ora... Trascrivete tutto sul taccuino e mettetelo nelle vostre cucine!

Siete o non siete le nuove chef contro la cellulite?

L'articolo [Alimenti per combattere la cellulite](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).