

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

## Ritenzione idrica: come ridurla velocemente in 8 mosse



Photo credits: Federica Fila

Avete provato diete, allenamenti, fatto mille sacrifici durante l'inverno per ottenere il tanto ambito fisico da spiaggia, ma nulla: la ritenzione idrica è ancora lì. I chili in eccesso infatti possono non essere l'unico ostacolo che impediscono di eliminare quella antiestetica buccia d'arancia che rovina da silhouette delle nostre gambe. Ma niente panico: ecco qui otto regole d'oro da seguire che vi permetteranno di ridurre velocemente gli accumuli di acqua e superare a pieni voti la prova bikini!

### Ritenzione idrica: le 8 regole d'oro da seguire per superare la prova bikini

- 1) **Bevi bevi bevi:** l'acqua è vostra alleata. Porta sempre nella borsa una bottiglietta e assicurati di non scendere sotto i 3 litri.
- 2) **Però...non eliminare completamente il sodio!** È la prima cosa che viene istintiva fare ma è anche la più sbagliata: non farai altro che creare squilibri al tuo corpo. Non evitare di salare i tuoi pasti ma tieni semplicemente d'occhio il quantitativo di sali aggiunti degli alimenti.
- 3) **Occhio ai tuoi allenamenti!** Evita tutte quelle attività ad alto impatto come la corsa o lo step che di certo non favoriscono lo smaltimento di acido lattico.
- 4) **Gambe sollevate durante la notte:** un cuscino sotto al materasso per facilitare il microcircolo e sgonfiare. Provare per credere!
- 5) **Sì a tisane drenanti a base di ananas, meliloto, centella asiatica, tarassaco o betulla da bere almeno due volte al giorno:** il vostro organismo non farà che ringraziarvi.
- 6) **Segui una dieta ricca di fibre favorendo il consumo di frutta e verdura e in particolare quella ricca di acido ascorbico:** la vitamina C.
- 7) **Non dimenticare di integrare con magnesio e potassio,** elementi in grado di drenare, rienergizzare oltre che combattere stress e affaticamento.

**8) Costanza!** Il consiglio più importante che mi sento di darvi è quello di armarvi di pazienza e costanza perché i risultati più duraturi li otterrete con questo binomio vincente.

L'articolo [Ritenzione idrica: come ridurla velocemente in 8 mosse](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).