

Jak pozbyć się cellulitu? Skuteczne zabiegi

Jedną z najpowszechniejszych i nie lubianych kobiecych przypadłości można pokonać. Trzeba tylko szybko wprowadzić w życie domową pielęgnację i zabiegi kosmetyczne.

Aplikowane zewnętrznie żele, kremy, [preparaty](#) typu serum oraz maski ujędrnią i wygładzą skórę, zmniejszając pomarańczową skórkę.

Wybieraj nowości, zmieniaj preparaty co kilka tygodni. Szukaj w nich kofeiny, L-karnityny, alg, miłorzębu i elastyny. I stosuj je non stop. W codziennej pielęgnacji antycellulitowej nie rezygnuj z peelingu. Regularnie stosowany pobudza krążenie, ułatwia rozbijanie złogów tłuszczu i ujędrnia skórę.

Dobrze działają też preparaty z [efektem](#) rozgrzewającym lub, jeśli masz „pajęczki” – chłodzącym. Wcieraj je w skórę dwa razy dziennie. Gdy cellulit jest widoczny gołym okiem, stosuj preparaty o mocniejszym działaniu, typu serum czy ampułki.

Specjaliści od modelowania sylwetki przekonują, że od picia kawy lepsze jest wcieranie jej w skórę. Peeling z fusów zmielonej kawy z kilkoma kroplami olejku cytrynowego rozgrzewa skórę i działa antycellulitowo.

Dodatkowe wsparcie

Zaatakuj pomarańczową skórkę na kilku frontach: Kompleksowe działanie przynosi najlepszy efekt.

Cellulit nie lubi zimna. Dotknięte nim partie ciała polewaj pod prysznicem zimnym strumieniem wody. Zrezygnuj z ciepłych kąpielii oraz sauny.

Stosuj suplementy diety (saszetki i płyny drenujące), które „atakują” cellulit od wewnątrz i poprawiają mikrokążenie. To sprzyja usuwaniu zalegającej w tkankach wody i blokuje wchłanianie [tłuszczu](#). Dobre rezultaty daje też kuracja preparatem detoksykującym.

Zacznij stosować bandaż antycellulitowy, nasączone płynem powodującym silne schłodzenie, poprawiając napięcie i jędrność skóry. Zawarte w preparacie składniki przyspieszają przemianę materii, pobudzając redukcję cellulitu i proces spalania tkanki tłuszczowej.

Sama też możesz zrobić okład z alg lub soli borowinowej. Nanieś je na miejsca z cellulitem i owiń folią aluminiową. Zostaw na pół godziny.

Dieta i ruch to twoi sprzymierzeńcy. Postaraj się wyeliminować słodkie, tłuste i słone potrawy, a jeść więcej warzyw. Pij niegazowaną wodę zamiast słodzonych soków i napojów, jadaj częściej, ale mniejsze porcje, gotuj na parze.

Ćwicz, a jeśli naprawdę nie możesz się do tego zmusić, więcej spaceruj szybkim krokiem. Siedząc nie zakładaj nogi na nogę (to utrudnia krążenie krwi), a szpilki noś na specjalne okazje.

Zabiegi godne polecenia

Dają widoczne rezultaty już po kilku sesjach. Wspomagają domowe kuracje.

Jeśli możesz, skorzystaj z zabiegów kosmetycznych oraz medycyny estetycznej z użyciem aparatury wykorzystującej nowoczesne technologie.

Niezależnie od stadium cellulitu warto poddać się endermologii. (ok. 100 zł). Jest to podciśnieniowy masaż ciała obracającymi się rolkami, zasysający skórę. Kilka zabiegów wygładzi jej nierówności. Bezbolesny!

Exilis to działanie na cellulit ultradźwiękami i prądem wysokiej częstotliwości. Rozbija otoczki komórek tłuszczowych, co uwalnia zawarty w nich tłuszcz. Skuteczny, ale drogi (500 zł).

Icoone jest zabiegiem, który dzięki użyciu podciśnienia i rolek działa jak drenaż limfatyczny, likwidując obrzęki. Po nim następuje masaż danej partii ciała.

Na rynku pojawiły się specjalne zestawy, tzw. zabiegi do wykonania w domu. W ich składzie są antycellulitowe peelingi, maski, serum. Gdy przejdziesz przez wszystkie etapy zabiegu, skóra będzie jędrniejsza, a cellulit mniejszy. Pamiętaj też, aby jak najczęściej newralgiczne miejsca masować szorstką rękawicą lub masażerem.