

Le régime anti-cellulite

Inutile de le nier ce fléau touche la majorité des femmes et même les minces ! Pour certains ce phénomène est même une fatalité à la spécificité féminine.

« Il est difficile d'éliminer totalement la cellulite, la possibilité de réduire l'épaisseur des tissus adipeux est pourtant possible.

Pour cela et afin d'obtenir des résultats satisfaisants il y a une chose à faire : adopter une hygiène de vie des plus saine ! Tout d'abord on cherchera à s'attaquer aux vilains capitons pour diminuer l'épaisseur du capiton gras. Désolée de vous le dire mais là, l'exercice physique s'impose ! L'endurance dans ces exercices physiques que vous choisirez est primordiale : marche rapide, footing, corde à sauter, vélo, aérobic... Peu importe l'activité que vous choisirez, l'exercice devra être assez soutenu sur une bonne durée pour que l'organisme puise dans ses réserves graisseuses et ceci au moins 4 fois par semaine. On préférera un effort moyen sur une durée longue. Cet exercice renforcera le système cardio-vasculaire et permettra un drainage lymphatique efficace et naturel. Ensuite on veillera à ce que son alimentation soit équilibrée. Une alimentation équilibrée avec un minimum de graisse saturée devra apporter une énergie suffisante aux cellules musculaires afin d'éviter les carences en minéraux et vitamines. Sachez aussi que plusieurs nutriments ont dans notre organisme des répercussions très favorables sur la cellulite. On peut constater une régression notable de la cellulite située en bas des fesses et en haut des cuisses de certaines femmes après deux mois d'alimentation équilibrée privilégiant certains aliments que nous allons évoquer. L'iode, par son importance dans le bon fonctionnement de la thyroïde.

Une insuffisance thyroïdienne entraînant en effet une lipodystrophie avec apparition de cellulite. 2°) Le zinc et le sélénium, pour leur pouvoir antioxydant. 3°) La vitamine F (acides gras essentiels), pour l'intégrité et la souplesse des membranes cellulaires. 4°) Les vitamines A, C et E, pour leur action antioxydante. 5°) La vitamine P (anthocyanes des fruits rouges), pour leurs propriétés sur l'intégrité et l'élasticité des vaisseaux sanguins.

De tous ces nutriments, il ne s'agit en aucun cas de consommer des quantités excessives. On doit simplement veiller à ce que les besoins soient parfaitement couverts, en se tenant loin de tout risque d'atteindre une dose toxique. Enfin on boira suffisamment pour éliminer les toxines et on surveillera sa consommation de sel, responsable de la rétention d'eau dans le corps. Des boissons à l'Aloes Vera sont excellentes pour une bonne hydratation de l'organisme et que vous pourrez consommer tout au long de la journée et dans tous vos exercices physiques.

Une bonne crème minceur en massage léger sur votre corps vous aidera à améliorer la texture de votre peau.