

O COMBATE À CELULITE

E-BOOK

CONHEÇA AS
CAUSAS E SAIBA
COMO EVITÁ-LA

 PHYSICALGETEXCITED

 PHYSICAL.PT

WWW.PHYSICAL.PT

PHYSICAL[®]

GET EXCITED

01 PELE “CASCA DE LARANJA”



AFETA
PRINCIPALMENTE
MULHERES MAS OS
HOMENS TAMBÉM
NÃO FOGEM À REGRA.

A celulite é, muitas vezes, encarada como uma grande dor de cabeça para o público feminino mas esta não é, de facto, uma doença. É sim uma forma de o nosso organismo armazenar gordura superficial. Aparece, sobretudo, em zonas específicas do nosso corpo, como é o caso das coxas, glúteos, abdómen ou braços e assume o aspeto daquela a que chamamos a “pele casca de laranja”.

Importa ainda salientar que a celulite não está diretamente associada ao excesso de gordura pelo que não raras são as vezes em que mulheres com uma estrutura e peso ditos equilibrados apresentam estas ondulações na pele.



44

IMPORTA AINDA SALIENTAR
QUE A CELULITE NÃO ESTÁ
DIRETAMENTE ASSOCIADA
AO EXCESSO DE GORDURA (...)

PRINCIPAIS CAUSAS



02

A questão genética poderá, desde logo, ser associada como uma causa da celulite.

NO ENTANTO, CERTO É QUE NÃO É A ÚNICA NEM A MAIS COMUM E, POR ISSO, EXISTEM MUITOS COMPORTAMENTOS QUE TENDEMOS A ADOTAR NO DIA-A-DIA QUE PROPICIAM A MANIFESTAÇÃO DA “INIMIGA”.

Começemos pela alimentação. Uma dieta saudável e equilibrada é, à partida, meio caminho andado para o combate à celulite, o que não implica que pessoas ditas mais magras não sofram da sua manifestação. Certos tipos de alimentos como é o caso do leite e dos seus derivados são alguns daqueles que mais propiciam o aparecimento da celulite, tais como outros, ricos em gordura ou açúcar (enchidos ou doces) que ajudam também no agravamento do problema.



Obviamente, problemas como o excesso de peso, o sedentarismo ou o consumo de tabaco são autênticas alavancas da celulite, a par com uma baixa ingestão de líquidos, o stress ou o consumo de álcool.



SIM! EXISTE FORMA DE TRATAR E EVITAR A CELULITE

03



O MERCADO DA ESTÉTICA DESENVOLVE, NESTE PONTO, O SEU PAPEL.

São variados e refinados os tratamentos à base de cremes e outros produtos que têm como função o combate à celulite e, se possível, a sua irradicação do nosso corpo (era perfeito!). Poderão funcionar e, muitas vezes, alguns produtos e tratamentos estéticos são poderosos aliados no que respeita ao tratamento da celulite. Erradamente, estes processos são levados a cabo de forma singular, ou seja, sem qualquer outro contributo a eles associado. Falamos, está claro, dos cuidados a ter na alimentação diária e no restante quotidiano, bem como na prática de exercício físico.

COMO PRIORIDADE DO DIA-A-DIA, NO TRATAMENTO À CELULITE E NA PREVENÇÃO DO SEU APARECIMENTO, A DIETA SAUDÁVEL E O EXERCÍCIO FÍSICO AJUDAM A QUEIMAR A GORDURA, ELIMINAM TOXINAS, DIMINUEM A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS E MELHORAM AINDA A FLACIDEZ.



NO MORE

BLAH BLAH BLAH

GO WORKOUT




WWW.PHYSICAL.PT



GET EXCITED

Conteúdo: Physical
Grafismo: SUBA.PT

 PHYSICALGETEXCITED
 PHYSICAL.PT