# Целлюлит - не приговор! Немного усилий и вы вернете своему телу былую упругость

Среди многих неприятностей с внешностью целлюлит занимает особенное место. У каждой женщины портится настроение, когда разглядывая в зеркале свое тело, она замечает неровности на коже своих бедер, нижней части спины и живота. Многие отказываются из-за этого от отдыха на пляже или вечеринки в купальниках, похода в бассейн. У той, которая перестала считать себя привлекательной и желанной снижается самооценка и может возникнуть депрессия. Но, поверьте, это все поправимо, потому имеет своей причиной незнание. Если каждая узнает о причинах возникновения целлюлита и о том, как от него избавиться, то будет уже на половине пути к достижению идеальных форм. Вторая половина пути — не менее важна, поскольку состоит из активно и постоянно проделываемого комплекса различных мероприятий (массаж от целлюлита, здоровое питание, физическая активность, применение специальных кремов, обертывания, контрастный душ, банные процедуры).

Что такое целлюлит?

Целлюлит — изменения в составе подкожного слоя жира, которые сопровождаются нарушением обмена веществ на клеточном уровне. Отдельные клетки оказываются “заблокированными” - из них не выводятся отработанные вещества. Эти жировые клетки постепенно объединяются в группы сдавливая нервные окончания, вызывая тем самым чувство дискомфорта. Ненужные этим клеткам вещества — это различные соли, которые способствуют накоплению воды, что приводит к отекам.

Причины возникновения целлюлита:

* перестройка организма вызванная гормонами (в период полового созревания, во время беременности или угасания репродуктивной функции);
* неправильное питание — не столько злоупотребление жирной пищей, сколько сладким;
* сидячий образ жизни, когда из-за постоянного пребывания в одной и той же позе ухудшается кровообращение в тканях бедер;
* вредные привычки (особенно курение);
* плохое состояние окружающей среды.

Как избавиться от целлюлита?

1. Обязательно придерживайтесь системы правильного питания — еште часто, небольшими порциями, не принимайте пищу перед сном. Постарайтесь исключить или значительно уменьшить потребление вредных продуктов: различных снэков, газированных напитков, мучного, копченостей, жареного и высококаллорийных соусов. Злоупотребление кофе также способствует образованию “апельсиновой корки” на бедрах — пострайтесь заменить его различными чаями или же обычной водой.
2. Старайтесь вести активный способ жизни, заниматься спортом, вобщем, двигаться. Сидячая работа как нельзя лучше способствует целлюлиту, поскольку одна и та же поза приводит к застойным явлениям в нижней части вашего тела. Если есть возможность посещать специальную группу фитнеса или заниматься в спортзале — это очень хорошо. Но не ленитесь посвятить ежедневно несколько минут личного времени простым упражнениям, больше гулять на свежем воздухе. Если по роду занятий вы все время сидите на одном месте — чаще делайте небольшие перерывы, чтобы размять мышцы.
3. Антицеллюлитный массаж — действенный метод улучшить обмен веществ в подкожной жировой ткани. Существует великое множество различных способов его делать — каждый профессионал-массажист применяет свой. Вы запросто сможете сами научиться делать антицеллюлитный массаж или научить своих близких с тем чтобы регулярно проводить эту процедуру в домашних условиях. Можно также применять в комплексе с антицеллюлитным кремом. Побочным эффектом массажа могут быть болезненные ощущения, поскольку целлюлитные клетки и так давят на нервные окончания, а если их еще дополнительно сжать, то боль будет сильнее.
4. Антицеллюлитный крем - не возлагайте на него все свои надежды, он должен применяться только в сочетании с другими средствами. Помните, что ваша цель — избавиться от целлюлита, а не перепробовать все кремы, поэтому ответственно подойдите к выбору крема и меняйте его не чаще чем раз в несколько месяцев.
5. Среди найболее эффективных способов борьбы с целлюлитом особое место занимает обертывание.
6. Баня или сауна также активно способствуют улучшению микроциркуляции, насыщению клеток полезными веществами, выведению лишней воды и шлаков. Но и этот метод имеет свои предостережения: если у вас проблемы с сердечно-сосудистой системой, то от банных процедур, как лишней нагрузки на сердце и сосуды, лучше отказаться. Позитивный эффект от бани или сауны может оказаться кратковременным, следовательно нуждается в подкреплении другими мерами.

Начинать нужно уже сейчас, если вы стремитесь лучше выглядеть к лету или просто к какому-то предстоящему вам важному событию. Просто обратите свою энергию в нужное русло — вместо того чтобы укорять себя и винить в своем нездоровом внешнем виде, каждый день прилагайте достаточно простые усилия чтобы достичь гармонии с собой. Это позволит вам избавиться от лишнего стресса, пробудит внутренние силы вашего организма и позитивно отобразится на вашей внешности.