



DIETA W WALCE Z CELLULITEM

Cellulit jest defektem kosmetycznym, który dotyka sporą rzeszę kobiet. Muszą one jednak pamiętać, że nie jest on schorzeniem, a jedynie nieładnie wyglądającą skórą, którą często wstydzimy się pokazać. W walce z cellulitem pomoże nam codzienna dobrze skomponowana dieta oraz preparaty ziołowe takie jak np. herbata Vitax Antycellulit Program, którymi możemy wspierać naszą codzienną batalię.

W codziennej walce z cellulitem pomaga nam prawidłowe odżywianie i zawarte w żywności składniki odżywcze. Komórki naszego organizmu podlegają stałej wymianie, dlatego pamiętajmy, że od tego co jemy, zależy nasz wygląd, zdrowie i samopoczucie. Powinniśmy unikać nadmiernej ilości soli, która powoduje powstawanie obrzęków, zrezygnować z picia mocnej kawy, mocnej czarnej herbaty, które odwadniają nasz organizm, a odwodnienie nasila cellulit.



Unikajmy także alkoholu, tłustych i ciężkostrawnych oraz wysoko przetworzonych potraw. Sól zastąpmy przyprawami ziołowymi takimi jak: bazylią, majeranek czy imbir. Pamiętajmy, aby codziennie wypijać odpowiednie ilości płynów minimum półtora litra wody najlepiej niegazowanej i niskosodowej, zielonej herbaty, herbat owocowych, soków owocowych i warzywnych najlepiej wyciskanych samodzielnie lub tych niedosłodzonych. Pamiętajmy, że picie niedostatecznej ilości płynów, tak jak picie kawy, wywołuje reakcję obronną w organizmie, pod postacią zatrzymania wody w ciele i tym samym nasilenia cellulitu. Dodatkowo prawidłowa podaż płynów w diecie oczyści nasz organizm ze zbędnych produktów przemiany materii. Dobrym rozwiązaniem są soki pomidorowe, które dzięki dużej zawartości potasu zapobiegają obrzękom, które często towarzyszą osobom, którym nieobcy jest cellulit. Dodatkowo spożywanie odpowiedniej ilości produktów mlecznych wykazuje działanie antycellulitowe dzięki zmniejszeniu intensywności tworzenia tkanki tłuszczowej, czyli tzw. lipogenezy oraz utrudniania wchłaniania tłuszczu z diety w jelicie.

Bardzo dobrym rozwiązaniem w walce z cellulitem jest stosowanie preparatów antycellulitowych, takich jak herbata Vitax Antycellulit Program. Są one smaczne i równocześnie pomagają nam zwyciężyć nielubianą przez nas „skórkę pomarańczową”. Składniki zawarte w herbatce takie jak EKSTRAKT Z WINOGRON, L-KARITYNA I ZIELONA HERBATA pomagają w walce z cellulitem od wewnątrz. Ekstrakt z winogron wzmacnia naczynia krwionośne, L-karnityna pomaga w spalaniu tkanki tłuszczowej, a zielona herbata, dzięki zawartości polifenoli, ma działanie przeciwstarzeniowe, ponieważ zawarte w niej antyoksydanty niszczą szkodliwe dla zdrowia wolne rodniki. Antyoksydanty są niezwykle istotne w codziennej diecie, należą do nich także witamina C i beta-karoten, znajdują się one w największej ilości w świeżych owocach i warzywach i chronią nas one przed szkodliwym wpływem środowiska zewnętrznego. Dodatkowo w składzie herbaty Vitax znajdziemy guaranę, która dodaje energii do działania.

Walcząc z cellulitem dobrze skomponowaną, codzienną dietą oraz preparatami antycellulitowymi sprawimy, że pozbedziemy się nielubianej „skórki pomarańczowej”, nasza skóra stanie się gładka i jędrniejsza, a my powitamy kolejny dzień z uśmiechem na ustach.

www.vitax.com.pl