

10 consejos para combatir la celulitis



- 1 Practica ejercicio físico de manera regular.**
Si reduces grasa y la reemplazas por músculo o mejoras el tono muscular, la celulitis mejorará. Lo ideal es combinar ejercicios aeróbicos con entrenamiento de resistencia. También puede ser muy beneficioso andar y/o nadar.
- 2 Evita actividades que dificulten la circulación.**
Por ejemplo, permanecer sentada, de pie o en la misma posición durante periodos largos de tiempo. Si el trabajo te obliga a ello, da breves paseos de vez en cuando para reactivar la circulación.
- 3 Sigue una dieta equilibrada.**
Debe ser sana y variada, rica en frutas, verduras y fibra, e incluir el número de calorías adecuadas para ti. Reduce o elimina el consumo de los alimentos ricos en azúcares refinados, las carnes y los lácteos, ya que favorecen la acumulación de grasas. Trata de masticar despacio, no picar entre horas y comer siempre a la misma hora.
- 4 Evita el tabaco y el alcohol.**
Estos hábitos contribuyen a la acumulación de toxinas. Igualmente, reduce el consumo de café y sal, ya que favorecen la retención de líquidos.
- 5 Bebe agua en abundancia.**
Evita deshidratarte. Tomar entre dos y dos litros y medio al día te ayudará a la eliminar toxinas y, por tanto, a prevenir la celulitis.
- 6 Masajea e hidrata tu piel de manera regular.**
Los masajes contribuyen al drenaje linfático y a una mejor microcirculación. Puedes usar las manos o algún dispositivo eléctrico específico y aprovechar para hidratar la piel con un preparado anticelulítico. También puedes cepillarla antes de la ducha o baño, siempre y cuando no esté muy seca, quemada o dañada.
- 7 Evita los baños con agua muy caliente.**
Una temperatura demasiado elevada puede afectar a la circulación.
- 8 No uses prendas de vestir demasiado ajustadas.**
Por ejemplo, los cinturones, las fajas o los pantalones estrechos pueden alterar también la circulación. Evita los tacones altos y finos.
- 9 Duerme al menos ocho horas diarias.**
También mantener horarios regulares para irte a dormir y levantarte te ayudará a disfrutar de un descanso más reparador y, de esta manera, prevenir la celulitis.
- 10 Evita el estrés y ansiedad.**
Los factores psicológicos pueden, igualmente, aumentar el riesgo de padecer este problema de la piel. Si es necesario, aprende técnicas de relajación y practica actividades que te ayuden a gestionar el estrés como el yoga o el *mindfulness*.