

Už teď vás děsí, že za pár týdnů odložíte jarní bundu a punčocháče a svět uvidí vaše dolíčky na kůži? Pijte vodu, dejte si masáž, začněte tancovat a kupte si správné krémy. **JINAK SE CELULITIDY NEZBAVÍTE.**

4 MAŽTE SE KÁVOU

Pití kávy dehydruje, takže zhoršuje projevy celulitidy. Ale nemusíte ji zavrhnout úplně. Modelka Cindy Crawford tvrdí, že ona si kaší z mleté kávy a vody pravidelně masíruje tělo, které je pak hladké a bez hrbolků. Pokud se vám do procedury nechce, kupte si alespoň krémy nebo pleťové vody s obsahem kofeinu, které jsou proti pomerančové kůži absolutně neúčinnější.



Celulitida trápí až **90%** žen

5 mocných zbraní proti pomerančové kůži

1 VODA BEZ BUBLINEK

Málokterá z nás dodržuje pitný režim a hlídá si, aby kromě kávy popíjela i vodu nebo bylinkové čaje. Jenže jeden z důvodů, proč nás trápí pomerančová kůže, je právě nízký příjem tekutin a jejich zadržování v těle. Důležité je nejen množství toho, co vypijete, ale i kvalita. Na bublinkové sladké limonády, kávu nebo alkohol rovnou zapomeňte. Naopak přidejte obyčejnou neperlivou vodu, čaj z kopřivy a bílý čaj. Vypít byste měla dva až tři litry denně.

2 SPORTUJTE

Na celulitidu je ideální tanec u tyče, ale na ten si málokterá z nás troufne. Nemusíte si lámat kosti, stačí, když budete posilovat stehna, skákat na trampolíně, běhat nebo alespoň rychle chodit.

3 OMEZTE SŮL A PŘIDEJTE DRASLÍK

Příliš mnoho soli zadržuje v těle vodu, která se jako naschvál hromadí právě na stehnech, a tím způsobuje celulitidu. Jídlo si tedy v žádném případě nedosolujte a vyhněte se uzeninám. Naopak přidejte ovoce a zeleninu, které jsou bohaté na draslík. Ten totiž pomáhá ledvinám odstranit z těla přebytečnou vodu.



Sprchový peeling z březových lístků pro zpevnění celého těla, Weleda, 209 Kč

Tělový gel CELULine obsahuje sponiny, které fungují jako přírodní „čistička“, a skořici na odbourávání tukových buněk, doktorbio.cz, 200 Kč

Tělový balzám Enja firming s koenzymem Q10, kreatinem a výtažkem z jader hroznů pro posílení kolagenových vláken, Dermacol, 199 Kč



Sprchový gel s výtažky z mořských řas pro pružnou pokožku, Dermacol, 55 Kč



Zpevňující emulze EFFF bronze s výtažky z vinného listu, skořice, zeleného čaje, papriky a kaštanu, efffi.cz, 690 Kč

Gel proti celulitidě Perfect Body s masážním aplikátorem, Oriflame, 449 Kč

5 UDĚLEJTE SI MASÁŽ

Lymfatická masáž pomůže tělu zbavit se nahromaděných jedů a kůže se vám po ní postupně vyhladí. Začněte kroužky nad klíční kosti, kde jsou nejdůležitější body pro aktivaci lymfatického systému, a pokračujte pohyby ze stran krku ke klíční kosti. Několik kroužků udělejte v podpaží a pak i v tříselech. Masírujte se celou plochou prstů. Na závěr aktivujte jemnými kruhovými pohyby i uzliny v podkolenní jamce.

Tip kosmetičky

Martina Poláková
ze Sanatoria Europa
doporučuje:



Kombinujte všechny prostředky

Nestačí jen sportovat, dodržovat správné stravování nebo si pouze koupit kosmetické přípravky. Ideální je kombinovat, protože jedno podporuje druhé. Co se týká speciálních emulzí nebo krémů, jsou skvělé ty s obsahem rostlinných výtažků jeřlínu, skořice, zeleného čaje, červené papriky, vinného listu, kaštanu, dubové kůry a heřmánku.