

## Como reduzir a celulite

Reduzir a celulite é o desejo de todas as mulheres. Neste artigo vamos passar algumas dicas que ajudarão você a reduzir a celulite e melhorar a aparência da sua pele e a celulite. É um grande aliado na redução da celulite, pois ao eliminar o líquido ingerido também elimina resíduos do corpo. No entanto, embora seja sempre saudável beber pelo menos dois litros de água por dia, deve-se notar que, no caso de mulheres cujo a celulite é devido a retenção de fluidos, deve limitar o seu consumo, uma vez que, em vez de ajudar a resolver o problema, pode contribuir para agravar ainda mais. Em todos os outros casos, o montante de água a ser ingerido é de 2 litros por dia. Por isso, é importante que consulte um especialista para saber a origem da sua celulite, se é devido a um problema de retenção de líquidos ou outro fator. [Alimentos que ajudam a combater a celulite](#) Apesar de emagrecimento e celulite não ter uma relação direta, é importante que uma dieta saudável e equilibrada, tem uma grande influência no desenvolvimento da celulite. É aconselhável reduzir a quantidade de sal, comer proteínica (carne, peixe, aves, ovos e laticínios), frutas e legumes, gordura e carboidratos e limitando o consumo excessivo de café e reduzir drasticamente, principalmente enlatados, doces em geral e especiarias. Exercícios que ajudam a melhorar a nossa celulite Em um corpo com músculos há espaço para a celulite. A atividade física ainda que pequena, é um caminho que deve ser seguido na batalha contra a celulite, não só para o ganho de músculos, mais para desenvolver harmoniosamente. E para isso, nada melhor do que o movimento: Caminhar, subir escadas, dançar, correr, nadar, etc, qualquer exercício é bom para a queima de energia de reserva. O melhor exercício para o final de celulite é o que ativa a circulação sanguínea. Chás para a celulite O uso de chás e ervas para eliminar a celulite é muito comum. Atualmente existem várias opções de chás que ajudam a combater a celulite de forma muito eficaz. As infusões de alcachofra, chá verde, dente de leão, chicória, azeitonas, tomilho e lavanda drenam o fígado, um órgão essencial na eliminação de toxinas do organismo. O ginkgo e as videiras vermelhas têm venotônica que tem ação drenante, enquanto as de hawkweed, alisma ou meadowsweet têm ação renal. Recomenda-se não beber mais de um litro de chá por dia, assim como estimula a necessidade de ir ao banheiro.

## Sobre o Autor

Estudante e colaborador do site [Reeducacaoalimetar.org](http://Reeducacaoalimetar.org)

Source: <http://www.artigopt.com>