

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

## Receta #1 Anti-Celulitis

### Preparación de la bebida #1 anticelulitis

La preparación de esta bebida es muy sencilla. ¿Lo mejor? Se puede consumir todos los días para obtener buenos resultados.

Le añadiremos también un poco de jengibre. Esta especia potenciará los efectos ya que es rica en antioxidantes y compuestos antiinflamatorios.

#### Ingredientes

- Un limón.
- Un pomelo grande.
- Un trozo de jengibre.
- 2 naranjas.

#### Preparación

- Lava y desinfecta todos los ingredientes.
- Pela el pomelo, el limón y las naranjas.
- Introduce los cítricos en la licuadora y añade el trozo de jengibre.
- Procesa todo por unos instantes (puedes añadir agua, si lo consideras necesario)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

## Receta #2 Anti-Celulitis

### Preparación de la bebida #2 anticelulitis

#### ingredientes

##### Ingredientes

- 1 cucharada de postre de perejil
- 1 cucharadita de col rizada cruda
- 1 rodaja de piña mediana
- 350ml de agua de coco
- 3 hojas de menta
- 1/2 limón para jugo

#### Modo de preparo

- 1 Método de preparación
- 2 El día antes de preparar el jugo, colocar el agua de coco en moldes de hielo y llevar al freezer.
- 3 Para preparar el jugo, licúa bien el agua de coco, la col rizada y el perejil en una licuadora.
- 4 Agrega la piña, gotas de jugo de limón y menta.
- 5 Mezcle hasta que quede suave.
- 6 Endulzar, si es necesario.
- 7 Si lo prefieres, reemplaza la piña por melón.
- 8 La mezcla de antioxidantes y verduras es potente para reducir la inflamación típica de la celulitis.
- 9 Según ella, las verduras aseguran una mayor desintoxicación, el limón contiene vitamina C y limoneno, ambos con actividad antiinflamatoria, asegurando una piel más tersa.
- 10 El potasio del agua de coco evita la retención de líquidos, otra característica del proceso inflamatorio.
- 11 La receta incluso colabora en la recuperación de las células y le da más vigor, mejorando el aspecto de la piel de naranja.

## PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Tome una de estas recetas 2 veces al día durante 21 días.

Notarás una diferencia en el volumen de tu piel en todo tu cuerpo, quemando poco a poco la celulitis acumulada.

**Evite el exceso de refrescos.**

Gracias!

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

## Otras notas importantes sobre la celulitis que debes saber

### Eliminar la celulitis con dieta y ejercicio

La celulitis es la apariencia de cáscara naranja llena de baches y hoyuelos de las grasas debajo de la piel. Casi todas las mujeres tienen celulitis y erradicar la celulitis es una industria de 12 millones de dólares al año. Eso es lo que gastan las mujeres cada año tratando de deshacerse de la celulitis.

En la mayoría de los casos, los métodos no son efectivos ni duraderos. Son solo una carga para las finanzas, el tiempo y el bienestar emocional. Muchas mujeres se deprimen y se decepcionan cuando las cremas anticelulíticas, los masajes, las limpiezas desintoxicantes, etc. no funcionan. Todo parece una pérdida de tiempo y dinero. Las mujeres comienzan a odiar sus cuerpos y desarrollan una imagen negativa de sí mismas.

La razón de esto es que les han mentado. Se les hizo creer que la celulitis es una condición especial que necesita cremas especiales, masajes u otros productos dudosos para tratar. La verdad es que la celulitis es solo grasa. Grasa corporal normal.

La grasa parece grumosa y horrible debido a la estructura de los tejidos subyacentes en el cuerpo. Estos tejidos están conectados de tal manera que el cuerpo puede almacenar grasa. Una vez que las reservas de grasa se acumulan y comienzan a empujar contra la piel, aparece la celulitis.

Los hombres tienen tejidos que se conectan de manera diferente a las mujeres y su piel también es más gruesa. Por eso no tienen celulitis.

Ahora que sabe que la celulitis no es más que grasa, podrá tratarla como si fuera grasa corporal normal. La celulitis no es retención de agua o toxinas atrapadas o cualquier otra explicación extraña. Mantengamos las cosas simples. La grasa es grasa y la grasa se puede quemar con una buena dieta y ejercicio.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Su dieta deberá ser limpia y saludable. Consumir alimentos que no estén procesados. Evite los productos de harina blanca y el arroz blanco. Todos estos alimentos tienen un IG alto. Eso significa que causan picos en los niveles de azúcar en la sangre y aumentan la producción de insulina, lo que conduce a un aumento de grasa.

Querrás consumir más proteínas. Cualquier carbohidrato que consuma debe ser de digestión lenta y complejo. Los ejemplos serían la avena o el pan integral. También puede obtener sus carbohidratos de las verduras. Su dieta también deberá ser baja en sal. Demasiado sodio causa retención de agua y te da la sensación de hinchazón.

Beba mucha agua diariamente. Consuma suplementos de colágeno y otros suplementos que mantendrán su piel flexible, elástica y saludable. El ejercicio será crucial para perder la grasa. Deberá combinar sesiones de cardio con entrenamiento de resistencia. Muchas mujeres descuidan el entrenamiento de resistencia porque temen ponerse musculosas. Esto está muy lejos de la verdad. El entrenamiento de resistencia te hará inclinado y tonificado, pero no te hará lucir como un hombre. Eso lleva años de entrenamiento, suplementos, etc. Incluso los hombres luchan por ganar músculo. Entonces, no te preocupes allí.

Querrá concentrarse en movimientos compuestos para la parte inferior del cuerpo. Estocadas, sentadillas, prensas de piernas, peso muerto, levantamiento de pantorrillas, movimientos cuadrúpedos, etc. Todo esto aumentará la masa muscular magra en su cuerpo mientras se queman las grasas. Es impresionante. Las sesiones de cardio deben durar entre 20 y 30 minutos. Cuanto mayor sea la intensidad, mejor. Andar en bicicleta, correr, subir escaleras, etc. son excelentes ejercicios cardiovasculares. Si sigue los consejos anteriores, quemará sus reservas de grasa y estará delgado en poco tiempo. Una vez que sus niveles de grasa corporal bajen, también lo hará su celulitis.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROCOLO ANTI-CELULITIS

Tendrás piernas y glúteos tonificados que serán la envidia de otras mujeres. Sin mencionar la atención extra de los chicos. La vida será buena.

## ¿Puedo eliminar la celulitis a través del drenaje linfático?

Hay varios sitios web que promueven el drenaje linfático para reducir la celulitis. Todos están equivocados. La razón de esto es porque la celulitis es grasa. No se trata de toxinas o drenaje deficiente o cualquier razón que se mencione con tanta frecuencia. Todos estos conceptos erróneos y falacias están diseñados para hacer que las mujeres gasten dinero en productos y tratamientos para la celulitis.

El simple hecho es que la celulitis es grasa. Se ve diferente de la grasa normal. Hay una razón para esto. Debajo de nuestra piel hay un tejido fibroso duro con bandas que conectan la piel con el músculo. Estas bandas se conocen como tabiques. Las mujeres tienen bandas perpendiculares mientras que los hombres tienen bandas que se conectan en un patrón cruzado. Esta es la razón por la cual los hombres no muestran signos visibles de celulitis. Los hombres también pueden tener celulitis, pero simplemente no se puede ver. Cuando los espacios entre las bandas se llenan de grasa, la grasa se aprieta hacia arriba y presiona contra la piel. Esto es similar a un tenedor presionando un malvavisco.

Fíjate cómo el malvavisco se ve grumoso. Eso es porque el tenedor es duro y rígido al igual que las bandas de tejido de nuestro cuerpo. Las mujeres también tienen la piel más fina que los hombres. Eso es un doble golpe porque la celulitis es aún más visible. Entonces, ahora que hemos establecido que la celulitis es simplemente grasa, ¿por qué la gente habla del drenaje linfático?

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

La razón de esto es que hay varios productos y servicios, como masajes para la celulitis y otros tratamientos como Endermologie, que afirman que pueden masajear la celulitis al descomponer las grasas y aumentar la circulación sanguínea en las áreas propensas a la celulitis.

No es rentable admitir que la celulitis es grasa porque si fuera solo grasa normal, las mujeres se darían cuenta de que cuidando su dieta y ejercicio eliminarían las reservas de celulitis. El uso de palabras como "drenaje linfático" crea la ilusión de que se requieren medidas más específicas y dirigidas para abordar este problema persistente.

El quid de la cuestión es que el drenaje linfático no eliminará la celulitis del cuerpo. Puede tener otros beneficios, como mejorar la circulación y tal vez la desintoxicación hasta cierto punto, pero no eliminará la celulitis porque la grasa no se puede eliminar con masajes.

Lo mejor que puede hacer por usted mismo será tratar de reducir su porcentaje de grasa corporal. Tendrás que vigilar muy de cerca tu dieta y comer alimentos sanos y saludables. Evita la comida chatarra y los productos procesados que también son chatarra.

Come fresco, come limpio. Este debería ser tu lema. Embárguese en un programa de entrenamiento que involucre una combinación de entrenamiento cardiovascular y de resistencia. Realiza ejercicios que tonifiquen la parte inferior de tu cuerpo. Sentadillas, estocadas, subir escaleras, etc. Todos estos ejercicios tonificarán y fortalecerán tus muslos y glúteos. Los músculos tonificados están tensos y la visibilidad de la celulitis se reducirá. Cuando tiene un porcentaje de grasa corporal de alrededor del 15 al 20 por ciento, sus reservas de grasa serán mínimas.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Es posible que todavía tenga algo de celulitis, pero será apenas visible. Si aún desea perder esa celulitis, puede reducir aún más su porcentaje de grasa corporal. Así es como se deshace de la celulitis de su cuerpo de manera efectiva y de esta manera supera a cualquier método de drenaje linfático que existe.

## **Masaje para la celulitis - ¿Funciona o estás perdiendo el dinero?**

Hay muchos tipos de masajes, como el masaje tailandés, el shiatsu, el masaje sueco. Todos estos diferentes tipos de masaje emplean diferentes técnicas para lograr diferentes resultados deseables para el cuerpo, desde el drenaje linfático hasta la alineación para mejorar el flujo sanguíneo.

Algunos salones de masaje incluso ofrecen masajes para la celulitis. Hay varios libros sobre el tema del masaje para la celulitis.

Entonces, la gran pregunta es... ¿Funciona?

La respuesta es no. no lo hace Es mejor ir con los masajes normales que están disponibles.

Los masajes suecos y tailandeses son excelentes para aliviar el estrés y hacer que su cuerpo cansado y adolorido se sienta bien.

La celulitis es grasa corporal. La grasa no se puede eliminar con masajes. Llano y simple.

La teoría detrás del masaje anticelulítico es similar al cepillado anticelulítico. En teoría, el masaje resultará en una mejor estimulación y flujo sanguíneo en las áreas propensas a la celulitis. Por lo general, en el masaje se usan lociones humectantes, aceites 'especiales' y ungüentos. Esto da la ilusión de que la piel absorberá estas lociones y aceites y la celulitis será erradicada. Por supuesto, este no es el caso.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)



# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

La celulitis puede desaparecer durante una o dos horas porque las lociones pueden haber hecho que la piel se hinche y se endurezca. Esto ocultará la celulitis por un tiempo pero es muy temporal. Una vez que cede la 'hinchazón' o efecto de la loción, la celulitis vuelve a aparecer y la mujer se siente decepcionada y se dice a sí misma que necesita algunas sesiones más de masaje para solucionar totalmente el problema.

Una pérdida de dinero. Los masajes para la celulitis suelen costar más solo para dar la ilusión de que son más específicos y efectivos. Tampoco es cierto ya que los masajes simplemente no funcionan.

La razón por la que la celulitis se ve diferente a la grasa normal es la estructura de la piel y los tejidos subyacentes. Las mujeres tienen tejidos conectivos debajo de la piel que son perpendiculares a la superficie de la piel. Esto crea bolsillos o cámaras donde se almacena la grasa.

A medida que las mujeres envejecen, la piel pierde sus cualidades flexibles y elásticas y comienza a volverse más delgada y dura. Las grasas debajo de la piel se vuelven más prominentes y esto provoca la aparición de celulitis. Se ha dicho que la celulitis no se puede 'curar'. Pues no tiene por qué curarse porque la celulitis no es una enfermedad.

Es solo grasa debajo de la piel.

Todo lo que necesita hacer es adoptar una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente y usar una loción humectante para mantener su piel suave y flexible. También ayuda si consume suplementos de colágeno.

# PROCOLO ANTI-CELULITIS

Su régimen de ejercicio debe consistir en entrenamiento de resistencia. Tendrás que hacer sentadillas, estocadas, levantamientos de pantorrillas y, si eres aventurero, también puedes hacer peso muerto. Estos ejercicios fortalecerán tus muslos, isquiotibiales, glúteos y piernas en general. Estas son las zonas más propensas a la celulitis.

También debe incluir entrenamiento cardiovascular. Subir escaleras, correr, andar en bicicleta y saltar son excelentes formas de cardio porque se enfocan en la parte inferior del cuerpo. Si te enfocas en entrenar la parte inferior de tu cuerpo, podrás mitigar la presencia de celulitis.

A corto y largo plazo, este sigue siendo el método más efectivo para tratar la celulitis. Ningún masaje anticelulítico puede ayudarte a eliminar la antiestética celulitis. Sólo una dieta sana y el entrenamiento pueden. Ahorre su dinero, mejore su salud y ame su cuerpo.

## ¿Funcionan las dietas anticelulíticas?

La celulitis tiene muy mala reputación y muchos apodosos que la acompañan. “Con bultos”, “con baches”, “con hoyuelos”, “requesón”, “cáscaras de naranja”, etc. son términos utilizados para describir la apariencia de la piel que tiene celulitis debajo. La industria anticelulítica es una industria multimillonaria porque las mujeres están desesperadas por deshacerse de su antiestética celulitis.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Hay cremas milagrosas, tratamientos con láser y libros sobre el tratamiento de la celulitis, dietas especiales, terapia de masajes y muchas otras formas que supuestamente tratan la celulitis con eficacia. La mayoría de estos métodos son ineficaces, no tienen efectos duraderos y son solo una carga para la billetera y las emociones. La decepción y el arrepentimiento a menudo siguen cuando las mujeres confían en estas estafas y productos deficientes. En este artículo, examinaremos si las dietas anticelulíticas funcionan. Estos se aplican a las píldoras y dietas especiales formuladas para mujeres que abordan específicamente el problema de la celulitis.

Antes de continuar, la respuesta no es ni sí ni no. Se encuentra en algún punto intermedio.

El primer punto a tener en cuenta sobre la celulitis es este: es grasa. La celulitis no es más que grasa empujando contra la piel. Estas bolsas de grasa empujan contra los tejidos conectivos debajo de la piel delgada y eso causa la apariencia de hoyuelos y bultos. Los hombres no tienen celulitis porque su piel es más gruesa y porosa. Los tejidos debajo de su piel también están conectados de manera diferente.

Dado que la celulitis no es más que grasa, el ejercicio y una dieta saludable eliminarán la celulitis de forma fácil y muy eficaz. Se puede argumentar que las mujeres delgadas también muestran signos de celulitis. Esto es una falacia. Muchas mujeres delgadas tienen un alto porcentaje de grasa corporal y una baja masa muscular magra. Son lo que se conoce como “grasa flaca” en la industria del fitness.

Una mujer que hace su entrenamiento cardiovascular y de resistencia dirigido a muslos, piernas y glúteos tendrá músculos tonificados en esas áreas. Una vez que eso sucede, tienen menos posibilidades de ganar grasa en esas áreas. Menos grasa significa menos celulitis. Es así de simple.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Entonces, si todo lo que necesita es una dieta saludable y ejercicio para deshacerse de la celulitis, ¿por qué hay píldoras y dietas especiales de moda en el mercado?

Simple. Para obtener su dinero. Las mujeres gastan más de 12 millones al año en el tratamiento de la celulitis. Eso no es cambio tonto. Muchas empresas quieren participar en la acción. Sin embargo, la solución es muy simple y directa.

Evite los alimentos azucarados y dulces, los carbohidratos que tienen un IG alto, la cafeína, las gaseosas y otros alimentos que aumentan de peso. Las mujeres generalmente saben cuáles son esos alimentos, pero aún así se dan el gusto. Si desea deshacerse de su celulitis, tendrá que hacer estos sacrificios. Limite el consumo de estos alimentos a una vez por semana. Sería una buena idea limitar su consumo de sal también. El sodio causa retención de agua y te hace sentir hinchado.

Consume semillas de lino y algas con regularidad. El colágeno mantiene la piel firme y tersa. La linaza promueve el crecimiento de colágeno al mantener el estrógeno en niveles saludables. 2 cucharadas al día es suficiente. Kelp hace que su cuerpo queme alrededor de un 10 por ciento más de grasa. Puede comprar algas marinas secas y cocinarlas o simplemente comprar suplementos de algas marinas en una tienda naturista.

No hace falta decir que necesita beber de 8 a 10 vasos de agua al día para una tez radiante, una piel sana y para eliminar las toxinas.

Básicamente, esto es todo lo que necesitas para una dieta anticelulítica. Manténgalo sano y limpio. Alimentos naturales y alimentos no procesados. Ejercicio moderado todos los días. Todo esto mantendrá a raya la celulitis y te mantendrá feliz también.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROCOLO ANTI-CELULITIS

## Ejercicios que eliminarán la celulitis de tu cuerpo

El ejercicio es una de las mejores maneras de tratar la celulitis. Antes de ver los ejercicios específicos en los que se beneficiaría cualquier mujer, primero debemos entender qué es la celulitis.

Es grasa que queda atrapada debajo de la piel. No es el resultado de toxinas o 'drenaje linfático' deficiente u otras razones tan comúnmente dadas por las compañías de tratamiento de celulitis que tienen un interés personal en la industria de 12 millones al año.

La celulitis es grasa. Llano y simple. Al igual que todas las grasas, se puede reducir con una dieta sensata y ejercicio. Por supuesto, hasta cierto punto, la celulitis es hereditaria. Las mujeres que engordan fácilmente y tienen la piel más fina mostrarán más signos de celulitis. Sea cual sea el caso o la genética, todas las mujeres se beneficiarán del ejercicio regular.

La mejor manera de entrenar implicará entrenamiento cardiovascular y de resistencia.

La clave para reducir la apariencia de la celulitis es reducir el porcentaje de grasa corporal. No nos preocupa tanto el peso en la balanza. Queremos alterar nuestra composición corporal. Quieres más músculo magro y menos grasa. A veces, puede que no haya una diferencia visible en la báscula ya que su cuerpo ha reemplazado la grasa quemada con músculo magro.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROCOLO ANTI-CELULITIS

Por lo tanto, sería una buena idea medir su grasa corporal y seguir intentando reducir su porcentaje de grasa corporal y aspirar a un nivel del 15 al 18 por ciento si es mujer. Esto puede ser un poco difícil, pero es un objetivo por el que vale la pena esforzarse.

Para quemar la grasa corporal y aumentar los niveles de resistencia de su cuerpo, deberá participar en actividades cardiovasculares. Yo recomendaría alrededor de 20 a 30 minutos de cardio. Si puede dedicar de 45 a 60 minutos, sería genial. Sin embargo, la mayoría de las mujeres están presionadas por el tiempo, por lo que de 20 a 30 minutos deberían ser suficientes.

Sin embargo, durante estos 20 a 30 minutos, tu cardio debe ser de una intensidad muy alta. Debes estar jadeando y exhausto. Caminar despacio o trotar simplemente no va a ser suficiente. Quieres estar corriendo a un ritmo rápido. Quieres estar cansado. Elija actividades cardiovasculares que involucren la parte inferior de su cuerpo.

Correr, andar en bicicleta, subir escaleras, girar, saltar, etc. son excelentes formas de ejercicio cardiovascular. La mayoría de las mujeres muestran celulitis en los muslos, glúteos y piernas. Estas son las áreas que desea tonificar y apuntar. Por lo tanto, participe en ejercicios cardiovasculares de alta intensidad que involucren la parte inferior de su cuerpo.

El segundo componente sería el entrenamiento de resistencia. Muchas mujeres evitan esto porque en su mente, el entrenamiento con pesas y resistencia es el tipo de ejercicio de un hombre. Esto está mal. Hay inmensos beneficios del entrenamiento con pesas.

Quiere hacer ejercicios compuestos como estocadas, sentadillas, presiones de piernas, levantamientos de pantorrillas, movimientos de aductores de muslos, etc. Cuando haga estos ejercicios, aumentará su masa muscular magra en sus muslos y piernas y quemará grasa más fácilmente en estas áreas. Una nalga o un muslo firmes mostrarán menos signos de celulitis. Por lo tanto, investigue sobre ejercicios que tonificarán la parte inferior de su cuerpo o puede usar los ejercicios que se indican aquí.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

La clave está en realizarlos regularmente. Los consejos enumerados anteriormente harán maravillas para su salud y bienestar. Te volverás, más en forma, más saludable y tendrás un cuerpo que otras mujeres quieren tener. La celulitis será la menor de tus preocupaciones.

## Ejercicios para quitar la celulitis de los muslos

Los muslos son una zona muy propensa a la celulitis. La mayoría de las mujeres que tienen celulitis a menudo la tienen en los muslos y las nalgas. Hay 2 razones para esto. En primer lugar, la piel de estas zonas es mucho más fina que en otras partes del cuerpo. En segundo lugar, las mujeres tienden a almacenar grasa en los muslos, las caderas y las nalgas. Con los hombres, es principalmente el vientre.

Dado que la celulitis no es más que grasa, las mismas reglas de pérdida de grasa también se aplican a la celulitis. El problema aquí es que no se puede reducir el punto. Lo que eso significa es que no puedes reducir específicamente la grasa en un solo lugar. En este ejemplo, son los muslos. Tu cuerpo elegirá quemar grasa de una manera que solo él entiende. Por lo general, los lugares donde aumenta de peso en último lugar serán los primeros en perder peso.

Entonces, si después de ganar grasa en los muslos, las piernas y las nalgas, y finalmente su cara comienza a redondearse, eso significa que cuando se embarque en su programa de ejercicios, el primer lugar donde perderá grasa será su cara. Esta es la razón por la que es posible que vea personas que pierden peso en la cara y aún les queda camino por recorrer con el resto del cuerpo.

Deberá tener paciencia antes de poder eliminar la celulitis de los muslos. Una vez que su cuerpo comience a quemar grasa en todos los diferentes lugares, lentamente comenzará a quemar la celulitis en sus muslos.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Persiste hasta que esto suceda. Si te rindes demasiado pronto, es posible que hayas perdido peso en la cara y los brazos, pero la celulitis de los muslos permanecerá intacta.

Mire su dieta de cerca también. Evite los alimentos que engordan, especialmente aquellos con alto contenido de carbohidratos. Evite los productos de harina blanca, los alimentos azucarados y cualquier alimento que tenga un IG alto. Evite los picos de azúcar en la sangre y minimizará sus posibilidades de engordar.

Los ejercicios perfectos para perder peso serán una combinación de cardio y entrenamiento con pesas. Su cardio debe centrarse en la parte inferior de su cuerpo. Correr, girar, subir escaleras, saltar son formas impresionantes de cardio. Quieres realizarlos a alta intensidad. Deberías estar jadeando y sudando profusamente.

No será divertido. 20 a 30 minutos de cardio duro 4 a 5 veces por semana te convertirán en una máquina para quemar grasa. Su tasa metabólica aumentará y quemará grasa durante todo el día. También desea participar en el entrenamiento de resistencia. Funciona de maravilla para las mujeres. Tus muslos, glúteos y pantorrillas estarán delgados y tonificados. Tu cuerpo será la envidia de otras mujeres. No tienes que preocuparte por parecer un fisicoculturista.

Eso casi nunca sucede. Los propios hombres luchan por ganar músculos. Lo que obtendrá es un cuerpo delgado y tenso. La apariencia de la celulitis será mínima.

Deadlifts, lunges, squats, leg press son excelentes ejercicios para tonificar las piernas y reducir la apariencia de la celulitis. Si lo desea, puede incluso unirse a una clase de kickboxing. Todas las patadas y sentadillas tonificarán tu cuerpo y mejorarán tu resistencia.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)



# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Las posibilidades son infinitas. Mientras haga ejercicio duro, coma bien y mantenga el rumbo, quemará la celulitis en los muslos de manera lenta pero segura. Mantente adelante. Esa es la clave del éxito.

## ¿Cómo se forma la celulitis?

La celulitis es grasa. Se forma de la misma manera que se forma la grasa. No se deje engañar por la apariencia con hoyuelos y protuberancias. Todavía está gordo. Al igual que todas las grasas, es el resultado de consumir más calorías de las necesarias y no hacer suficiente ejercicio.

La pregunta es... ¿Por qué la celulitis se ve tan horrible? Si solo fuera grasa normal, debería ser suave y espesa. No grumoso y lleno de baches como el requesón. ¿Entonces qué pasó?

La respuesta está en la estructura del tejido. Debajo de la piel hay una capa de tejido fibroso que conecta la piel con los músculos debajo de ella. Las mujeres tienen bandas de tejido llamadas tabiques que están conectadas vertical y perpendicularmente. Similar a pequeñas columnas. Esto crea bolsillos o cámaras para el almacenamiento de grasa.

Los hombres no enfrentan este problema porque sus tejidos están conectados en forma diagonal y entrecruzada. Hay un espacio mínimo para el almacenamiento de grasa.

El grosor de la piel es otro factor clave para la visibilidad de la celulitis. Cuanto más fina sea la piel, más visible será la celulitis. Las mujeres tienen la piel mucho más delgada que los hombres. Entonces, eso empeora las cosas. La celulitis es más visible.

Hasta cierto punto, la celulitis es hereditaria. Algunas mujeres tienen la piel más delgada en los muslos y las nalgas. Esto hace que su celulitis sea más visible que las mujeres que naturalmente tienen una piel más gruesa. Otras mujeres almacenan grasa en sus cuerpos más fácilmente.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Por lo tanto, su mayor porcentaje de grasa corporal los hace más propensos a tener celulitis.

Sin embargo, la mayoría de las mujeres tienen celulitis y esto se puede evitar fácilmente si simplemente se detuvieran y prestaran más atención a lo que comen. A las mujeres les encanta disfrutar de chocolates, helados y otros alimentos dulces. Se sienten más felices y mejor cuando comen estos alimentos. Lo que no se dan cuenta es que estos alimentos tienen un índice GI alto.

Eso significa que causan picos en el nivel de azúcar en la sangre. Esto conduce a un mayor almacenamiento de grasa y un rápido aumento de peso. Luego se deprimen y esto conduce a más atracones para sentirse mejor, por lo que el círculo vicioso se repite y, antes de que se den cuenta, tienen mucha celulitis en los muslos y las nalgas.

¿Podría haberse evitado esto? Sí.

La celulitis no puede formarse en un cuerpo que tiene un porcentaje de grasa corporal bajo y constante. Un cuerpo que tiene un mayor porcentaje de masa muscular magra también desarrollará celulitis con menos facilidad. El músculo quema más calorías. Por lo tanto, cuanto más músculo magro tenga una mujer, menores serán sus posibilidades de tener celulitis.

Se recomienda encarecidamente que las mujeres participen en el entrenamiento de resistencia para aumentar la masa muscular y el tono. Al hacer sentadillas, estocadas, tablonas, peso muerto, etc., las mujeres desarrollarán músculos más fuertes en el centro y la parte inferior del cuerpo.

Dado que las mujeres son más propensas a desarrollar celulitis en la parte inferior del cuerpo, al trabajar los músculos en esta área, se puede prevenir la formación de celulitis.

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Para resumir, la celulitis es solo grasa. Se puede eliminar de la misma manera que se elimina la grasa. Con una dieta saludable, mucho ejercicio y un buen tónico y humectante para la piel para mantener la piel flexible y elástica. Los suplementos de colágeno también serían geniales.

## **Cómo elegir un tratamiento para la celulitis que sea adecuado para usted**

Esta es una pregunta que muchas mujeres tienen en mente. No hay escasez de productos y servicios anticelulíticos en el mercado. Cremas anticelulíticas, aparatos especiales que utilizan fototerapia, masajes anticelulíticos, drenaje linfático, pastillas anticelulíticas, etc. Esta es una industria en la que las mujeres gastan más de 12 millones al año.

Con tantos productos, las mujeres a menudo no saben qué camino tomar para eliminar la celulitis. ¿Debería probar la última crema de 'avance científico' o me funcionará el nuevo dispositivo con luz ultravioleta? ¿Qué hay de las pastillas especiales de colágeno que harán desaparecer la celulitis en 30 días?

Opciones, opciones y más opciones.

Entonces, ¿qué tratamiento sería adecuado para usted?

Honestamente, no importa qué tratamiento decidas elegir porque todos tienen algo en común. Todos son ineficaces y solo un desperdicio de su dinero duramente ganado. La verdad es que no existe absolutamente ninguna crema, masaje o tratamiento que elimine la celulitis.

La excepción a la afirmación anterior es la terapia con láser, que es muy eficaz. Sin embargo, el costo puede hacer que sea prohibitivo para muchas mujeres. Entonces, aparte del tratamiento con láser, ¿realmente no hay forma de tratar la celulitis?

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Hay otra manera pero no es fácil. Sin embargo, si elige adoptar este método, toda su vida mejorará y su celulitis disminuirá en gran medida. Este método requiere tiempo, paciencia, sacrificio, sudor y, en algunos casos, lágrimas. Sin embargo, es la única manera que garantiza resultados visibles que duran mucho tiempo.

¿Estás listo para embarcarte en este desafiante método? Si es así, entonces sigue leyendo.

El método es reducir su porcentaje de grasa corporal. Contrariamente a la creencia popular, la celulitis no es una condición única o un problema extraño que surge debido a la mala circulación u otros problemas de salud. La celulitis es grasa.

Grasa que se ve diferente de lo normal porque se exprime a través de tejidos fibrosos duros debajo de la piel. Esto es perfectamente normal y no hay que alarmarse. Hay bolsas de depósitos de grasa debajo de la piel. Una vez que se llenan estas reservas de grasa, la grasa se exprimirá hacia afuera y empujará contra la piel. Esto es lo que causa la apariencia de piel de naranja con hoyuelos que tantas mujeres detestan.

Dado que la celulitis es solo grasa, puede tratarla como lo haría con la grasa normal. Puede quemarlo con una combinación de ejercicio y alimentación saludable. Mida su porcentaje de grasa corporal e intente reducirlo al 15 o 20 por ciento. Esto es diferente del peso en su báscula.

El porcentaje de grasa corporal es la composición de su cuerpo teniendo en cuenta la masa muscular magra, etc. Las mujeres delgadas pueden mostrar signos de celulitis porque su composición de grasa corporal es alta. Esto se conoce como 'grasa flaca'.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Quieres estar delgado, saludable y tonificado. Vigile su dieta de cerca. Participa en ejercicios cardiovasculares al menos 4 veces a la semana durante unos 20 a 30 minutos. Haz latir tu corazón y haz que sea una sesión intensa. Agregue un poco de entrenamiento de resistencia en otros días enfocándose en la parte inferior de su cuerpo para trabajar realmente esos músculos de los muslos y los glúteos.

Con el tiempo, su cuerpo habrá quemado estas reservas de grasa y su masa muscular magra habrá aumentado. Tus muslos y piernas estarán tonificados y hermosos. La celulitis apenas será visible. Este es el mejor tratamiento para la celulitis que puede elegir cualquier mujer.

## Cómo mantener a raya la celulitis

Si tiene prisa y solo tiene tiempo para leer las primeras 3 líneas de este artículo, resumiré la respuesta en 1 oración. Para mantener a raya la celulitis, cuide su dieta, coma sano y haga ejercicio hasta que tenga un bajo porcentaje de grasa corporal. Esa es la mejor manera de mantener a raya la celulitis. Si tienes curiosidad... entonces sigue leyendo.

La celulitis es grasa. No se trata de toxinas acumuladas ni del resultado de un mal drenaje linfático. No es grasa dañada. No es mala circulación o metabolismo extraño. No es una enfermedad o condición. Es simplemente GORDO. Nada mas.

La celulitis se ve diferente de la grasa normal debido a la forma en que se almacena. Hay una capa de tejido fibroso justo debajo de nuestra piel. Este tejido hace que nuestra piel se adhiera a los músculos subyacentes. Para las mujeres, el tejido tiene bandas verticales que son perpendiculares a la piel. Para los hombres, estos tejidos están conectados de manera entrecruzada. Esta es la razón por la que las mujeres tienen celulitis y los hombres no.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Las bandas verticales en los tejidos de la mujer crean columnas o bolsas donde se puede almacenar la grasa. Luego, el cuerpo procede a almacenar grasa en estos espacios. Una vez que estos espacios se llenan y el cuerpo sigue llenándolos, la grasa no tiene adónde ir sino hacia arriba. La grasa entonces empuja la piel hacia arriba y esto hace que la celulitis se haga visible. Las mujeres también tienen la piel más fina que los hombres.

Entonces, la grasa es más visible. La celulitis aparece con hoyuelos o grumos debido a las bandas de tejido entre las grasas. Entonces, aunque la celulitis se ve diferente a la grasa normal, es lo mismo y, al igual que la grasa normal, se aplican las mismas reglas para mantenerla a raya.

Deberá medir su porcentaje de grasa corporal. Este es el primer paso clave. Puede obtener un médico o un profesional de la aptitud en su gimnasio local para que lo haga por usted. El porcentaje de grasa corporal no es lo mismo que el número en una balanza.

Las balanzas no son un buen indicador de la composición corporal. Incluso las mujeres que parecen delgadas pueden tener un alto porcentaje de grasa corporal. Por eso, incluso las mujeres delgadas muestran signos de celulitis. Ahora que ha medido su porcentaje de grasa corporal, deberá reducirlo a 12 a 18 por ciento. Puede ser difícil y tomar tiempo. Pero bien vale la pena el esfuerzo. El factor más importante es su dieta. Debes vigilar muy de cerca lo que comes.

Evite los alimentos con un IG alto. Estos son los alimentos que sabes que engordan. Pasteles, chocolates, helados, pizza, etc. Guarde estos alimentos solo 1 día a la semana. Mantenga su dieta sana y saludable. Una vez que tenga su dieta bajo control, habrá ganado el 70 por ciento de la batalla.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

A continuación, deberá embarcarse en un programa de ejercicios que incluya una buena combinación de entrenamiento cardiovascular y de resistencia. El cardio quemará el exceso de grasa y el entrenamiento de resistencia debe orientarse hacia la parte inferior del cuerpo. Las sentadillas, estocadas, peso muerto, etc. son excelentes ejercicios incluso para mujeres. Su parte inferior del cuerpo magra y tonificada reducirá cualquier signo visible de celulitis. Así es como mantienes la celulitis a raya. Puede que no sea tan popular como las cremas para la celulitis, los masajes u otros métodos, pero este es el único método que es realmente efectivo, económico y tiene efectos duraderos.

## Cómo usar cardio para derretir la celulitis

Miles de mujeres en todo el mundo se ahorrarían mucho dinero si supieran cuán efectiva es la dieta y el ejercicio cuando se trata de eliminar la celulitis. Las cremas, masajes, suplementos y demás modas pasajeras simplemente no funcionan. son estafas y solo una pérdida de tiempo.

La celulitis es grasa. Grasa normal que se ve diferente debido a la estructura del tejido en el cuerpo de una mujer. Los tejidos están conectados de una manera que exprime la grasa y la hace parecer grumosa y le da una apariencia similar al requesón. Sin embargo, es el mismo tipo de grasa que se encuentra en todo el cuerpo.

Al igual que la grasa normal, la celulitis se puede eliminar con ejercicios cardiovasculares y entrenamiento con pesas/resistencia. Este artículo se centrará en el entrenamiento cardiovascular.

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Hay muchos tipos de ejercicios cardiovasculares, desde correr hasta andar en bicicleta, nadar e incluso clases como Zumba o Taebo. Cualquier ejercicio que eleva los latidos de su corazón y los mantiene elevados durante un período prolongado de tiempo se considera un ejercicio cardiovascular.

El entrenamiento cardiovascular es uno de los componentes más importantes y efectivos en la búsqueda de la pérdida de grasa. Debe incluir entrenamiento de resistencia y tener una dieta saludable. Sin embargo, sin ejercicios cardiovasculares, su progreso se ralentizará considerablemente y tardará años en quemar la grasa.

Dependiendo de su edad y estado físico, la intensidad de su entrenamiento cardiovascular variará. Lo que puede parecer intenso para una mujer de 40 años puede ser pan comido para una mujer de 25 años. Entonces, la intensidad se basa en cómo te sientes.

Siempre quieres que tus entrenamientos cardiovasculares sean cortos e intensos. No nos interesan esas largas caminatas de 45 a 60 minutos. Sus entrenamientos cardiovasculares deben durar entre 20 y 30 minutos y ser intensos. Debes estar jadeando y sudando y tener ganas de rendirte. Eso significa que estás dando lo mejor de ti.

Mientras sientas que es intenso, es una buena señal. Los sprints cuesta arriba, subir escaleras, saltar, kickboxing, etc. son excelentes formas de cardio. Desea elegir un entrenamiento cardiovascular que se centre más en la parte inferior de su cuerpo. Por lo tanto, puede ser recomendable saltarse la natación o el remo.

Cuando tu entrenamiento cardiovascular se enfoca en la parte inferior del cuerpo, tus piernas, muslos, pantorrillas y glúteos serán el objetivo. Los músculos en estas áreas se volverán más fuertes y tensos. Si bien no puede reducir la grasa de forma localizada, el proceso de quema de grasa en estas áreas se acelerará debido al aumento de la masa muscular en estas áreas. La mayoría de las mujeres notan celulitis en la parte inferior del cuerpo porque estas son las áreas más propensas.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)



# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

La piel es más delgada y, en general, las mujeres tienden a almacenar grasa en la parte inferior del cuerpo. Por lo tanto, al participar en ejercicios cardiovasculares que trabajan la parte inferior de su cuerpo, se enfoca directamente en las áreas problemáticas.

El punto clave a tener en cuenta es que necesitas hacer tus sesiones de cardio de forma regular e intensa. 4 veces a la semana sería genial. Tomará tiempo quemar la grasa, pero si persistes y mantienes el rumbo, en el futuro, tu cuerpo aprovechará todas las reservas de grasa y eso incluye la celulitis y la quemará por completo. Ese es tu objetivo.

## **Cómo utilizar el entrenamiento de resistencia para desterrar la celulitis**

Cada año, las mujeres gastan más de 12 millones de dólares en productos creados para combatir la celulitis. Nuevos productos, cremas, curas milagrosas y otros artilugios extraños inundan el mercado constantemente. Todos peleando por una porción del muy rentable pastel.

Sin embargo, no hay un solo producto en el mercado que funcione de manera efectiva o muestre resultados permanentes. Para vender estos productos se utilizan hábiles estrategias de mercadeo, 'testimonios' compensados y otras tácticas que se aprovechan de las emociones de una mujer. Casi todos los productos son una pérdida de tiempo o dinero y, en la mayoría de los casos, ambos.

La verdad es que la celulitis es solo grasa. Eso es todo. No toxinas acumuladas, mala circulación, tejidos grasos dañados o cualquier otra tontería que tan a menudo vomitan las empresas que venden productos anticelulíticos. Dado que la celulitis es solo grasa normal, se puede erradicar al igual que la grasa normal. Se aplican las mismas reglas. No necesitas cremas especiales ni masajes para eliminar la celulitis. El ejercicio, una dieta saludable y una estrecha vigilancia sobre su porcentaje de grasa corporal harán más por su celulitis que cualquier crema.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Si le dijeras a una mujer que el entrenamiento de resistencia es más beneficioso que las cremas para la celulitis, probablemente pensaría que te has vuelto loco. Sin embargo, esta es la dura verdad. La grasa solo se puede quemar con ejercicio. No se puede derretir la grasa con cremas y definitivamente no se puede masajear la grasa. ¡Si fuera tan fácil!

Por supuesto, para perder peso, deberá vigilar su dieta de cerca y participar en sesiones de cardio con frecuencia. En este artículo, veremos el entrenamiento de resistencia. La mayoría de las mujeres sienten que el entrenamiento con pesas o el entrenamiento de resistencia es solo para hombres. De nuevo, esto es una falacia. Las mujeres se beneficiarán enormemente del entrenamiento de resistencia.

No te volverás grande y voluminoso haciendo entrenamiento de resistencia. Incluso los hombres luchan por ganar músculo. El entrenamiento de resistencia le dará un cuerpo delgado y tonificado. Tendrás muslos firmes y un bonito y alegre trasero. Los músculos tonificados le darán a tus muslos y piernas una apariencia tensa. La celulitis será menos visible.

Ejemplos de entrenamiento de resistencia son sentadillas, estocadas, peso muerto, arranques, prensas de piernas, etc. Es posible que desee concentrarse más en el entrenamiento de resistencia para la parte inferior del cuerpo para aumentar la masa muscular magra en la parte inferior del cuerpo. La mayoría de las mujeres son propensas a almacenar grasa en la parte inferior del cuerpo y la celulitis ocurre con mayor frecuencia en los muslos y las nalgas.

Cuando te involucras en el entrenamiento de resistencia, la composición de tu cuerpo cambiará. Mientras que su grasa corporal disminuye, su músculo magro aumentará. Entonces, aunque los números en la balanza no cambien, la apariencia de tu cuerpo sí lo hará. Tu peso puede ser el mismo pero te verás más pequeña y tonificada. Eso es porque el músculo es más denso que la grasa.

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Cuanto más músculo magro tengas, más calorías quemarás a diario. Eso significa que las posibilidades de que su cuerpo almacene grasa son mucho menores. Dado que la celulitis es solo grasa almacenada, no verá que regrese pronto, a menos que comience a disminuir su dieta y entrenamiento. Por lo tanto, el entrenamiento de resistencia es uno de los componentes clave para desterrar la celulitis. Hágalo parte de sus entrenamientos diarios y verá y sentirá la diferencia.

## ¿Es la celulitis un signo de un cuerpo no saludable?

La celulitis es una grasa que ha recibido una mala reputación. No es un signo de un cuerpo no saludable. Hay muchos conceptos erróneos sobre la celulitis. Algunos sitios web indicarán que la celulitis es causada por mala circulación y drenaje en el cuerpo. También afirman que la celulitis es grasa que ha sido dañada. Para agregar credibilidad a sus declaraciones, también afirmarán que incluso las atletas femeninas muestran signos de celulitis.

Todo esto es simplemente confuso y hace que las mujeres odien sus cuerpos. Este artículo pretende simplificar las cosas. La celulitis es grasa. Eso es todo. Grasa que se almacena de una manera única que da como resultado su apariencia con hoyuelos y no tan agradable. Eso es todo. Al igual que toda la grasa en su cuerpo, puede quemarse y puede reducir la cantidad de celulitis en su cuerpo.

Hasta cierto punto, la celulitis puede ser hereditaria. Las mujeres con piel más fina mostrarán más signos de celulitis ya que la grasa será más visible debajo de la piel. Algunas mujeres también están más predispuestas a engordar. Eso no significa que no sean saludables. Al igual que cualquier ganancia de grasa, consumen más calorías de las que gastan. Revertir este estado dará como resultado la pérdida de grasa y la reducción de la celulitis.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

La celulitis se ve diferente de la grasa normal debido a la estructura de los tejidos que conectan la piel con los músculos subyacentes. Estas bandas son perpendiculares en las mujeres y tienen bolsas de almacenamiento de grasa. Una vez que estos bolsillos se llenan y continúan llenándose de grasa, el exceso de grasa comienza a empujar hacia arriba y es visible porque la piel es delgada. Sin embargo, es solo grasa.

Algunas personas pueden decir que la celulitis es causada por la acumulación de toxinas. Esto hasta cierto punto es cierto porque la grasa en el cuerpo tiende a retener las toxinas para que no se enferme. Sin embargo, las toxinas no causan celulitis. La acumulación de grasa sí. Elimina las grasas y eliminas la celulitis.

Otra falacia común es suponer que solo las mujeres con sobrepeso tienen celulitis. Muchas mujeres delgadas también tienen celulitis. Entonces, si la grasa hace que aparezca la celulitis, ¿por qué estas mujeres tienen celulitis? Porque, no es una cuestión de peso. El número más importante es su porcentaje de grasa corporal. Son muchas las mujeres que se ven delgadas, sin embargo tienen poca masa muscular y un alto porcentaje de grasa corporal. En la industria del fitness, esto se conoce como "grasa flaca". Entonces, incluso si es delgado pero tiene un alto porcentaje de grasa corporal, esa grasa se derramará de los espacios entre sus tejidos y aparecerá como celulitis.

La celulitis no es un signo de mala salud. Si lleva una dieta sensata, hace ejercicio regularmente, consume suplementos de colágeno y mantiene su piel tersa y saludable, hará más para desterrar la celulitis que cualquier crema o limpieza desintoxicante.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Su salud se ve afectada por tener órganos internos grasos, poca resistencia y otros problemas causados por la falta de ejercicio y una dieta que no es saludable. La celulitis es un síntoma de un problema subyacente. No es un problema en sí mismo. Mantén la disciplina con tu dieta y ejercicio y la celulitis desaparecerá lenta pero seguramente y se volverá menos visible.

## ¿Es seguro el tratamiento contra la celulitis de Endermologie?

El tratamiento de Endermologie es un método de tratamiento de la celulitis que consiste en rodar, succionar y masajear con fuerza la piel en las áreas propensas a la celulitis. La teoría detrás de esto es que el tratamiento romperá la celulitis y la dispersará de las áreas afectadas.

El tratamiento de Endermologie funciona mediante el uso de 2 rodillos en forma de "rodillo" que tienen succión y vibración. Los rodillos amasarán y masajearán la piel. Cada sesión dura unos 45 minutos.

El propósito de estas sesiones es descomponer las células grasas no deseadas y la celulitis.

¿Es seguro el tratamiento con Endermologie? Sí, lo es. Ya que es como un masaje.

¿Es costoso? Depende de tu presupuesto. Si tiene dinero de sobra, no sentirá el pellizco. Hay mujeres que gastan miles de dólares en este tratamiento.

¿Funciona? ¡Ajá! Esta es la pregunta crucial. Hay 2 puntos de vista sobre esto. Como cualquier cosa en la vida. Hay un campo que apoya a Endermologie y afirma que funciona para ellos. El otro campo dice que es una pérdida de dinero y no produce resultados duraderos.

Entonces, ahora que hemos determinado que Endermologie es seguro, debemos ver si es efectivo y vale la pena su dinero.

Lo interesante a tener en cuenta es que Endermologie afirma que la celulitis es grasa. Esta es la verdad y un paso en la dirección correcta. Ahora, ¿se puede eliminar la grasa con masajes?

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

## PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

La respuesta a eso es no. Cualquiera con sentido común se dará cuenta de esto. Sin embargo, la mayoría de las personas no ejercen el sentido común cuando se trata de cuestiones que les afectan a nivel emocional. Es mucho más fácil simplemente creer que puede masajear sus grasas en lugar de seguir la dolorosa ruta del ejercicio intenso y las dietas estrictas.

Sin embargo, es este último el que produce los resultados. Incluso si la teoría de que puedes masajear tus grasas es cierta, eso sería similar a decir que estás moviendo tus muebles alrededor de la habitación. Al final del día, ¡los muebles siguen ahí! Incluso si funciona, las reservas de celulitis o grasa todavía están en su cuerpo. Entonces, ¿cuál es el punto?

Quieres desterrar la celulitis de tu cuerpo. Quieres quemarlo y deshacerte de él. La única forma de hacerlo es con ejercicio y comiendo bien. Cuando quemas tus reservas de grasa, quemas tu celulitis. Esta es la forma más efectiva a largo plazo.

Antes de probar métodos como Endermologie o la terapia con láser o cualquier otro método que requiera que desembolse el dinero que tanto te costó ganar, sería mejor hacerlo a la antigua. El ejercicio y una dieta saludable nunca hacen daño a nadie.

Haz algunas sesiones de cardio a la semana. Participa en el entrenamiento de resistencia. Haz sentadillas, estocadas, peso muerto, etc. Entrena hasta que estés empapado en sudor. Te sentirás bien y te verás mejor. Su composición corporal cambiará y su porcentaje de grasa corporal disminuirá. Una vez que eso suceda, su celulitis desaparecerá automáticamente. No necesitarás Endermologie ni ningún otro método.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

## Aprende a hacer crema anticelulítica en casa

Hay varias cremas anticelulíticas disponibles en el mercado. Es posible que haya visto anuncios de estas cremas en infomerciales nocturnos o en anuncios en su tienda de salud local. La industria de productos anticelulíticos es una industria de 12 millones de dólares al año. Una gran parte del dinero gastado es en cremas para la celulitis.

Estas cremas se comercializan de manera muy profesional. Hay testimonios de usuarios satisfechos que en la mayoría de los casos han sido compensados económicamente por sus reseñas 'honestas'. Los anuncios prometen al mundo y garantizan la entrega de resultados en poco tiempo, pero, por supuesto, la letra pequeña indicará que los resultados no son típicos y pueden variar de un individuo a otro.

Lo único que tienen en común todas las cremas anticelulíticas es su ineficacia y su incapacidad para producir resultados duraderos. La mayoría de las cremas para la celulitis hacen que la piel se hinche un poco y se vuelva más tensa. Cuando esto sucede, la apariencia de la celulitis disminuye porque la piel está más tensa. Sin embargo, los efectos de la crema disminuirán y la celulitis regresará. Así será la decepción de la mujer.

La mejor manera de deshacerse de la celulitis es con una dieta saludable y ejercicio. Necesitarás reducir tu porcentaje de grasa corporal. Si puede hacer esto, su celulitis desaparecerá en gran medida.

Una vez que tenga su dieta y entrenamiento en su lugar, su cuerpo comenzará a quemar la celulitis. Ahora es posible que desee utilizar crema anticelulítica para acelerar el proceso. La mejor manera de hacerlo será haciendo tu propia crema en casa. Será mucho más barato a largo plazo y es igual de eficaz. La crema será beneficiosa si te da la ventaja psicológica.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Muchas mujeres se sienten mejor con solo aplicar la crema. Si te hace sentir mejor haciéndolo, hazlo. La aplicación y el masaje también mejorarán la circulación sanguínea en las áreas propensas a la celulitis. Esa es una buena cosa. El quid de la cuestión es que la crema es solo para complementar un régimen de alimentación y entrenamiento adecuado.

Después de buscar en Internet, se descubrió que las siguientes cremas son las mejores que puedes hacer en casa.

Es posible que desee darles una oportunidad.

## 1. Crema de celulitis de aceite esencial

Esta loción de buen olor no solo complace tu sentido del olfato; los aceites esenciales utilizados tienen fama de ayudar a tensar la piel y reducir la apariencia grumosa de la celulitis.

\* 1 taza de loción corporal sin perfume

\* 1 cucharada de hamamelis (disponible en droguerías y grandes superficies en farmacia o sección de primeros auxilios)

\* 3 a 5 gotas de cada uno de los siguientes aceites esenciales: enebro, romero, ciprés y pomelo

Primero, mezcle los aceites esenciales con el hamamelis agitando o agitando. Luego agregue la loción y revuelva o agite vigorosamente. Use esta loción después de la ducha y antes de acostarse, trabajando en la piel con un movimiento de masaje circular.

## 2. Exfoliante de café

La cafeína es uno de los principales ingredientes utilizados en muchas cremas comerciales para la celulitis. Usando café molido, puede aplicar esta cafeína a la piel, y también la acción abrasiva/exfoliante de los posos puede ayudar a aumentar la circulación y el tono de la piel. He aquí cómo hacer un exfoliante de café para la celulitis.

\* 1 taza de café molido usado (algunas fuentes dicen que puede usar el café molido fresco, sin hacer café con él primero. Presumiblemente, esto tendría más cafeína, pero puede parecer un desperdicio)

\* 1/4 taza de aceite de almendras dulces



## PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Mezcla estos dos ingredientes y aplica sobre la piel húmeda y tibia en pequeños círculos, masajeando bien. Puede "envolver" el área con una envoltura de plástico y luego con una toalla, dejando el exfoliante de café en su lugar durante unos diez minutos antes de enjuagar. ¡Asegúrate de tener un colador sobre el desagüe de la ducha para que no se obstruya con café molido!

### 3. Crema de frutas

La presencia de ácidos como el ácido tartárico y cítrico en las frutas puede ayudar a reducir la celulitis. Esta receta también usa azúcar, que puede actuar como un exfoliante para aumentar la circulación y tonificar la piel.

\* 1 cucharada de aceite de almendras dulces

\* 3 cucharadas de azúcar

\* 1/2 taza de puré de fresas frescas

Aplica esta crema anticelulítica como lo harías con una hecha con posos de café. También se puede usar debajo de una envoltura anticelulítica.

Eso es básicamente todo. Usa las cremas junto con una buena dieta y entrena duro. Verás resultados, ahorrarás dinero y serás feliz. Garantizado.

### ¿Debería someterse a un tratamiento con láser para eliminar la celulitis?

Esta es la pregunta que hacen las mujeres cuando creen que han intentado todo para deshacerse de la celulitis y todos los intentos han fallado. En la mayoría de los casos, se gastaron cientos o incluso miles de dólares en cremas, masajes, suplementos, etc. y, a pesar de todos estos intentos, la celulitis aún permanece.

Esto se debe al hecho de que casi todos los productos de eliminación de celulitis en el mercado simplemente no funcionan. La mayoría de las mujeres no se dan cuenta de que la celulitis es solo grasa. La apariencia de piel de naranja con hoyuelos hace que parezca que la celulitis es diferente de la grasa normal.

En realidad, la celulitis es simplemente grasa vieja. Cuando la grasa se almacena y se exprime entre las bandas rígidas de tejido que conectan los músculos con la piel, la grasa parece tener hoyuelos y grumos. Sin embargo, es solo grasa.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

La mejor manera de eliminar la celulitis será embarcarse en una dieta saludable y mucho ejercicio para reducir el porcentaje de grasa corporal. Esta es la forma más efectiva de eliminar la celulitis. Sin embargo, algunas mujeres, debido a la genética u otros problemas, todavía tienen celulitis persistente incluso si han reducido su porcentaje de grasa corporal. En estos casos raros, pueden considerar el tratamiento con láser.

El tratamiento con láser para la celulitis es uno de esos raros tratamientos para la celulitis que realmente funcionan. Sin embargo, involucra procedimientos quirúrgicos y el costo puede ser exorbitante. Deberá decidir por sí mismo si su presupuesto le permite realizar el procedimiento.

El tratamiento con láser para la celulitis funciona derritiendo los depósitos de grasa. El procedimiento en sí toma alrededor de 90 minutos mientras el paciente está bajo anestesia local. Las áreas de celulitis se desinfectan antes de la cirugía real. Se hacen pequeñas incisiones en la piel donde se ve la celulitis.

Después de eso, se inserta un tubo de metal muy delgado y fino con un láser adjunto en estas incisiones. Luego, el láser emite calor para disolver las grasas y, por lo tanto, reduce todas las protuberancias antiestéticas que dan la apariencia de requesón. El calor también estimulará la formación de colágeno en los próximos 6 a 12 meses. Esto hará que la piel sea más saludable y flexible.

Durante el tratamiento con láser, es común que el líquido y la grasa se filtren por las incisiones. Estos se borran. No es un gran problema y solo muestra que el tratamiento es realmente efectivo. Muchas mujeres que han optado por el tratamiento con láser juran por su eficacia y dicen que los efectos son permanentes.

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Si ha seguido una dieta saludable, ha hecho ejercicio y ha reducido su porcentaje de grasa corporal a alrededor del 15 por ciento, y todavía ve celulitis en los muslos y las piernas, es posible que primero desee evaluar cómo se siente. ¿Estás dispuesto a aguantarlo o la celulitis te molesta tanto que está afectando tu forma de vivir?

Si no está satisfecho con la forma en que se siente, entonces pruebe el tratamiento con láser. El costo puede ser un obstáculo, pero si realmente lo desea, encontrará la manera de obtenerlo. En lugar de gastar dinero en cremas y masajes, puedes ahorrar para un tratamiento con láser que acabará con tu problema de forma definitiva.

## Usar el yoga para deshacerse de la celulitis

Este es un tema muy interesante. ¿Puede el yoga deshacerse de la celulitis? Algunas personas dicen que el yoga hace maravillas y otras dicen que aparte de los ligeros beneficios para la salud, no vieron una reducción visible en su celulitis. Entonces, ¿quién tiene razón?

Esta es otra de esas preguntas en las que ambas partes tienen razón. ¿Qué? ¿Ambas fiestas? ¿En realidad?

Sí. Antes de examinar por qué, primero debe comprender qué es la celulitis. Veamos lo que Wikipedia dice que es.

“La celulitis (también conocida como adiposis edematosa, dermopaniculosis deformante, estado protruso cutis, lipodistrofia ginoide y síndrome de piel de naranja) es la herniación de la grasa subcutánea dentro del tejido conectivo fibroso que se manifiesta topográficamente como hoyuelos y nodularidad en la piel, a menudo en la región pélvica (específicamente glúteos), miembros inferiores y abdomen. La celulitis ocurre en la mayoría de las mujeres pospúberes y rara vez en los hombres”.

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

En términos simples, la celulitis es grasa. Eso es todo. Gordo. GORDO. La mayoría de las mujeres se sorprenden cuando escuchan que la celulitis no es más que depósitos de grasa. A menudo exclaman que no puede ser gordo porque se ve muy grumoso, lleno de bultos o con hoyuelos. La grasa normal es simplemente suave y redondeada.

La razón por la que la celulitis aparece de la forma en que lo hace es debido a los tejidos conectivos debajo de la piel de una mujer. En una mujer, los tejidos conectivos desde los músculos hasta la piel son perpendiculares. Esto crea bolsillos o espacios para que se almacene la grasa. Los hombres no tienen este problema porque sus tejidos conectivos están conectados en forma de rayas cruzadas. Los hombres lo tienen bien aquí.

Para empeorar la situación, las mujeres tienen la piel más delgada, por lo que cualquier grasa subcutánea se vuelve mucho más visible cuando empuja contra la piel. A medida que una mujer envejece, su piel se vuelve más delgada y menos flexible. Eso es un doble golpe. La celulitis se vuelve mucho más visible. Por eso las mujeres mayores se quejan más de la celulitis.

La única forma de reducir la apariencia de la celulitis es reducir las reservas de grasa en el cuerpo, seguir una dieta saludable y cuidar su piel consumiendo suplementos de colágeno y aplicando lociones humectantes en la piel. Las mujeres ven celulitis en los muslos y las nalgas porque la piel allí es más delgada. Diferentes mujeres pueden ver celulitis en diferentes lugares. Todo depende de qué tan delgada sea la piel del cuerpo. Independientemente de la ubicación, el principio es el mismo. Pierde la grasa y perderás la celulitis. Entonces, ¿es efectivo el yoga?

Si su porcentaje de grasa corporal no es demasiado alto, el yoga puede ayudarlo a quemar más calorías y puede perder algo de grasa corporal. Cuando esto sucede, las reservas de grasa disminuyen y la celulitis puede ser menos visible o incluso no existir.

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Si tiene sobrepeso o es obeso, puede llevarle mucho, mucho tiempo quemar todo el exceso de grasa con el yoga porque el yoga no es un ejercicio de alto impacto. En este caso, puede no ser efectivo a corto plazo.

Recomiendo encarecidamente que el yoga sea solo un componente en un régimen de entrenamiento variado. Desea ejercicios cardiovasculares duros que harán latir su corazón y su cuerpo en modo de quema de grasa. Quieres entrenamiento de resistencia especialmente para la parte inferior de tu cuerpo. Las sentadillas, estocadas, peso muerto, patadas de tijera, etc. tonificarán los músculos de las piernas y los glúteos. También acelerarás la quema de grasa en estas zonas.

Así se pierde la celulitis. El yoga es un medio para un fin y no un fin en sí mismo.

## ¿Qué causa la celulitis y cómo puedes evitarla?

Hay algunas opiniones diferentes sobre las causas de la celulitis y lo que es en primer lugar. La razón de las diferentes opiniones suele estar asociada con las enormes sumas de dinero involucradas en el tratamiento de la celulitis. Se estima que las mujeres gastan más de 12 millones de dólares al año solo en tratamientos contra la celulitis.

Primero, necesitamos entender qué causa la celulitis y por qué solo las mujeres parecen tenerla. La razón por la que las mujeres tienen celulitis y los hombres no, es la forma en que los tejidos debajo de la piel están conectados a los músculos.

Las mujeres tienen tejidos que están conectados perpendicularmente, mientras que para un hombre, estos tejidos están conectados en forma diagonal entrecruzada. Dado que los tejidos de una mujer son perpendiculares, hay muchos pequeños bolsillos o cámaras que se convierten en espacios para almacenar grasa.

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Un hombre tiene la piel más gruesa que una mujer. Así, cualquier grasa que pueda sobresalir no es tan visible. La piel de una mujer es mucho más delgada. Cualquier grasa que sobresalga es muy visible. Para empeorar las cosas, la piel de una mujer pierde su naturaleza elástica a medida que envejece. La piel se vuelve más fina y dura. Cualquier grasa debajo de la piel se vuelve aún más visible. Es por eso que las mujeres muestran más signos de celulitis a medida que envejecen.

Hay un grupo de personas que dicen que la celulitis no es más que grasa. La celulitis se puede erradicar si adopta una dieta saludable y hace que el ejercicio sea parte de su estilo de vida diario.

El otro grupo dice que la celulitis es el resultado de la acumulación de toxinas y la retención de agua. Esto es lo que causa la apariencia de 'requesón' con bultos y hoyuelos. Al eliminar el exceso de toxinas, se puede erradicar la celulitis. Por supuesto, esto se puede lograr mediante el uso de cremas anticelulíticas, realizando masajes especiales para la celulitis, consumiendo suplementos especiales para eliminar la celulitis, etc.

Entonces, ¿quién tiene razón?

La respuesta es obvia. Los que no ganan dinero con ello. Comer bien y hacer ejercicio no le costará dinero extra. Por supuesto, sus opciones de dieta pueden cambiar y puede inscribirse en un gimnasio, pero eso no está directamente relacionado con la eliminación de la celulitis. Es por tu bienestar. Las cremas para la celulitis, los masajes y todos los demás métodos especiales están diseñados para estafarte.

Casi todos ellos son una pérdida de dinero y apenas producen resultados duraderos. Puede haber mucho marketing glamoroso, infomerciales nocturnos y testimonios prometedores. Sin embargo, no entregan.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

No hay glamour en llevar una dieta saludable baja en grasas. No hay glamour en correr y hacer ejercicio hasta que estés sin aliento y sudando profusamente. Sin embargo, estas son las únicas 2 formas en que eliminará las reservas de grasa debajo de la piel y reducirá la apariencia de la celulitis.

Ahora, hasta cierto punto, la celulitis es hereditaria. Algunas mujeres tienen la piel más delgada y aumentan de peso más fácilmente. Sin embargo, cualquier mujer verá una mejora notable al reducir su porcentaje de grasa corporal.

Las reservas de grasa cuando son visibles aparecen como celulitis. Reduce las reservas de grasa y la celulitis desaparece. Simple. Así se evita la celulitis. No hay necesidad de cremas científicas especiales o masajes linfáticos o cualquier otro método de tratamiento extraño. El ejercicio y una dieta sana que redunde en un bajo porcentaje de grasa corporal harán que la celulitis desaparezca. Eso es todo. Mantengámoslo simple.

## ¿Cuál es el costo de la eliminación de la celulitis?

Esta es una pregunta difícil de responder porque hay varios costos. Hay dinero, hay esfuerzo y tiempo. En este artículo, examinaremos el aspecto financiero.

Una vez más, esto dependerá del curso de tratamiento que adopte.

Las mujeres gastan millones de dólares al año en tratamientos para la celulitis. Estos pueden variar desde cremas para la celulitis, masajes, procedimientos quirúrgicos, suplementos especiales, etc. Esta es una fuente de ingresos enorme para muchas empresas, ya que compiten por los dólares. La publicidad, los testimonios y las 'pruebas' se utilizan para convencer a las mujeres de que sus productos especiales harán maravillas.

Por lo tanto, si decide comprar cremas para la celulitis, sus costos serán más bajos que los de alguien que decide optar por el tratamiento para la celulitis de Endermologie, que es una especie de masaje 'especial'. No hay un costo exacto para la eliminación de la celulitis.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Varía de mujer a mujer dependiendo de sus medios y presupuesto. La pregunta es ¿cuánto quiere gastar en tratamientos que rara vez producen efectos duraderos?

Lo que la mayoría de las compañías de productos anticelulíticos no le dirán es que no hay ningún producto en el mercado que elimine la celulitis de manera efectiva. Ni uno solo. Esto se debe a que la celulitis es grasa. Grasa en el cuerpo que simplemente se ve diferente debido a las estructuras de tejido en el cuerpo. Sin embargo, es solo grasa.

No hay crema o masaje en este planeta que pueda eliminar la grasa. Esta es una garantía. La única forma de eliminar la grasa de su cuerpo es hacer ejercicio y comer bien. Necesitas crear un déficit calórico y tu cuerpo comenzará a quemar grasa y la celulitis desaparecerá. Esto no es glamoroso, romántico ni fácil. Implica sacrificio y trabajo duro. Es exactamente por eso que funcionará.

El verdadero costo de la eliminación de la celulitis no es solo el dinero que gasta en productos que no funcionan. Es el tiempo que ha perdido probando estos productos. La decepción que experimentará cuando no vea resultados. Incluso puedes tener baja autoestima u odiar tu cuerpo. Este es el verdadero costo del que nadie quiere hablar.

La celulitis no es más que grasa. Eso es todo. Es un concepto tan simple. Ignora la charla sobre drenaje linfático, toxinas, grasa dañada, mala circulación sanguínea, etc. La grasa es grasa. Se puede quemar si sabes lo que estás haciendo. Si usted está en un estado constante de déficit calórico y hace ejercicio con regularidad, su cuerpo definitivamente aprovechará la grasa de la celulitis y la quemará.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)



# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Ten fe en tu cuerpo. Es un milagro y hará lo mejor para ti, siempre y cuando lo hagas bien. Encontrará la celulitis y la quemará cuando necesite energía. No existe tal cosa como la grasa dañada o las toxinas atrapadas que causan la celulitis. Tu cuerpo se desintoxicará solo. Eso es lo que hace tu hígado. Hace un mejor trabajo que cualquier producto de limpieza de desintoxicación en el mercado.

Entonces, hazlo de la manera saludable. Ahorre su dinero. No lo desperdicies en las cremas u otros descubrimientos supuestamente 'científicos' que son caros. El método antiguo es la única forma efectiva de eliminar la celulitis. Haz ejercicio y come bien. Llegarás ahí.

## ¿Ayudará una limpieza de desintoxicación con mi celulitis?

Esta es una excelente pregunta que muchas mujeres hacen. Desafortunadamente, la mayoría de ellos reciben respuestas incorrectas. En este artículo, examinaremos si una limpieza de desintoxicación es realmente necesaria para eliminar esa horrible celulitis de tu cuerpo.

En primer lugar, tenemos que ver lo que dicen ser las limpiezas de desintoxicación. Hay varios productos de limpieza de desintoxicación en el mercado que hacen afirmaciones audaces para eliminar las toxinas de su cuerpo. Algunos de estos productos incluso afirman tener capacidades de 'lavado de hígado'. La idea general que se da es que el cuerpo está lleno de toxinas y otras sustancias dañinas y estas limpiezas las eliminarán.

A continuación, debemos entender qué es la celulitis. Debemos saber lo que realmente es. Los fabricantes de limpieza de desintoxicación te harán creer que los grumos de celulitis son en realidad bolsas de toxinas en el cuerpo. Dirán que estas bolsas de grasa son grasa endurecida que no se puede eliminar con métodos normales. Por lo tanto, deberá recurrir a limpiezas para llegar al fondo del problema.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

El único problema aquí son las mentiras y la información engañosa que rodea a la celulitis.

La celulitis es grasa. Nada más y nada menos. NO son bolsas de toxinas o partículas atrapadas debajo que no se pueden eliminar. Es solo grasa normal y se aplican las mismas reglas cuando se trata de la celulitis como lo haría con la grasa normal.

Tal vez se pregunte por qué la celulitis se ve tan diferente si es solo grasa normal. ¿No debería ser suave y grueso en lugar de grumoso, con hoyuelos y feo a la vista? Para comprender por qué la celulitis se ve de esta manera, será necesario comprender su anatomía.

Hay varias bandas de tejido que conectan nuestra piel con los músculos debajo de ella. Estas bandas se conocen como tabiques. Para las mujeres, estas bandas fibrosas están conectadas de manera vertical y perpendicular. Para los hombres, las bandas están conectadas de manera sombreada. Esta es la razón principal por la que los hombres no tienen celulitis.

Las bandas perpendiculares crean espacios que son utilizados por el cuerpo para almacenar grasa. Hay un espacio muy limitado con el patrón cruzado del macho. Las mujeres definitivamente lo tienen más difícil en esta área. Una vez que los espacios de grasa se llenan y continúan creciendo, la grasa empujará contra la piel. El aspecto grumoso se debe a que las bandas fibrosas se encuentran entre los depósitos de grasa.

Entonces, ¿por qué la celulitis solo aparece en los muslos, glúteos y piernas? La respuesta a esto radica en el hecho de que para la mayoría de las mujeres, la piel es más delgada allí. Los hombres tienen la piel más gruesa que las mujeres.

# PROCOLO ANTI-CELULITIS

Para hacer frente a la celulitis, tenemos que hacer frente al porcentaje de grasa corporal de nuestros cuerpos. Cuanta más grasa tengas en tu cuerpo, más celulitis tendrás. La herencia y la suerte pueden significar que algunas mujeres tienen menos tendencia a tener celulitis que otras. Sin embargo, el principio es cierto.

Por lo tanto, para perder esta grasa, deberá adoptar una dieta sana y limpia y un programa de ejercicios para erradicar las reservas de grasa. Ninguna limpieza de desintoxicación puede lograr esto. No existe en el mercado ningún producto detox para eliminar la celulitis que sea efectivo. Si lo desea, puede seguir un plan de desintoxicación corto de 3 días y luego continuar con una dieta saludable y un programa de ejercicios. Esa sería la mejor manera de deshacerse de la celulitis.

## ¿El cepillado en seco de la piel eliminará la celulitis?

La pregunta más importante que deberíamos hacernos es si desea dedicar su tiempo a cepillarse la piel diariamente durante meses y ver resultados mínimos. El cepillado en seco apenas tiene efectos sobre la celulitis. Cualquier cambio visible es mínimo y dura uno o dos días, si es que eso ocurre.

Antes de entrar en la teoría detrás del cepillado en seco, debemos entender qué es la celulitis. es gordo ¡Nada más que normal, simple y gorda! Esta es la misma grasa que se encuentra en cualquier otra parte de su cuerpo. La celulitis NO es un tipo único de grasa.

La única razón por la que parece diferente se debe al hecho de que la grasa aparece en grumos y en partes de su cuerpo donde la piel es más delgada y menos porosa. Esta suele ser la piel de los muslos y el trasero. La diferencia es sólo en apariencia. La grasa es la misma.

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

La mayoría de las mujeres experimentan tener celulitis. Eso es porque la mayoría de las mujeres no hacen entrenamiento de resistencia en sus piernas, muslos y glúteos. Estas áreas no están tonificadas, tienen poca masa muscular y almacenan grasa fácilmente. Incluso las mujeres delgadas almacenan grasa en estas áreas. La única forma de eliminar la grasa es con una dieta saludable y ejercicio.

¿Se puede cepillar la grasa?

¡No! Es ridículo que la gente afirme que cepillarse la piel eliminará la celulitis. La teoría detrás del cepillado es que cepillarse la piel ayudará al sistema linfático a eliminar las toxinas del cuerpo. Una mejor manera de hacer esto será un entrenamiento cardiovascular duro de 20 minutos que lo deje sin aliento. No hay evidencia que demuestre que la eliminación de toxinas elimine la celulitis.

Es cierto que las células grasas contienen toxinas, pero la mejor manera de eliminar estas toxinas es adoptar una dieta limpia y saludable y hacer ejercicio para quemar estas reservas de grasa. No puedes eliminar las toxinas con un cepillo.

Incluso los sitios web o las fuentes que promueven el cepillado en seco te aconsejarán que adoptes una dieta saludable y hagas ejercicio y te cepilles el cuerpo diariamente durante 6 días a la semana. Debe seguir este hábito de cepillado durante al menos un mes antes de ver cualquier cambio visible. Incluso entonces, la mayoría de las personas no reportan ningún cambio en absoluto.

Algunas mujeres informaron cambios menores, pero la celulitis regresó en un día. El hecho es que la celulitis nunca se fue. Estuvo allí todo el tiempo. Tal vez el cepillado constante hizo que la piel se hinchara con sangre y que la piel se tensara. Cuando la piel se tensa, la grasa se empuja hacia abajo.

[www.protocoloanticelulitis.com](http://www.protocoloanticelulitis.com)

# PROTOCOLO ANTI-CELULITIS

Milagrosamente la celulitis parece haber 'desaparecido'. Una vez que cede la hinchazón, la celulitis vuelve a su esplendor de hoyuelos.

El cepillado en seco tiene su lugar en tu rutina. Debería ser algo que hagas si tienes tiempo. La forma más eficaz de deshacerse de la celulitis es comer bien y hacer mucho ejercicio.

El cepillado en seco puede complementar esto energizando la piel y mejorando la humedad de la piel. Los beneficios mínimos de eliminación de toxinas también mejorarán su salud.

El cepillado en seco no es una solución para la celulitis. Es solo uno de esos extras que haces para sentirte mejor psicológicamente.

Una vez que su régimen de dieta y ejercicio esté en su lugar, puede seguir adelante y cepillarse los dientes en seco si lo hace sentir feliz.