

ЧЕК-ЛИСТ

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЦЕЛЮЛІТ



1 ФАКТОР. ВОДА

Обов'язково необхідно випивати свою норму чистої води за день.

Норма: 30–50 мл на 1 кг маси тіла.

Зневоднення призводить до згущення крові. Це можна відслідкувати за таким показником крові, як гематокрит.

Ми витрачаємо рідину, коли:

- ✦ ходимо в туалет;
- ✦ видихаємо;
- ✦ пітніємо;
- ✦ вода випаровується зі шкіри.

Обов'язково необхідно поповнювати баланс рідини в організмі. Це напряму впливає на те, як виглядає наша шкіра.

2 ФАКТОР. ТОНУС М'ЯЗОВОЇ ТКАНИНИ

Целюліт — це не діагноз і не хвороба.

Це жирова тканина, яка "негарно" виглядає (структурні зміни підшкірно-жирової клітковини).

Якщо між кісткою і жировою тканиною дуже тоненький м'яз, шкіра не буде виглядати гарно.

М'язи мають бути в тонусі. М'язи наповнюються глікогеном. На тренуванні ми його витрачаємо, а після організм його накопичує із ЗАПАСОМ.

3 ФАКТОР. РІВЕНЬ РУХЛИВОСТІ М'ЯКИХ ТКАНИН (РУХЛИВІСТЬ ФАСЦІЙ)

Через нерухливість фасції склеюються — це дає візуальний ефект целюліту. Це виникає через неактивний спосіб життя, сидіння/лежання в некоректних позах.

Що може допомогти для підвищення рухливості фасцій:

- ✦ комплекс МФР — міофасціальний реліз;
- ✦ стретчінг;
- ✦ профілактично можна ходити на масаж.

4 ФАКТОР. ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ

Наше харчування напряду впливає на наш зовнішній вигляд.

Недарма існує прислів'я «Ми – те, що ми їмо».

1. Кількість калорій має бути адекватною (дефіцит не більше 10–15%).
2. Співвідношення БЖВ у раціоні/на тарілці.
3. Вуглеводи мають складати на 70–80% із складних.

5 ФАКТОР. ТВОЯ КРАСА — ЦЕ ТВОЄ ЗДОРОВ'Я

Красиве тіло — це в першу чергу здорове тіло.

Піклуйся про себе:

- ✦ задовільняй потреби свого організму для нормального функціонування
- ✦ вчасно звертай увагу на "сигнали" свого організму
- ✦ піклуйся про свій психологічний стан

І пам'ятай, ніякі процедури не позбавлять від целюліту, якщо не буде закрита БАЗА. Ми маємо в першу чергу піклуватися про свій спосіб життя, а все інше (косметологія, масажі і тд) — це додаток до нашого способу життя.