

# **Celulita STOP**

## **11 Obiceiuri Pentru Fese Si Picioare Fara Celulita**



## 8 Obiceiuri Ale Femeilor Care Nu Au Celulita Pe Fese Si Picioare

Urasti si tu aspectul de coaja de portocala dat de celulita pe care te chiuiesti sa o ascunzi renuntand la hainele preferate?

Nu esti singura. De la celebritati, la cea mai buna prietena a ta, peste 95% de femei au avut cel putin o data probleme cu celulita.

Din pacate, nu exista o solutie unica care sa te ajute sa scapi de celulita. Nu iti spun asta ca sa te descurajez, ci ca sa te ajut sa castigi timp si sa ecomisesti banii aruncati pe diferite tratamente si crème anti-celulita.

Iti voi arata care sunt cele x obiceiuri ale femeilor care au scapat de celulita de pe fese si coapse.

Inainte insa, *hai sa iti explic pe scurt ce este celulita:*

### Ce este celulita?

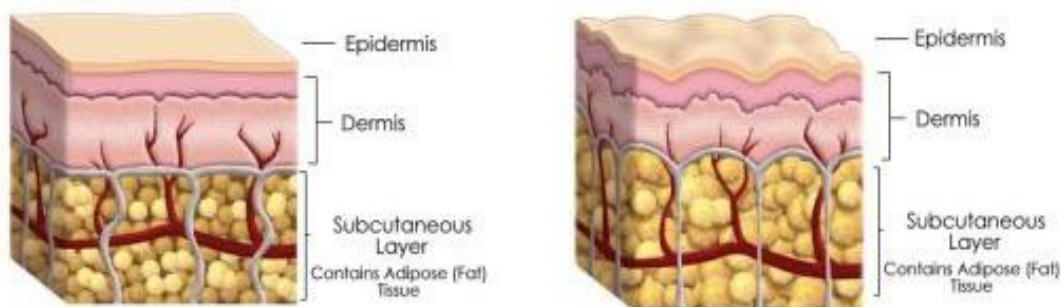
Celulita **nu este doar rezultatul acumularii depozitelor de grasime**. Probabil ai vazut femei care sunt slabe, dar au celulita vizibila.

Pentru a intelege mai bine ce este celulita, iti voi explica pe scurt anatomia pielii.

Sub stratul exterior al pielii (epiderma) este situat dermul, unde se afla glandele sudoripare, vase de sange, receptori nervosi etc.

Apoi, urmeaza un strat subcutanat care a fost descris ca o camera cu celule de grasime separate de tesut conjunctiv. Ei bine, din aceasta camera cu celule, proiectii mici de celule adipoase tin sa iasa in derm.

Daca tesutul conjunctiv aflat in stratul de deasupra nu este sanatos sau si-a pierdut elasticitatea, va permite stratului de grasime sa iasa spre suprafata.



**Schimbarile hormonale fac ca tesutul conjunctiv sa fie mai rigid, mai putin elastic si acest lucru, in combinatie cu o crestere a celulelor adipoase cauzeaza celulita.**

Pe masura ce inaintezi in varsta, pielea isi pierde si ea elasticitatea si celulita apare mai evidentiata.

Celulita apare mai rar la barbati, deoarece epiderma, dermul si partea superioara a tesutului subcutanat sunt diferite la acestia.

Pe langa dezechilibrul hormonal, alti doi factori care contribuie la aparitia celulitei sunt:

**Dietele cu efect de yo-yo:** binecunoscutul proces de ingrasare si slabire iti face pielea mai putin elastica si, prin urmare, creste sansele ca celulita sa apara.

**Geneticul:** din nefericire, unele femei sunt mai predispuse sa faca celulita decat altele, insa nu trebuie sa te lasi descurajata.

Adopta obiceiurile prezentate in acest ebook si vei putea sa combati influenta factorilor genetici.

## De ce este celulita mai frecventa pe coapse si fese?

In primul rand, femeile au in mod natural un procent mai mare de grasime in organism decat barbatii.

De exemplu, un barbat este considerat sanatos daca are un procent de 10-15% de grasime. In cazul femeilor, procentul este de 20-25%.

Coapsele si fesele la femei au tendinta de a stoca mai multa grasime, mai ales daca ai corpul in forma de para.

## Stadiile celulitei

Exista mai multe stadii ale celulitei. Uite cum sa iti dai seama in ce stadiu te afli:

**Stadiul 0:** Cand stai in picioare sau intinsa, pielea este neteda. Cand ciupesti, vezi doar un strat de piele, dar fara aspect de celulita.

**Stadiul 1:** Cand stai in picioare sau culcata, pielea este neteda, insa cand ciupesti se observa gropite.

**Stadiul 2:** Cand stai intinsa pielea poate aparea neteda, insa in picioare se observa aspectul de coaja de portocala.

**Stadiul 3:** Celulita este evidenta, fie ca ciupesti sau nu, in orice pozitie  
De ce este celulita mai frecventa pe coapse si fese?



## **11 Obiceiuri Ale Femeilor Care Nu Au Celulita Pe Fese Si Picioare**

### **1. Fa in mod regulat antrenamente pentru posterior si picioare**

Multe persoane care vor coapse si fese ferme alearga. Nu-l nimic rau in asta, insa daca vrei sa scapi de celulita de pe picioare si coapse iti recomand sa faci exercitii care intaresc muschii fesieri si ai picioarelor.

Stii deja ca nu poti elimina grasimea inestetica dintr-o anumita zona (nu exista slabire localizata) – adica daca faci abdomene nu vei arde stratul de grasime de deasupra.

Cu celulita insa lucrurile stau diferit.

Grasimea subcutanata se bazeaza pe partea de sus a musculaturii , iar daca muschiul tau este slab si flasc, acest lucru contribuie la aparitia efectului de celulita.

Fie ca te antrenezi cu greutatea corpului ori greutatea, genuflexiunile, fadarile, indreptarile sunt exercitii pentru posterior si coapse care te vor ajuta sa diminuezi mult aspectul dizgratios al celulitei.

## 2. Planifica-ti mesele in avans

Lipsa de planificare este reteta pentru dezastru, mai ales daca ai un job solicitat si lucrezi la birou.

Daca nu esti pregatita dinainte sa mananci sanatos, vei face alegeri alimentare la intamplare, vei manca ce gasesti la indemana si celulita nu va intarzia sa apara.

Planifica-ti mesele pentru urmatoarea saptamana in avans si mergi la cumparaturi in weekend.

Vei fi surprinsa cand doar adoptand acest obicei care nu iti solicita vointa, vei manca simtitor mai sanatos ca inainte.

## 3. Imprieteneste-te cu grasimile

Una din cauzele celulitei este si dezechilibrul hormonal. De aceea, femeile se confrunta cu aceasta problema mult mai des decat barbatii.

Ai nevoie de grasimi sanatoase in dieta ta zilnica ca sa echilibrezi balanta hormonală. Am fost invatati ca toate grasimile sunt rele, mai ales daca vrei sa slabesti sanatos si sa nu ai celulita.

Studiile stiintifice au pus capat acestei batalii impotriva grasimilor.

## 6. Gestioneaza situatiile stresante in mod eficient

Usor de zis, greu de facut. Uite cum contribuie stresul la aparitia celulitei. Atunci cand te afli sub presiune, corpul tau secreta cortizol.

Acest hormon specific stresului incurajeaza corpul tau sa stocheze grasime mai ales in jurul taliei si soldurilor si impiedica arderea grasimilor.

Exercitiile fizice ajuta cu siguranta la eliminarea stresului, intrucat in timpul antrenamentului corpul tau elibereaza endorfine.

Totodata, alocati timp si pentru relaxare, odihna, iesiri cu prietenii ca sa echilibrati viata profesionala cu cea personala.

## 7. Hidrateaza-te

Deshidratarea amplifica problema ta cu celulita. Hidratarea imbunatateste circulatia si asigura sanatatea pielii tale.

Apa te ajuta sa eviti balonarea si retentia de fluid. Daca esti deshidratata, celulita va fi mai evidenta, asa ca asigura-te ca bei apa.

Un truc ca sa ramai hidratata este sa bei un pahar cu apa la fiecare doua ore. *Poti sa iti pui o alarma pe telefon sau computer pana iti creezi acest obicei.*



## 8. Renunta la fumat

Ce legatura are fumatul cu celulita?

Ai vazut in partea de anatomie ca aparitia celulitei tine de sanatatea tesutului conjunctiv, care tine celulele de grasime “la locul lor” si nu le lasa sa iasa la suprafata.

Fumatul compromite sanatatea tesutului conjunctiv si contribuie la aparitia sau exacerbarea celulitei.

## 9. Mananca alimente bogate in vitamina C, E, Zinc si Sarace in Sodiu

O dieta echilibrata joaca un rol important in eliminarea celulitei.

Asa cum ti-am aratat, infometarea si dietele restrictive nu te vor ajuta sa scapi de celulita caci distrug elasticitatea tesutului conjunctiv .

In acest fel, dupa cateva diete cu efect de yo-yo te poti trezi cu mai multa celulita decat aveai inainte.

Uite cateva sfaturi de nutritie pentru eliminarea celulitei:

**Redu consumul de sare:** un aport bogat de sare va face ca celulele tale de grasime sa se “umfle” si celulita va avea un aspect mai pronuntat;

**Redu consumul de sare:** un aport bogat de sare va face ca celulele tale de grasime sa se “umfle” si celulita va avea un aspect mai pronuntat;

**Mananca o portie de fibre la fiecare masa (cereale integrale, fructe sau legume):** fibrele ajuta la eliminarea toxinelor din organism; in acelasi timp, incetinesc absorbtia zaharului din sange si previn ingrasarea.



**Mananca alimente bogate in vitamina C , E si zinc:** acestea sprijina “vindecarea” celulitei.

Alimente bogate in vitamina C:  
citrice, broccoli, spanac, rosii.

Alimente bogate in vitamina E:  
legumele verzi, nucile, uleiurile vegetale;

Alimente bogate in zinc: vita,  
cereale integrale, lapte, migdale;

Poti sa apelezi la medicul tau ca sa iti prescrie chiar suplimente cu vitamina C si zinc.

## 10. Mananca mai des

Studiile au aratat ca atunci cand mananci mici "aperitive" intre mese, senzatia de foame dispare si ajungi sa mananci mai putine calorii la mesele principale.

Exista o explicatie stiintifica foarte simpla:

Creierul este cel care induce senzatia de foame si pofta de dulce.

De ce? Pentru ca principala sursa de energie a creierului este glicogenul (zaharul).

Cand nvelul de zahar din sange scade brusc, atunci apar poftete de dulce. Este simplu.

Problema este ca foarte putine persoane se rezuma la o mica gustare care sa potoleasca pofta, iar asta rezulta in acumulare de grasime si implicit celulita.



## 11. Mananca "Raw" o zi pe saptamana

Mananca fructe si legume organice, de cate ori ai ocazia. Cel putin o data pe saptamana.

Gatitul distruge multe dintre substantele nutritive din alimente, in special enzimele care ajuta la digestie.

Aceleasi enzime care ajuta la metabolizarea proteinelor si eliminarea substantelor toxice din organism.

Fructele si legumele crude ajuta la detoxifierea organismului si in acelasi timp aduc un aport important de anti-oxidanti care curata pielea si ajuta la regenerarea ei.



## Programul Celulita - STOP

Esti pregatita sa faci celulita sa dispara si sa porti cu mandrie fustele si costumul de baie preferat?

Tot ce ai de facut este sa pui in aplicare informatiile din acest ghid si vei imbunatatii aspectul pielii tale in mod natural, fara sa arunci cu banii pe tratament si creme care actioneaza la suprafata si nu rezolva cauza celulitei.

Stiu ca sa pui in aplicare tot ce ti-am prezentat nu este usor, asa ca am creat programul Celulita – STOP.

Uite unde gresesc majoritatea persoanelor: nu au rabdare si inceara sa faca toate schimbarile in acelasi timp. Ambitios obiectiv.

In realitate, doar 3% dintre femeile care vor sa isi schimbe stilul de viata peste noapte reusesc.

Problema este ca rezervorul tau de vointa este limitat si ai o gramada de lucruri de care trebuie sa iti faci griji in fiecare zi si multe decizii de luat (job, treburi casnice, scoala, copii, petrecut timp cu prietenii etc.).

Toate acestea iti consuma putin cate putin rezervorul de vointa, si de multe ori nu iti mai ramane autocontrol pentru a manca sanatos si a face miscare ca fi sanatoasa si a obtine un corp atragator.

Nu este vina ta. Schimbarea obiceiurilor nu-l lucru usor si necesita energie si implicare din partea ta.

Efortul merita pe deplin intrucat daca mentii o rutina pentru cateva luni, toate lucrurile care pareau dificile la inceput (renuntatul la dulciuri, antrenamentele) vor deveni **automatisme**.

In timp, va fi atat de natural pentru tine sa mananci sanatos si sa faci miscare, la cum scoti cheile din geanta ca atunci cand ajungi in fata usii.

Am creat programul Celulita STOP ca sa te ajut sa pui in practica toate obiceiurile care te vor scapa de celulita.

Acesta se bazeaza pe introducerea graduala a obiceiurilor in stilul tau de viata, astfel incat sa nu necesita multa energie si sa pastrezi rezultatele obtinute pentru multa vreme.

**Studiile psihologice arata ca vei avea mai mult succes, daca implementezi schimbarile una cate una, decat daca te apuci de toate o data si renunti dupa ce se goleste rezervorul cu vointa.**

Asadar, chiar daca necesita putina rabdare si timp, implementeaza programul Celulita STOP si la sfarsitul lui te vei bucura de pese si picioare ferme si netede.



## **Uite cum functioneaza programul:**

In fiecare saptamana vei introduce 1-2 obiceiuri pe care le vei exersa timp de 7 zile.

**Doar dupa ce ai reusit sa implementezi un obicei timp de 7 zile consecutiv vei introduce altul nou.**

Foloseste de checklist ca sa bifezi in fiecare zi la sfarsitul zilei ce obiceiuri ai implementat.

Daca pana la sfarsitul saptamanii te-ai tinut de plan si ai implementat toate obiceiurile, atunci ofera-ti o recompensa oricat de mica.

Alege orice iti face tie placere, daca nu are zahar si nu-l bogata in calorii.

Mult succes.

# Saptamana I

## Obiceiuri pe care sa le implementezi:

- 15 minute de antrenament pentru fesieri si picioare
- Hidratare adecvata (un pahar de apa la fiecare 2 ore)

## Checklist

*(bifeaza in fiecare zi daca ai implementat obiceiul)*

Obicei	Lu	Ma	Mie	Jo	Vi	Sa	Dum
15 minute de antrenament							
Hidratare din 2 in 2 ore							



# Saptamana 2

## Obiceiuri pe care sa le implementezi:

- 15 minute de antrenament pentru fesieri si picioare
- Hidratare adecvata (un pahar de apa la fiecare 2 ore)
- Planificarea meselor (fa cumparaturi si gateste in weekend pentru toata saptamana)

## Checklist

*(bifeaza in fiecare zi daca ai implementat obiceiul)*

Obicei	Lu	Ma	Mie	Jo	Vi	Sa	Dum
15 minute de antrenament							
Hidratare din 2 in 2 ore							
Planificarea meselor							

# Saptamana 3

## Obiceiuri pe care sa le implementezi:

- 20 minute de antrenament pentru fesieri si picioare
- Hidratare adecvata (un pahar de apa la fiecare 2 ore)
- Planificarea meselor (fa cumparaturi si gateste in weekend pentru toata saptamana)
- Introdu in alimentatie o portie de grasimi sanatoase zilnic
- Relaxeaza-te 15 minute zilnic

## Checklist

*(bifeaza in fiecare zi daca ai implementat obiceiul)*

Obicei	Lu	Ma	Mie	Jo	Vi	Sa	Dum
20 minute de antrenament							
Hidratare din 2 in 2 ore							
Planificarea meselor							
O portie de grasimi sanatoase zilnic							
Relaxeaza-te 15 minute zilnic							

# Saptamana 4

## Obiceiuri pe care sa le implementezi:

- 20 minute de antrenament pentru fesieri si picioare
- Hidratare adecvata (un pahar de apa la fiecare 2 ore)
- Planificarea meselor
- Introdu in alimentatie o portie de grasimi sanatoase zilnic
- Relaxeaza-te 15 minute zilnic
- Mananca o portie de fibre la fiecare masa
- Redu consumul de cafea (o cafea zilnic)

## Checklist

*(bifeaza in fiecare zi daca ai implementat obiceiul)*

Obicei	Lu	Ma	Mie	Jo	Vi	Sa	Dum
20 minute de antrenament							
Hidratare din 2 in 2 ore							
Planificarea meselor							
O portie de grasimi sanatoase zilnic							
Relaxeaza-te 15 minute zilnic							
Mananca o portie de fibre la fiecare masa							
Redu consumul de cafea (o cafea zilnic)							

# Saptamana 5

## Obiceiuri pe care sa le implementezi:

- 20 minute de antrenament pentru fesieri si picioare
- Hidratare adecvata (un pahar de apa la fiecare 2 ore)
- Planificarea meselor
- Introdu in alimentatie o portie de grasimi sanatoase zilnic
- Relaxeaza-te 15 minute zilnic
- Mananca o portie de fibre la fiecare masa
- Redu consumul de cafea (o cafea zilnic)

## Checklist

*(bifeaza in fiecare zi daca ai implementat obiceiul)*

Obicei	Lu	Ma	Mie	Jo	Vi	Sa	Dum
25 minute de antrenament							
Hidratare din 2 in 2 ore							
Planificarea meselor							
O portie de grasimi sanatoase zilnic							
Relaxeaza-te 15 minute zilnic							
Mananca o portie de fibre la fiecare masa							
Redu consumul de cafea (o cafea zilnic)							

# Saptamana 6

## Obiceiuri pe care sa le implementezi:

- 25 minute de antrenament pentru fesieri si picioare
- Hidratare adecvata (un pahar de apa la fiecare 2 ore)
- Planificarea meselor
- Introdu in alimentatie o portie de grasimi sanatoase zilnic
- Relaxeaza-te 15 minute zilnic
- Mananca o portie de fibre la fiecare masa
- Redu consumul de cafea (o cafea zilnic)
- Mananca zilnic un aliment care contine vitamina C, un aliment care contine vitamina E, un aliment bogat in zinc
- Redu consumul de zahar, dulciuri, bauturi carbogazoase la jumatate fata de cat este acum



# Saptamana 6

## Checklist

*(bifeaza in fiecare zi daca ai implementat obiceiul)*

Obicei	Lu	Ma	Mie	Jo	Vi	Sa	Dum
25 minute de antrenament							
Hidratare din 2 in 2 ore							
Planificarea meselor							
O portie de grasimi sanatoase zilnic							
Relaxeaza-te 15 minute zilnic							
Mananca o portie de fibre la fiecare masa							
Redu consumul de cafea (o cafea zilnic)							
Mananca zilnic un aliment care contine vitamina C, un aliment care contine vitamina E, un aliment bogat in zinc							
Redu consumul de zahar, dulciuri, bauturi carbogazoase la jumatate fata de cat este acum							

# Saptamana 7

## Obiceiuri pe care sa le implementezi:

- 25 minute de antrenament pentru fesieri si picioare
- Hidratare adecvata (un pahar de apa la fiecare 2 ore)
- Planificarea meselor
- Introdu in alimentatie o portie de grasimi sanatoase zilnic
- Relaxeaza-te 15 minute zilnic
- Mananca o portie de fibre la fiecare masa
- Redu consumul de cafea (o cafea zilnic)
- Mananca zilnic un aliment care contine vitamina C, un aliment care contine vitamina E, un aliment bogat in zinc
- Redu consumul de zahar, dulciuri, bauturi carbogazoase la jumatate fata de cat este acum
- Mananca mai des (nu e infometa si nu sari peste mese)

# Saptamana 7

## Checklist

*(bifeaza in fiecare zi daca ai implementat obiceiul)*

Obicei	Lu	Ma	Mie	Jo	Vi	Sa	Dum
30 minute de antrenament							
Hidratare din 2 in 2 ore							
Planificarea meselor							
O portie de grasimi sanatoase zilnic							
Relaxeaza-te 15 minute zilnic							
Mananca o portie de fibre la fiecare masa							
Redu consumul de cafea (o cafea zilnic)							
Mananca zilnic un aliment care contine vitamina C, un aliment care contine vitamina E, un aliment bogat in zinc							
Redu consumul de zahar, dulciuri, bauturi carbogazoase la jumatate fata de cat este acum							
Mananca mai des (nu e infometa si nu sari peste mese)							



# Saptamana 8

## Obiceiuri pe care sa le implementezi:

- 25 minute de antrenament pentru fesieri si picioare
- Hidratare adecvata (un pahar de apa la fiecare 2 ore)
- Planificarea meselor
- Introdu in alimentatie o portie de grasimi sanatoase zilnic
- Relaxeaza-te 15 minute zilnic
- Mananca o portie de fibre la fiecare masa
- Redu consumul de cafea (o cafea zilnic)
- Mananca zilnic un aliment care contine vitamina C, un aliment care contine vitamina E, un aliment bogat in zinc
- Redu consumul de zahar, dulciuri, bauturi carbogazoase la jumatate fata de cat este acum
- Mananca mai des (nu e infometa si nu sari peste mese)
- Mananca Raw o zi pe saptamana
- Redu consumul de sare

# Saptamana 8

**Obicei**

**Lu**

**Ma**

**Mie**

**Jo**

**Vi**

**Sa**

**Dum**

30 minute de antrenament

Hidratare din 2 in 2 ore

Planificarea meselor

O portie de grasimi sanatoase zilnic

Relaxeaza-te 15 minute zilnic

Mananca o portie de fibre la fiecare masa

Redu consumul de cafea (o cafea zilnic)

Mananca zilnic un aliment care contine vitamina C, un aliment care contine vitamina E, un aliment bogat in zinc

Redu consumul de zahar, dulciuri, bauturi carbogazoase la jumatate fata de cat este acum

Mananca mai des (nu e infometa si nu sari peste mese)

Mananca Raw o zi pe saptamana

Redu consumul de sare