

Чек-Лист
.....

По борьбе
с целлюлитом



by @a_shitikova_

Привет!

**Меня зовут Аня Шитикова.
Я выступающая спортсменка
по фитнес бикини и фитнес-
блогер.**

**И с этого момента я буду
твоим помощником в борьбе с
ненавистным целлюлитом,
а точнее - разработанный
мною чек-лист , в котором
есть всё необходимое для
устранения совсем не
аппетитной корки!**

ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ЦЕЛЛЮЛИТА?

С уверенностью могу сказать , что основной провокатор целлюлита — это лишний вес.

Девушки с лишним весом проявления целлюлита замечают гораздо чаще. Но помимо полноты способствовать патологическим нарушениям в жировой массе способны и другие факторы , например :

Нарушение питьевого режима.

-Не все девушки пьют в день столько чистой воды, сколько требуется их организму. Обезвоживание негативно отражается на многих системах организма, в том числе и на соединительной ткани, она становится менее эластичной.

Аллергия на продукты питания.

-Попавшие в пищеварительную систему аллергены начинают выделять токсины, для их удаления организм начинает привлекать больше воды, что повышает отечность тканей и соответственно усиливает видимость целлюлита.

-Переедание. Постоянное поступление в организм избыточного количества еды ухудшает метаболические процессы, что негативно сказывается на работе клеток.



Стадия 1
нету
бугристости
при
сдавливании
кожи



Стадия 2
появление
бугристости
при
сдавливании
кожи



Стадия 3
бугристость
заметна,
когда стоишь,
но не в
лежащем
положении



Стадия 4
бугристость видна,
когда стоишь и
лежишь

Целлюлит - не приговор и от него избавиться возможно) Главное - всё делать комплексно! Нет таблетки , которую можно выпить и без труда избавиться от того , что мы наедали годами , но есть Я - Ваш проводник в мир стройных подтянутых тел)

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Начинаем с устранения всего пищевого мусора из организма , убираем булки , жирную пищу , сладкие напитки , сладости. Сводим потребление к минимуму , стараясь искать альтернативу.

Начинаем пить больше воды. Чай и кофе сюда не входят) Обычная питьевая вода , ориентируемся на 30мл на кг тела.

Есть как можно больше свежих овощей и фруктов, морепродуктов.

Добавить в жизнь физ.активность , начать можно даже с зарядки и прокачки пресса) И КОНЕЧНО , ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТОТ ГАЙД , КАК ГЛАВНЫЙ ПОМОЩНИК В БОРЬБЕ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ!)

Я выделяю для вас основные доступные методы борьбы с целлюлитом :

-Обёртывания

-Массажи и масла

-Скрабы

-Крема

Можно бороться с ненавистной апельсиновой коркой как с использованием косметических средств , так и с помощью средств , приготовленных в домашних условиях. Начнём с первых.

Обёртывания.

Горячие , холодные , они действуют по единой схеме : парниковый эффект , возникающий под пленкой, благодаря которому, состав, нанесенный на проблемные участки впитывается глубоко в эпидермис, уничтожая ненавистные бугорки. Помимо исчезновения апельсиновой корки, кожа становится гладкой и упругой. Из нее уходят токсины, в результате чего она становится ухоженной и свежей.

!Рекомендую перед обёртыванием скрабировать кожу , чтобы средство лучше впиталось.

Пошагово : 1. Скрабируемся; 2. Наносим состав; 3. Обматываем пищевой плёнкой проблемные места; 4. Смотрим киношку , НЕ ЕДИМ!))

Горячие обёртывания считаются более эффективными в борьбе с целлюлитом , холодные в бОльшей степени несут лечебный характер , но также помогают в борьбе с целлюлитом.

ПРИМЕРЫ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ДЛЯ ОБЁРТЫВАНИЯ:



Массажи.

Выделю также основные , на мой взгляд , виды и техники выполнения : массаж сухой щёткой , вакуумный массаж (баночный) , ручной.

-Массаж сухой щёткой делаем снизу вверх , начиная с голеностоп , проводя щёткой вверх к бёдрам , ягодицам. Живот прорабатываем круговыми движениями. Руки также от линии ладоней к плечевой области. Не давим на щётку , не травмируем кожу , спокойные плавные движения для разгона лимфы, уделяем такому массажу примерно 15 минут.

-Баночный массаж также делается на проблемных зонах , как бёдра ,ягодицы , но не затрагиваем внутреннюю сторону бёдер (паховую зону) , так как там проходит нервно-сосудистый пучок.

При баночном массаже используем масло. Бёдра прорабатываем снизу вверх , ягодицы в стороны от центра вправо/влево (по ходу кровотока). Бока от центра в стороны.

-Ручной массаж. Можем выполнять хоть в душе, хоть перед сном : когда хотим) Используем масло и ручками хорошенько массируем проблемные зоны.

**ПРИМЕРЫ ЩЁТОК ДЛЯ
СУХОГО МАССАЖА И
МАССАЖЁРА ДЛЯ
БАНОЧНОГО :**



ПРИМЕРЫ КОСМЕТИЧЕСКИХ МАСЕЛ ДЛЯ ТЕЛА:



Скрабы.

Как действуют скрабы на такую проблему , как целлюлит?

1. Происходит снятие омертвевшего слоя кожи, запуская естественный процесс ее регенерации.
2. В процессе выполнения процедуры выполняется самомассаж благодаря активному втиранию средства в кожу.
3. Местная детоксикация достигается за счет работы активных компонентов, входящих в состав скраба.

При регулярном применении антицеллюлитных скрабов кожа становится гладкой и эластичной, а целлюлит постепенно уходит.

ПРИМЕРЫ КОСМЕТИЧЕСКИХ СКРАБОВ:



Крема нужно использовать всегда , чтобы
увлажнять кожу , не приходить к
обезвоживанию.

С кремами кожа становится ещё более
упругой , подтянутой и эластичной.

ПРИМЕРЫ КОСМЕТИЧЕСКИХ
АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫХ
КРЕМОВ :



РЕЦЕПТЫ АНТИЦЕЛЮЛИТНОГО ОБЁРТЫВАНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ТОП - 5 действенных ГОРЯЧИХ обёртываний
(пошаговый рецепт выше в описании)

!Можете ощущать чувство сильного жжения , так будет по началу, всё индивидуально , и , если 30 минут не сможете держать , смывайте состав раньше.

Шоколад. Для приготовления смеси необходимо взять 500-т грамм какао в порошке, пол литра кипятка, соединить ингредиенты и перемешать их до однородности. Затем остудить полученную смесь до приятной температуры и нанести на нужную зону. Подобная процедура длится полчаса. После чего следует снять пленку, смыть остатки шоколада и втереть в кожу питательный крем.

Кофе. Для того чтобы приготовить эту смесь, следует крупно смолоть кофейные зерна и смешать их с двумя стаканами горячей воды до кашицеобразного состояния. Затем нанести на кожу и оставить на тридцать минут.

Мёд. Мед используем отдельно или смешиваем с морской солью и эфирным маслом апельсина (повышает упругость кожи). Массу, перед нанесением подогреваем. Наносим и оставляем на 30 минут.

Горчица. Чтобы приготовить смесь, нужно взять мед и горчичный порошок в равных долях, добавив в смесь 2-ве ст. ложки оливкового масла. Затем необходимо нанести смесь на проблемный участок и оставить на полчаса.

Глина. Для приготовления смеси, следует смешать любую косметическую глину с теплой водой до кашицеобразного состояния. После чего необходимо нанести смесь на кожу и оставить на полчаса.



ХОЛОДНЫЕ ОБЁРТЫВАНИЯ

Мед. Для приготовления смеси следует взять жидкий мед и по 2-ве капли эфирных масел розмарина, кипариса и лимона. Полученный состав нужно нанести на проблемные участки и оставить на один час.

Ламинария. Чтобы приготовить эту смесь, нужно взять порошок ламинарии в количестве 2-х ст. ложек, смешав его с теплой водой, медом, 10-ю каплями лимонного масла и 20-ю –камфорного. Все ингредиенты перемешать и оставить набухать на двадцать минут. После этого получившуюся смесь нанести на кожу и оставить на час.

Эфирные масла. Для приготовления данного состава необходимо взять оливковое масло в количестве 20-ти миллилитров и смешать его с 4-мя каплями эфирного масла лимона, можжевельника и лаванды. Затем следует нанести смесь на кожу и оставить на шестьдесят минут.

РЕЦЕПТЫ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫХ СКРАБОВ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ :

(пропорции определяются от количества процедур , доводим практически до консистенции кашицы)

-Кофейный скраб

Первый и самый простой рецепт - это обычный жмых от сваренного кофе.

Молотый кофе + соль + любое масло

Молотый кофе + мёд

-Солевой скраб

Для приготовления скраба необходимо морскую соль смешать с оливковым маслом и добавить 3 капли эфирного апельсинового и розмаринового масла, которые обладают выраженным антицеллюлитным эффектом.

Также возможны другие вариации приготовления солевого скраба от целлюлита:

Соль + мед (смешиваются в равных пропорциях);

Кофе + морская соль (смешиваются в равных пропорциях);

Соль + оливковое масло

-Скраб с глиной. Смешать по 5 ст. л. кофе и косметической глины. Подойдёт любая, но для избавления от целлюлита я рекомендую :

голубую. Из-за большого количества солей кадмия и кобальта она ускоряет кровообращение и обмен веществ;

чёрную. Глина выводит лишнюю воду и токсины, ускоряет обменные процессы, обладает пилинг-эффектом, то есть устраняет с поверхности кожи отмершие клетки;

зелёную. Это средство славится тем, что нормализует клеточный метаболизм и выводит токсины;

белую. Она очищает кожу, ускоряет кровообращение, способствует расщеплению жира.

Кофейно-глиняную смесь развести сметаной или йогуртом до нужной густоты, обработать нужные участки кожи и оставить на 5–7 минут для большего эффекта.

-Скрабы с морской солью

Йогуртовый. Горсть соли смешать с йогуртом или жирной сметаной до нужной густоты. При желании можно капнуть несколько капель любимого эфира.

Скраб с корицей. В половину стакана соли всыпать 2 ст. л. корицы и столько же — сухого молока. Добавить по 2 ст. л. оливкового и касторового масел, перемешать.

Лимонный. С половины лимона снять цедру, измельчить. Выжать сок, добавить 4 ст. л. мёда и столько же — оливкового масла. В эту жидкую смесь всыпать морскую соль в таком количестве, чтобы получилась влажная, но не рассыпающаяся масса.

-Сахарные скрабы

Шоколадный скраб. К пригоршне сахара добавить 3–4 ст. л. порошка какао. В эту сухую смесь влить 2 ст. л. любимого базового масла (оливковое, персиковое, миндальное), а затем развести небольшим количеством жирных сливок, чтобы добиться нужной консистенции.

Медово-сахарный скраб.

Смешать 6 ст. л. сахара с 3 ст. л. мёда (жидкого или растопленного) и 3 ст. л. оливкового масла. При желании можно добавить 10 капель цитрусового эфирного масла.

Имбирный скраб.

Соединить 4 ст. л. тёртого имбиря с 2 ст. л. масла жожоба. Добавить 5–6 ст. л. сахара, перемешать до однородности.

-Горячие» антицеллюлитные скрабы

Горчичный скраб. Развести в 2 ст. л. воды по 1 ст. л. горчичного порошка и мёда. Затем влить туда 1 ст. л. любого масла, всыпать 3 ст. л. сахара и как следует перемешать.

Пряный скраб. Смешать по 2 ст. л. морской соли и молотой корицы. Добавить 1 ст. л. красного жгучего перца и столько же — чёрного. Капнуть 5–6 капель апельсинового эфирного масла и развести водой до нужной консистенции. Для большего эффекта можно добавить 1 ст. л. коньяка, но обладательницам чувствительной кожи это не рекомендую делать)

Скраб с морской солью.

В керамическую миску вылить 5 ст. л. оливкового масла, капнуть туда 5–6 капель настойки жгучего перца. Отдельно смешать 5 ст. л. морской соли и 1 ст. л. корицы, высыпать в мисочку с маслом. Всё перемешать. Поставить миску в ёмкость с горячей водой, принять душ и нанести на кожу тёплый скраб.

!!! При использовании такого скраба должно возникать приятное чувство теплоты. Если жжение становится нестерпимым, то средство необходимо немедленно смыть прохладной водой с мылом. !!!

**Надеюсь , мой чек-лист поможет вам
быстрее придти к фигуре мечты и стать
ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ!)**

**Изучайте , пробуйте ,
настройтесь на активную
работу , не проводите
процедуры разово , учитывайте
все нюансы , о которых я вам
рассказала в начале.**

**Отмечайте меня в сториз и
делитесь впечатлениями , я
стараюсь быть для вас
полезной)**