



12 PASSOS PARA ELIMINAR A FLACIDEZ



**Para manter a beleza em dia,
preste atenção nessas dicas de
como acabar com a flacidez!**

**Pele flácida é algo que assusta
todas as mulheres. Nenhuma
delas deseja um “bumbum de
gelatina”, celulites, os pneuzin-
hos caindo sobre o cócs da calça
e muito menos o temido
“tchauzinho”, certo?**

**Então, o melhor é tratar a flaci-
dez se ela já existe para não se
agravar e prevenir que volte.**

**Que tal aprender como com as
nossas dicas?**



EVITE TOMAR SOL EM EXCESSO

Já falamos aqui da importância de tomar sol, mas em excesso seus raios destroem a estrutura do colágeno, substância que dá sustentação para a pele.

Expor-se ao sol por muito tempo e frequentemente pode causar a flacidez e ocasionar envelhecimento precoce, então, sempre use o protetor solar e evite expor-se ao sol em horários de maior radiação.

FAÇA MUSCULAÇÃO

A musculação não é uma atividade apenas para quem busca a hipertrofia muscular, mas também para quem deseja uma atividade completa que trabalhe todo o organismo.

Um dos benefícios da musculação é manter os músculos tonificados, o que não significa avantajados.

Mulheres que não sabem como acabar com a flacidez e desejam apenas deixar o corpo durinho podem fazer musculação, porque sem trabalhar os músculos eles ficam flácidos.

ALIMENTE-SE ADEQUADAMENTE

Através da alimentação conseguimos perder peso manter a firmeza da pele.

Um cardápio rico de frutas, verduras, legumes e proteínas magras ajuda o corpo a se equilibrar e previne o envelhecimento, além de ser outra forma de como acabar com a flacidez.

FAÇA MASSAGENS

As massagens não têm somente a função de relaxar os músculos, mas também ajudam a tonificá-los.

Para evitar a flacidez, tanto do corpo como do rosto, aposte nas massagens e na drenagem linfática.

COMA GELATINA OU SUPLEMENTE COM COLÁGENO

A gelatina consumida todos os dias ajuda a manter a elasticidade da pele porque é rica em colágeno. Trata-se de uma sobremesa de baixa caloria, então você pode consumir sem medo.

Outra opção é fazer uso de colágeno em cápsulas que também vai ajudar a manter a estrutura da pele e evitar a flacidez.

Especialmente após os 30 anos, a produção de colágeno diminui e nessa fase é preciso ter ainda mais atenção nas dicas de como acabar com a flacidez.

MANTENHA SEU PESO

O interessante é manter-se dentro do seu peso ideal e evitar o efeito sanfona.

Engordar e emagrecer frequentemente faz com que a pele fique flácida, então, é preciso evitar as perdas bruscas de peso e tentar manter o mesmo peso sempre.

BEBA ÁGUA

A água é o que hidrata o organismo. E para entender a sua função basta imaginar uma planta murcha.

O mesmo acontece com nossa pele quando ela está desidratada por dentro. Ela fica ressecada, com pouco viço, quebradiça e pode ficar flácida.

Por isso, beba bastante água todo dia.

USE CREMES A BASE DE COLÁGENO

Além de hidratar por dentro é importante proteger a pele por fora também.

Faça uso de cremes hidratantes a base de colágeno para fortalecer essa substância na pele e ajudar a dar sustentação para ela.

FAÇA ESFOLIAÇÃO

A esfoliação ajuda a remover as camadas de células mortas que impedem a pele de respirar e dificultam a absorção dos cosméticos.

Faça uma esfoliação toda semana para manter a pele renovada.

NÃO FUME

O cigarro pode causar flacidez de diversas maneiras, em especial ao interromper o fluxo de oxigênio e nutrientes para as células e porque contém toxinas que alteram a estrutura da pele atacando o colágeno e a elastina.

FAÇA PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS

É possível fazer procedimentos estéticos para combater a flacidez.

Além das massagens você pode fazer também, uma Endermologia vibratória, o manthus, o tratamento anti-aging e um peeling.

Todos esses procedimentos você encontra no Amadí Spa.

EVITE BANHOS QUENTES DE MAIS

A água do banho não deve ser muito quente para não ressecar a pele e causar flacidez.

Os banhos mornos e frios ajudam a manter a pele hidratada.

Adote esses hábitos e você conseguirá prevenir e tratar a flacidez de uma maneira segura e saudável!