

EXCLUSIVO
SOMENTE PARA CLIENTES

NATUPRO

FIM DA **CELULITE**

*Soluções práticas e naturais para
combater as celulites da forma correta.*



FIM DA CELULITE

O que é a celulite?

Celulite é o termo dado aos depósitos de gordura logo abaixo da pele, normalmente no abdômen e região pélvica inferior, como nas coxas. Há uma série de razões pelas quais a celulite começa a aparecer em seu corpo, incluindo razões hormonais, má alimentação e estilo de vida, idade e predisposição genética. Enquanto cada um destes fatores pode desempenhar um papel na formação de celulite, há um denominador comum a todos estes fatores: a acumulação de toxicidade no organismo.

Sua alimentação é fator importante

A grande maioria das pessoas come, há décadas, alimentos embalados, açúcares refinados, amidos processados, proteínas animais cozinhadas, produtos químicos, pesticidas, conservantes e alimentos de baixo valor nutritivo e altos índices calóricos, muitos deles em combinações pobres.

É preciso considerar os produtos químicos e poluentes que consumimos diariamente, dentro ou fora de casa. Talvez você também fume, beba e use remédios controlados, por semanas, meses ou anos.

Isso equivale a uma enorme quantidade de toxinas que seu corpo não é capaz de eliminar completamente, enquanto você continua se alimentando com opções ruins e não dá uma atenção especial ao seu corpo.



O que causa a celulite?

Dieta não balanceada – alimentação rica em sal e calorias contribui com o aumento de peso e com a retenção de líquidos. Ou seja, ambiente perfeito para a celulite.

Ingerir pouco líquido – quem bebe pouca água aumenta as chances de ter problemas de circulação e, portanto, de acumular mais líquidos.

Estresse – é outro fator que auxilia na retenção hídrica. Por isso, fuja da saturação emocional.

Excesso de peso – apesar de a celulite ser encontrada também em pessoas com as curvas mais enxutas, costuma ser mais severa em mulheres acima do peso.

Tabagismo – o fumo prejudica a circulação do sangue e aumenta a produção de radicais livres.

Dormir mal – sono sem qualidade influencia a síntese de hormônios do estresse, impedindo a boa eliminação de líquidos no corpo e, por consequência, a celulite.

Má postura – interfere negativamente na saída de líquidos do organismo, além de influenciar a maneira como a gordura é depositada no corpo, permitindo o aparecimento e a piora das celulites.

Produção/ingestão hormônios – hormônios femininos contribuem com a formação da celulite. Um efeito que pode ser agravado se a mulher usar métodos anticoncepcionais hormonais, as conhecidas pílulas.

Roupas muito justas – elas diminuem a circulação do sangue e favorecem a permanência acentuada de líquidos nas áreas de risco de celulite (coxas, nádegas e quadris).

Sedentarismo – má circulação e musculatura pouco trabalhada prejudicam a qualidade da pele, criando um “ambiente” ideal para a formação da celulite.



FIM DA CELULITE

Como NatuPro me ajuda no combate à celulite?

NatuPro tem uma composição de seis fibras redutoras famosas: Psyllium, Quitosana, Agar Agar, Spirulina, Colágeno e Berinjela. Essas fibras isoladamente já geram resultados comprovados e expressivos, mas com a combinação explosiva de todas elas em um único produto os resultados são surpreendentes e ocorrem muito mais rápido. Além de eliminar a gordura localizada, acelerar seu metabolismo e passar a sensação de saciedade, dentre tantos outros benefícios, NatuPro ajuda a combater as celulites e a flacidez.

A fibra Agar Agar é a responsável por melhorar a textura da pele, deixando-a mais lisa e macia e combatendo a celulite e a flacidez, ocasionada pelo emagrecimento. Por isso, enquanto você emagrece com NatuPro, outras fibras garantem que o seu corpo acompanhe esse emagrecimento de forma natural e da maneira certa.

A Celulite é algum tipo de doença ou é prejudicial?

Não, não se preocupe com isso. A Celulite não é doença, porém pode ser prejudicial a sua aparência. Antes de tudo, precisamos esclarecer que a Celulite é apenas mais uma ação natural do corpo que quer te alertar sobre a sua má alimentação e a falta de exercícios físicos. Sobretudo, isso também não é definitivo, pois muitas de nós que mantêm uma boa alimentação e praticam atividades físicas regularmente também podemos ter celulites, afinal, é uma das coisas mais naturais no corpo de uma mulher.



FIM DA CELULITE

Além de ser um incômodo para milhões de mulheres brasileiras que não gostam do que vêem em seu espelho, esteticamente, dependendo da quantidade e da intensidade, você não gosta das suas, correto? E é por isso que nós da NatuPro produzimos esse material para auxiliar você no combate a celulite.

No que este eBook irá me ajudar?

Caso queira ter resultados satisfatórios, é necessário que você se esforce para eliminar algumas opções tóxicas e de alto índice de gordura do seu cardápio, ok? Mas não se preocupe, esse processo não irá restringir você de **comer o que você gosta**.

Nas próximas páginas, vamos te ajudar a **identificar o seu tipo de celulite**, os **melhores e piores alimentos** e as **melhores e piores bebidas** que podem interferir no seu processo desintoxicador para reduzir celulites, além de alguns exercícios práticos e dicas que vão facilitar esse processo.

Nós esperamos que você goste desse material que preparamos especialmente e exclusivamente para nossas clientes. Queremos que além de ter uma boa experiência quanto aos seus resultados na perda de gordura, você se sinta cada dia mais bela com a ajuda do NatuPro! Ah, não se esqueça: você precisa colocar o hábito de tomar **NatuPro** 2x ao dia na sua rotina! :D

FIM DA CELULITE

Descubra o seu tipo de Celulite

O primeiro passo para acabar com a celulite é descobrir qual tipo você tem. Hoje em dia são utilizadas duas escalas, a mais fácil de identificar em casa divide os sinais da celulite em quatro graus:

Grau 1 - Sem ondulações ou irregularidades. Ao comprimir a pele, surgem pequenas ondulações e "furinhos";

Grau 2 - Ondulações e "furinhos" já são percebidos sem comprimir a pele;

Grau 3 - Nódulos claramente perceptíveis. Pode haver dor local;

Grau 4 - Vários nódulos, celulite "dura". Inchaço, comprometimento da circulação de retorno, pele com aspecto acolchoado,;



FIM DA CELULITE

O que beber para acabar com a Celulite

O segundo passo para acabar com a celulite é **incluir o consumo abundante de água na sua rotina**. Apenas com este hábito já será possível notar mudanças não apenas na aparência dos furinhos e da pele no geral, mas sim no funcionamento de todo o organismo. Beber bastante água é importante pois ela é o nosso líquido universal, o que faz as toxinas irem embora e os nutrientes chegarem à pele. A celulite é um problema que junta um acúmulo de água e gordura sob a pele, mais água ajuda a melhorar a circulação e "varrer" este acúmulo para fora do corpo. **Recapitulando: beba bastante água!**

Sucos e chás (naturais e sem açúcar) podem ser importantes aliados. Quando se mistura os dois, fazendo os famosos *suchás*, o seu desempenho pode ser ainda melhor. Podem ser utilizados:

- *Chá de Cavalinha;*
- *Chá de Hibisco;*
- *Chá Verde;*
- *Chás de frutas (melão, melancia, abacaxi, morango ou melancia);*



FIM DA CELULITE

O que comer para acabar com a Celulite

O terceiro passo continuando na mudança de dentro para fora para se livrar do problema, é escolher o que comer. Em casos mais brandos, por mais que a pessoa faça exercícios, se ela não desenvolver uma massa magra não vai conseguir resolver este problema. Já as fibras melhoram o funcionamento intestinal, uma vez que o intestino preso reflete em problemas de circulação linfática (relacionada à pele e celulite).

As melhores opções são hortaliças e grãos:

- Aveia;
- Quinoa;
- Arroz Integral;
- Pão Integral;
- Grão de Bico;
- Lentilha;
- Feijão;
- Alimentos proteicos
 - Ovo;
 - Carnes Magras (frango, peixe, etc);





FIM DA CELULITE

O que não comer para acabar com a celulite

Tão importante quanto saber o que comer para acabar com o incômodo é não deixar todo o esforço "ir por água abaixo" ingerindo alimentos que pioram o problema. Os maiores vilões são

- ***Comidas ricas em sal ou açúcar;***
- ***Frituras;***
- ***Bebidas Açucaradas e/ou Gaseificadas (refrigerantes, por exemplo);***
- ***Alimentos ricos em gordura saturada em geral;***

É importante lembrar que até os alimentos ricos em gorduras boas transformam-se em gordura trans, gordura saturada, compostos oxidantes e compostos pró-inflamatórios quando aquecidos a altas temperaturas. Todos esses processos inflamatórios que são desencadeados pelo que você come podem piorar a aparência da pele.



FIM DA CELULITE

A importância da Atividade Física

Quando se quer melhorar a aparência dos furinhos - e, principalmente, evitar que novos apareçam - fazer exercícios físicos é primordial. A atividade física além de ajudar a eliminar a gordura localizada no quadril e nos glúteos, também proporciona a melhora da circulação e, conseqüentemente, o aspecto da pele.

As melhores opções para diminuir as celulites são:

- ***Corrida;***
- ***Caminhada;***
- ***Andar de bicicleta;***
- ***Musculação;***
- ***Pilates;***

É importante que você inclua o hábito de realizar pelo menos uma caminhada por semana na sua rotina. Isso não só é importante para o funcionamento geral do seu corpo como para que o combate as celulites seja ainda maior. Você não precisará realizar todos os tipos e nem todos os dias: escolha uma que melhor se encaixe no seu perfil e encontre um horário vago no seu dia para realizá-la!



FIM DA CELULITE

Massagens e Drenagens funcionam!

As massagens além de te ajudarem a relaxar, podem ser aliadas importantes no combate a celulite. São procedimentos estéticos simples, e que podem ajudar a melhorar a aparência da pele quando combinados com os passos anteriores. Massagens, drenagem linfática e até a automassagem podem ajudar a diminuir as toxinas uma vez que ocasionam a melhora da circulação.

Drenagem Linfática

A drenagem linfática, por exemplo, além de melhorar a circulação, ajuda a retirar as toxinas dos tecidos. Justamente por atuar nessas duas frentes, o tratamento é tão eficaz. Quando ela é realizada duas vezes por semana, os resultados surgem no dia seguinte: você sente mais vontade de ir ao banheiro e a retenção de líquidos desaparece. Associada a hábitos alimentares saudáveis, a drenagem mostra resultados na pele após quatro sessões.

Modeladora

A massagem modeladora, apesar de não ser destinada especificamente para a celulite, e sim para a perda de medidas, pode ajudar uma vez que melhora a circulação - pois há aumento do fluxo de sangue na região massageada - favorecendo a diminuição dos furinhos.

Automassagem

Automassagem também pode ser benéfica para acabar com a celulite, ainda mais se associada a cremes para este fim. O ativo mais recomendado pelos especialistas é a cafeína, que inibe ação de uma enzima que estoca gordura.

FIM DA CELULITE



Como fazer a automassagem

Para fazer a automassagem, levante os braços e, com a mão oposta, faça um bracelete ao redor do punho e arraste sua mão, circulando o braço, até a axila. A pressão deve ser firme, mas sem machucar ou deixar manchas roxas na pele. Nas pernas, a massagem deve ser feita direto nas áreas onde o problema está concentrado - sempre em direção ascendente, ou seja, comece nos joelhos ou tornozelos e suba até a virilha.

NATUPRO

Um material desenvolvido carinhosamente
pela equipe NatuPro Caps.

www.natuprocaps.com