



### Masajes

Los masajes son uno de los grandes aliados en la lucha contra la celulitis. Los masajes enérgicos activan la circulación sanguínea a la vez que ayudan a deshacer los nódulos de grasa producidos por la celulitis.

### Cremas o geles

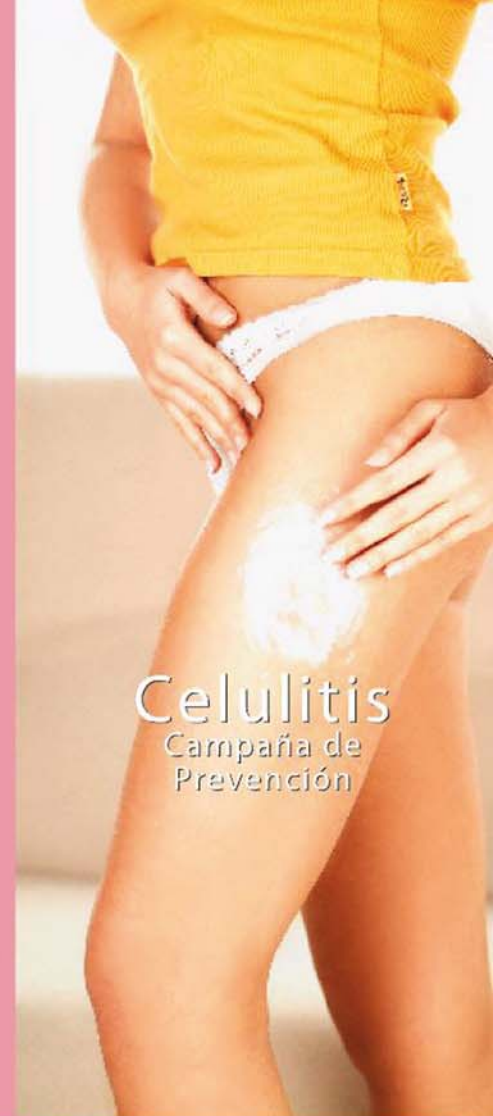
Los tratamientos tópicos con cremas o geles dan resultado si se aplican de forma concienzuda y constante, mediante un buen masaje.

Los resultados no son inmediatos, suelen notarse mejoras en el aspecto de la piel después de al menos 2 meses de aplicación.

La clave está en el masaje, que debe ser enérgico para estimular la micro-circulación y para que el principio activo de la crema penetre correctamente.

### Recuerda

La constancia es imprescindible para el éxito en la lucha contra la celulitis ya que las personas que son propensas a padecerla difícilmente se pondrán libres de ella totalmente y solo con la consistencia e insistencia diaria se puede controlar y evitar su aparición.



## ¿Qué es la celulitis?

Es un proceso inflamatorio en los adipocitos (células que almacenan grasa) por acúmulo en ellas de grasa, líquidos y toxinas.

Las células hinchadas (que percibimos como bultitos o piel de naranja) dificultan la circulación de la sangre y de la linfa de toda la zona y, por tanto, la eliminación del líquido y toxinas acumuladas.

## ¿Cuáles son las causas de la celulitis?

Combatir la celulitis es todo un reto para la mayoría de las mujeres ya que es muy difícil eliminarla completamente, aunque con mucha constancia y algunos consejos, puede mejorar muchísimo el aspecto de "piel de naranja" que provoca este síntoma.

Algunas de las circunstancias que favorecen su aparición se deben a un estilo de vida poco saludable:

- > Alimentación inadecuada
- > Sedentarismo
- > Alcohol
- > Tabaco
- > Ropa ajustada y tacones altos

## ¿A quiénes afecta la celulitis?

Se calcula que afecta a un 95% de las mujeres, incluso estando delgadas. En los hombres, aunque es menos habitual, también pueden darse casos.

## ¿En qué zonas del cuerpo se presenta?

Normalmente se presenta en los muslos caderas, abdomen... pero también puede darse en otras zonas del cuerpo.



## ¿Qué debo hacer para prevenir la celulitis?

### Dieta

Evitar, en la medida de lo posible, el consumo de sal ya que esta contribuye a retener líquidos en el cuerpo y como ya hemos mencionado es una de las causas más frecuentes de aparición de la celulitis. Beber al menos 2 litros de líquido todos los días.

### Ejercicio

Para tener unas piernas fuertes, musculosas y sin celulitis, lo mejor es el ejercicio; así que, camina media hora al día y las fortalecerás.

### Evitar estrés

Evitar situaciones de estrés (laboral, emocional, etc.). La adrenalina favorece la acumulación de grasa.

