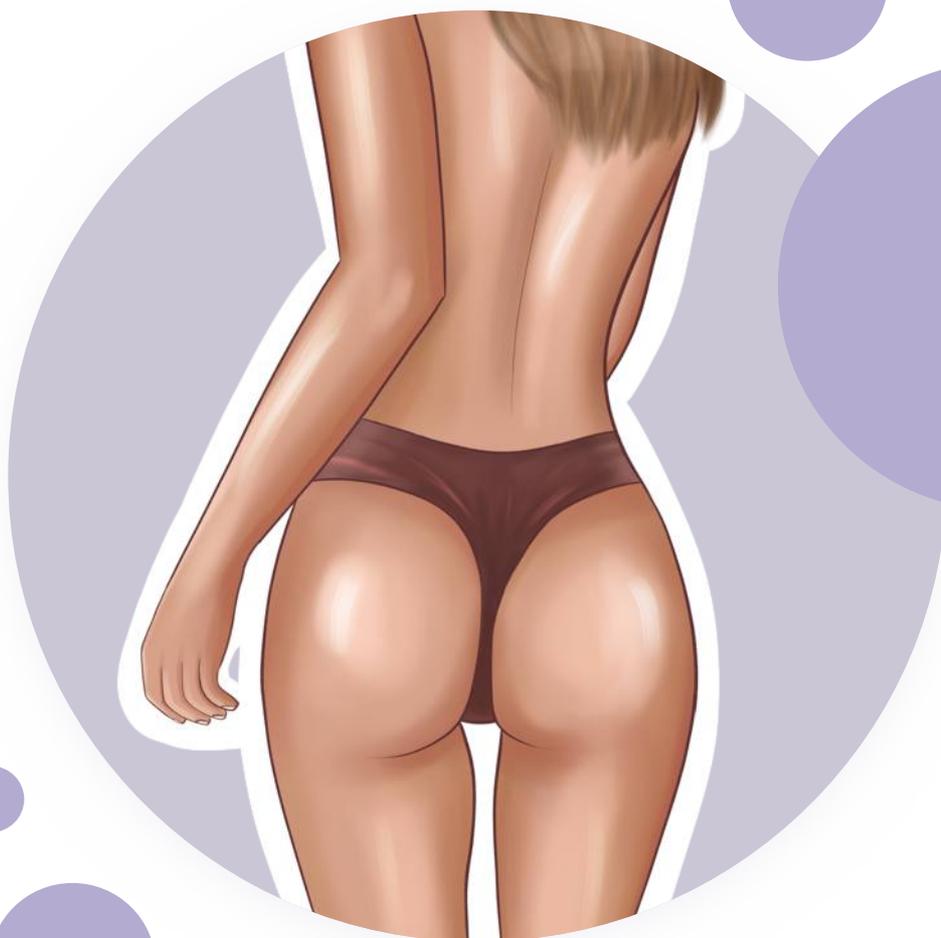


КАК

избавиться

от целлюлита в

домашних условиях



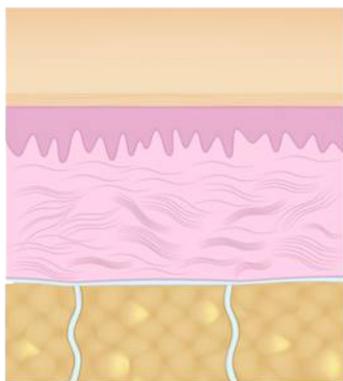
@lizaaleksseevna

Девочки, хочу с вами поговорить о проблеме, которая касается многих, по статистике целлюлиту подвержены 7 девочек из 10. У каждого он выражен по-своему, но статистика очень высокая. Кто-то совсем не замечает у себя целлюлит, а для многих это действительно проблема. Самое главное, что избавиться от «апельсиновой корки» можно и в домашних условиях, интересно как? Сейчас я поделюсь с вами всеми работающими методами, никакой лишней воды, только проверенная информация.

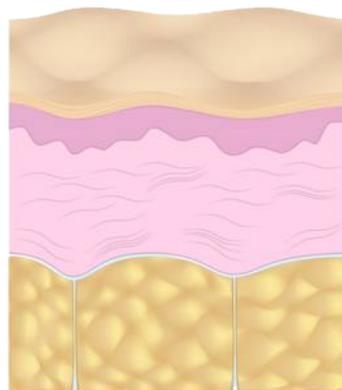
Прежде чем избавиться от целлюлита давайте я расскажу, что же это вообще такое, буду писать простым языком без заумных терминов.

Целлюлит — это жировые клетки, которые скапливаются под вашей кожей. Они находятся там в хаотичном порядке, соединяются и образуются жировые волокна, которые и выглядят как «апельсиновая корка». А происходит это из-за ослабления соединительных волокон, которые теряют эластичность, и жировые клетки скапливаются в неправильном месте, в так называемых карманах.

Нормальная
кожа



Целлюлит



Миф, который я хочу сразу развеять: целлюлит бывает только у полных девушек. **НЕТ**, жировая прослойка есть у всех людей, не важно сколько ты вешишь. Поэтому лишний вес не обязательная причина для появления целлюлита. Он бывает и у худеньких девушек, вы, наверное, и сами это замечали

Целлюлит может появиться из-за

1

Неправильного питания

2

Гормональных нарушений

3

Дегидратации организма (это когда ты пьёшь недостаточно воды)

4

Скопления токсинов

5

Наследственной предрасположенности

6

Замедленного метаболизма

7

Низкой физической активности

Ещё один фактор — это наш возраст, чем мы старше, тем выше риск появления целлюлита. Получается это из-за гормона эстрогена, который с каждым годом вырабатывается все меньше. И кстати после родов тоже часто появляется целлюлит именно по причине гормонального дисбаланса.

КАК ЖЕ ИЗБАВИТСЯ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА?

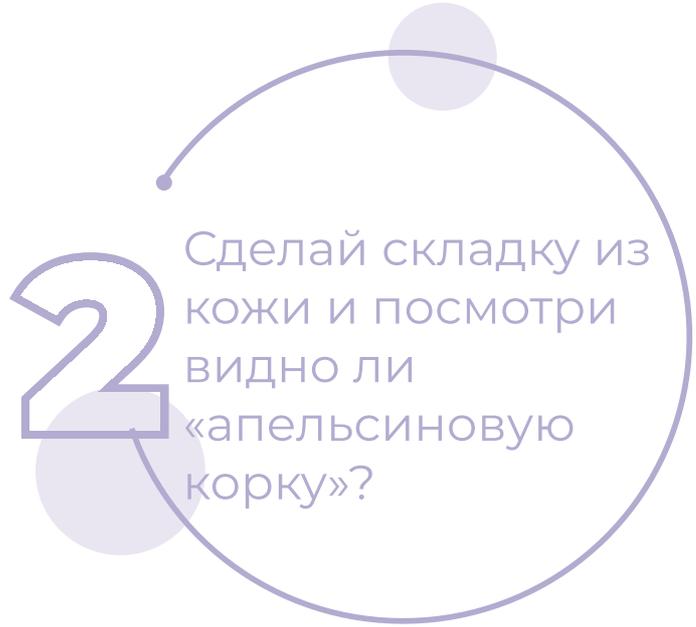
Сейчас я вам расскажу более подробно по каждому пункту:

Но для начала пройди специальный тест, который я подготовила для тебя и определи есть ли у тебя целлюлит и на какой он стадии:

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТАДИИ ЦЕЛЛЮЛИТА:

**1**

Разденься, встань перед зеркалом и осмотри свои бёдра и попу

**2**

Сделай складку из кожи и посмотри видно ли «апельсиновую корку»?

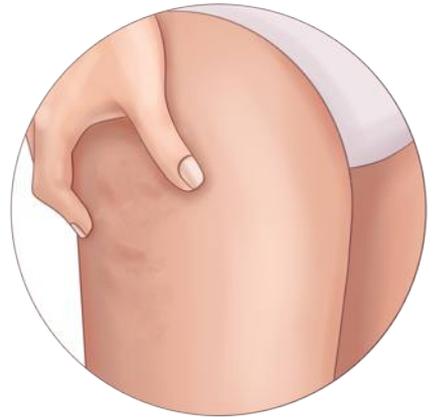
1 СТАДИЯ

Бугорки видно только когда ты сделаешь складку



2 СТАДИЯ

Бугорки видно если ты просто расслабленно стоишь и при тусклом освещении, увидела? Значит у тебя сейчас 2 стадия целлюлита.



3 СТАДИЯ

Бугорки видно невооружённым взглядом, при любом освещении и в любой позе. Сделай кожную складку и резко отпусти, больно? Если нет, то это хорошо, значит избавиться от целлюлита ещё можно самостоятельно.



4 СТАДИЯ

При ней кожа становится синюшного и бледного оттенка, холодная на ощупь, а при надавливании появляется болезненность и дискомфорт



ВОДА

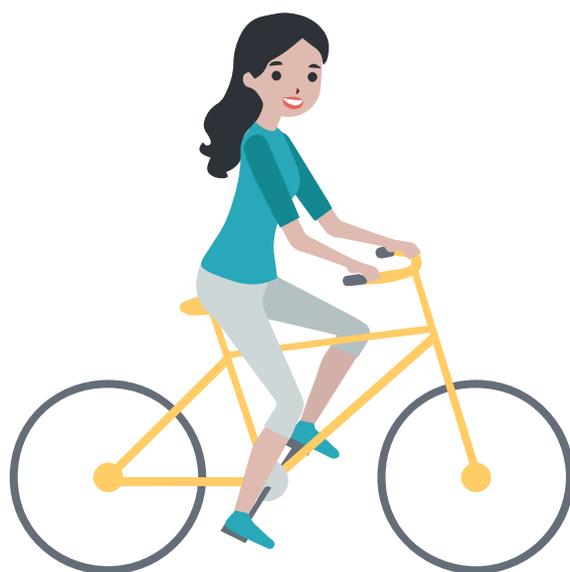
Наше тело на 80% состоит из воды, поэтому если будешь мало пить, эффекта, к сожалению, не будет. Вода участвует в расщеплении жира, вымывании токсинов, проводит все полезные вещества по организму. А дегидратация (обезвоживание) приводит ко многим проблемам с кожей: прыщи, сухость кожи, шелушение, растяжки и целлюлит и т.д.. А ты все ещё пьёшь мало воды? Тогда срочно начинай пить БОЛЬШЕ. Формула своей нормы очень простая: 30 мл. * на вес в килограммах. Например, если весишь 50 кг, тебе нужно пить минимум 1,5 литра воды. Именно воды! Чай, кофе и прочие напитки не считаются. Если тебе трудно много пить, первое время ставь напоминание в телефоне, так ты быстро привыкнешь к новой полезной привычке.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Движение — это жизнь. Любая физическая активность разгоняет кровообращение, насыщает тело кислородом.

А когда кровообращение не застаивается — нет проблем ни со здоровьем, ни с появлением целлюлита. Какая активность лучше всего? Любая, которая нравится именно тебе: кто-то любит бегать, кто-то фитнес, плавание или просто много ходить. Главное делать физ. активность регулярно, каждый день и тогда у тебя будет красивое и подтянутое тело. Поэтому вперёд на тренировку или сходи погулять! Мой **бесплатный** гайд вы уже получили.



РЕГУЛЯРНЫЙ ПОДХОД И СИСТЕМА

Во всем нужна система. В уходе за собой тоже, даже больше, чем в других сферах жизни. Если хочешь красивую фигуру, то нужен комплексный подход, а именно питание, физическая активность, уход за кожей (скрабы, обертывания, массаж). Если делать что-то одно, то результаты будут не такими классными и заметными как хотелось бы.

Нужно делать ВСЕ И СРАЗУ. Думаешь это сложно? Нет, возможно будут трудности, но только первые пару дней, а потом это станет привычкой.



АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ

Мы добрались до моей любимой темы:). Массаж является отличным методом для профилактики и избавления от целлюлита. В зависимости от стадии выбирается интенсивность движений и количество курсов. Самое классное это то, что ты сможешь делать этот массаж самостоятельно в домашних условиях, когда тебе удобно, в любое время. А результат ты увидишь уже через пару сеансов. Сейчас я расскажу об основных правилах массажа, а технику сможешь посмотреть в видео.



У МАССАЖА ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ИХ НЕМНОГО, НО ТЫ ДОЛЖНА О НИХ ЗНАТЬ.



Массаж поможет предотвратить появление целлюлита и главное избавиться от него, если он уже появился.

СКРАБ

Отличное дополнение к вышперечисленным методам. Очень хорошо отшелушивает кожу, придаёт эластичность и мягкость. Скраб нужно использовать регулярно, лучше через день. Выбирай, какой нравится именно тебе. Они бывают разные: кофейный, соляной, сахарный или из измельчённых семечек. Можно использовать покупные, а можно сделать самой дома.



10 РЕЦЕПТОВ ДОМАШНИХ СКРАБОВ ДЛЯ ТЕЛА

1

КОФЕЙНЫЙ СКРАБ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА.

Кофейный скраб от целлюлита. Натуральный кофе положительно влияет на обмен веществ и выводит лишнюю жидкость. Сварите напиток из двух чайных ложек молотого кофе.

Напиток можно выпить, а гущу нанести на проблемные участки (ягодицы, бёдра, живот) сразу после душа. Растирать кожу скрабом из молотого кофе нужно 5-10 минут, двигаясь снизу вверх. Эффект заметен даже после первой процедуры: за счёт выхода лишней жидкости уменьшается отёк, а кожа становится более гладкой и бархатистой.

2

СКРАБ С СОЛЬЮ И МАСЛОМ ДЛЯ ТЕЛА

Смешайте оливковое масло, тёплую воду и морскую соль в пропорции 2:1:3. Готовое средство налейте в ладонь и активно разотрите проблемные места.

Эффект появляется после проведения 2-3 процедур. Повторяют сеанс 1 раз в неделю.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ СКРАБ С МОРКОВЬЮ И МАННОЙ КРУПОЙ

Морковь натереть на крупной тёрке, добавить 3 столовые ложки манной крупы, перемешать. Средство следует наносить сразу после приготовления на 15 минут. После активного массажа состав смывают и наносят увлажняющее молочко.

Средством активно массируют кожу и оставляют на 5-10 минут. Овсяные хлопья отлично подходят для очистки чувствительной кожи.

СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА ИЗ ОВСЯНКИ

Для получения густой, вязкой кашицы смешайте измельчённые овсяные хлопья с молоком или сметаной.

5 СКРАБ ИЗ КОРИЦЫ С ПРЯНОСТЯМИ ДЛЯ ТЕЛА

Нужно смешать морскую соль, корицу и чёрный молотый перец в пропорции 3:1:1, добавить растительное масло. Компоненты аккуратно растирают, до получения массы без комков. Обрабатывают неровные участки, с усилием надавливая. Оставляют на 10 минут для активного действия. Горячий антицеллюлитный скраб обладает разогревающим эффектом за счёт чего кровь быстрее циркулирует, а рельеф на проблемных участках выравнивается.

6 СКРАБ ИЗ СОЛИ И СОДЫ

Смешайте столовую ложку геля для душа, добавьте поровну соды и соли (примерно по 1/2 чайной ложки). После принятия горячего душа активно обработайте проблемные участки тела. Можно оставить на некоторое время средство на коже, поскольку соль и сода отлично вытягивают токсины и разглаживают рельеф.

7

НАТУРАЛЬНЫЙ СКРАБ ИЗ ОТРУБЕЙ, КЛЮКВЫ И ФИНИКОВ

Фруктовый скраб готовят из 7 фиников, 2 столовых ложек клюквы, 2 измельчённых абрикосов и столовой ложки отрубей. Компоненты удобно измельчать в блендере, наносить на влажную кожу массажными движениями локально. После смыть тёплой водой.

8

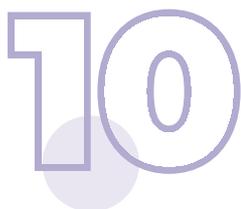
СКРАБ ИЗ АПЕЛЬСИНОВОЙ ЦЕДРЫ

Снять шкурку апельсина, высушить и перемолоть в кофемолке. Отлично подходит скраб для попы, бёдер, живота, особенно если на их поверхности появились целлюлитные бугорки. Если кожа нормальная, то порошок смешивают с водой и обрабатывают указанные участки. Для сухой кожи можно порекомендовать смешать порошок со сметаной или маслом.



СКРАБ ИЗ КОРИЦЫ И МЁДА

Смесь готовят в пропорции 1(корица): 2(мёд). Состав можно использовать в парной или сауне, но в таком случае процедура длится не более 5 минут. В домашних условиях средство используют после принятия душа



СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА С КАКАО

Соедините поровну сахар, порошок какао, сливки, оливковое масло и морскую соль. После принятия душа 10 минут смесью тщательно обрабатывают участки тела, оставляют на 5 минут и смывают.

ГЛИНА

Особенно голубая и зелёная. Она обладают способностью стимулировать циркуляцию лимфы и крови, удалять омертвевшие клетки кожи и укреплять соединительную ткань. Благодаря этим свойствам глина часто используется в косметологии. Делайте обёртывание с глиной и удивитесь результату, который она подарит.

Процедура обертывания против целлюлита состоит из простых шагов



ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫХ ОБЕРТЫВАНИЙ:

Смеси для антицеллюлитных обертываний состоят из основного ингредиента и нескольких дополнительных. За основу берут глину, морские водоросли, английскую соль.

1

ГЛИНА

Глина один из лучших абсорбентов, вытягивает и поглощает жир, освобождает поры, выводит токсины и стимулирует кровоток, богата природными минеральными веществами (калием, магнием, кальцием, кремнеземом), тонизирующими кожу.

2

МОРСКИЕ ВОДОРОСЛИ

Содержат витамины С и К, рибофлавин, фолиевую кислоту, магний, железо, йод, кальций, марганец. Водоросли восстанавливают тургор кожи, насыщают полезными элементами, увеличивают крово- и лимфоток, имеют дренажный эффект

3 АНГЛИЙСКАЯ СОЛЬ

Также известная как горькая соль, соль Эпсома или сульфат магния. Магний улучшает деятельность циркуляторной системы, сульфаты же увеличивают поглощаемость полезных веществ и способствуют выводу токсинов.

4 ПАРАФАНГО

В составе парафанго обязательно есть расплавленный парафин и морская грязь. Расплавленный парафин, застывая, не только стягивает кожу, но и создает плотную воздухонепроницаемую оболочку. Грязевая же составляющая богата полезными веществами, насыщающими кожу, имеющими дренажный и абсорбирующий эффект. Для увеличения прилива крови к коже в обертывания добавляют порошок имбиря, кайенский перец, горчичный порошок, молотый или заварной кофе. Входят в состав и эфирные масла или травяные отвары с мочегонными свойствами, к ним относятся: эфирное масло или отвар фенхеля; эфирное масло или отвар розмарина; настой зеленого чая; эфирное масло герани; эфирное масло грейпфрута; эфирное масло можжевельника.

РЕЦЕПТ РАБОТАЮЩЕГО ОБЕРТЫВАНИЯ

Я советую делать обертывания прямо в душе, за закрытой шторкой, чтобы не запачкать все вокруг. Лучше перед обертыванием принять горячую ванну или душ, чтобы:

- Раскрыть поры и подготовить кожу к лучшему впитыванию;
- В ванной комнате стало тепло, и тебе было комфортно там находиться.

ЧТО ПОНАДОБИТСЯ

1
1 ст. глины

2
4 ст. л. соли
(морская, розовая
гималайская,
Мертвого моря)

3
 $\frac{1}{4}$ ст. касторового
масла (кокосовое,
жожоба или
оливковое)

4
5-7 капель
эфирного масла
(по возможности –
грейпфрут,
горький апельсин
или другое)

5
Стеклянная,
глиняная или
деревянная
емкость и ложка
(главное – не
металлическая!)

6
Большое
полотенце или
простынь
Пищевая пленка
(по возможности)
продается в
любом
супермаркете

КАК ДЕЛАТЬ ОБЕРТЫВАНИЕ ГЛИНОЙ:

-  Смешать в емкости глину и соль. Если соль крупная, то предварительно следует ее помолоть.
-  Добавить масло (по возможности стоит его подогреть до теплого на водяной бане) и перемешать все ингредиенты деревянной ложкой. Если смесь получается очень плотной, добавляйте в нее понемногу воды, чтобы в итоге получить пасту, которая будет мягко и легко наноситься на тело.
-  Прямо в ванной комнате добавить в глиняную пасту эфирное масло (если вы его используете), чтобы максимально использовать все его преимущества для нашего здоровья и красоты.
-  Теперь самое главное — руками начинаем наносить нашу маску на все тело, начиная со ступней и все выше, заканчивая руками и кистями. Для большего эффекта на этом этапе можно использовать пленку (даже просто пищевую), для этого нужно обмотать каждую ногу, тело и руки отдельно (!!). Но можно обойтись и без пленки, эффект все равно будет!

5 Теперь нужно обернуться в простынь или большое полотенце (даже если не используешь пленку, не волнуйся все легко отстирывается), включить любимую музыку или аудиокнигу, вебинар и лечь в ванную для расслабления. На 20-40 минут.

6 После расслабления нужно смыть всю глиняную массу под душем. Очень важно пить много воды до и после обертывания, так как это сильная детокс-процедура, и наше тело активно освобождается от токсинов, мы должны ему помочь вымыть всю грязь из организма.

**ДЕЛАТЬ ТАКОЕ ОБЁРТЫВАНИЕ ЛУЧШЕ 1
РАЗ В НЕДЕЛЮ, НЕ ЧАЩЕ.**

ЕЩЕ БОЛЬШЕ РЕЦЕПТОВ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫХ ОБЕРТЫВАНИЙ

КОФЕЙНОЕ ОБЁРТЫВАНИЕ

Ещё одно популярное антицеллюлитное обёртывание с применением кофе, которое не только поможет вам справиться с проблемой, но ещё и подарит небывалый заряд энергии коже.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1

Молотый
натуральный кофе

2

Кипяток — 3
столовые
ложки.

3

1 ст. л. растительного
или
оливкового и
несколько капель
эфирного масла
(апельсинового,
лимонного,
грейпфрутового).

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кофе залить кипятком, тщательно размешать и оставить остывать до комнатной температуры. Затем добавить растительное и эфирное масла. Время действия обёртывания — 30 минут. Иногда советуют добавлять в кофейные обёртывания косметическую глину вместо эфирных масел. В этом случае глина и кофе берутся в одинаковых пропорциях, смешиваются и заливаются кипятком.

ОБЁРТЫВАНИЕ С ГОРЧИЦЕЙ ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

Горчица известна своимисильно раздражающими и согревающими свойствами, поэтомуантицеллюлитное обёртывание с горчицей так прекрасно воздействует на кровообращение и помогает разгладить все морщины и бугры на ваших проблемных участках.

ИНГРЕДИЕНТЫ



1

порошок горчицы —
2 столовые ложки;

2

горячая вода —
столовая
ложка.

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рецепт приготовления: порошок горчицы разбавляем горячей водой и размешиваем до тех пор, пока не исчезнут все комочки. Смотрите затем, чтобы смесь была достаточно густой. Длительность обёртывания — не более 15 минут, а иначе появятся ожоги на теле.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЕ ОБЁРТЫВАНИЕ С «КАПСИКАМОМ»

В последнее время многие женщины активно используют антицеллюлитное обёртывание с «Капсикамом» — мазью сильно раздражающего действия. Так как в основе этого средства лежит согревающий эффект, «Капсикам» эффективно борется с целлюлитом.

ИНГРЕДИЕНТЫ

**1**

«Капсикам» —
половина чайной
ложки

2

Массажный крем —
3 чайных ложки

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

«Капсикам» тщательно смешивается с любым массажным кремом. Время действия обёртывания — не более 25 минут.

ПЕРЦОВОЕ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЕ ОБЁРТЫВАНИЕ

Жгучее перцовое обёртывание против целлюлита основано на разогревающем эффекте: разгоняет кровь, выводит токсины, расщепляет жиры.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1

Жгучий красный
перец —
2 столовые ложки

2

Молотая корица —
2 столовые ложки

3

4 столовые ложки
растительного и
несколько капель
любого
противоцеллюлитного
масла.

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Перец смешивают с корицей, добавляют масла и тщательно размешивают. Время действия обёртывания — 30 минут.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЕ ОБЁРТЫВАНИЯ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ.

Одними из самых приятных по ощущениям являются обёртывания с добавлением эфирных масел, которые и от целлюлита избавят, и нервную систему приведут в порядок.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1

Базовое масло
(оливковое,
персиковое,
абрикосовое)
30 мл;

2

Эфирное масло
(можжевельника,
фенхеля,
розмарина, герани,
лимонное,
грейпфрутовое,
апельсиновое)
15 мл.

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешиваем базовое и эфирное масла в заданных пропорциях и наносим на кожу. Длительность обёртывания — 30 минут.

ОБЁРТЫВАНИЯ С ВОДОРОСЛЯМИ

Знаменитое антицеллюлитное обёртывание с водорослями является настоящим целебным составом для кожи и для организма.

ИНГРЕДИЕНТЫ

**1**

Водоросли — 4
столовые ложки

2

Вода —
2 столовые ложки

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Водоросли на 20 минут замачиваются в воде (можно в холодной, можно в горячей), а потом наносятся на участки тела. Время действия обёртывания — 40 минут.

ОБЁРТЫВАНИЯ С СОЛЬЮ

Быстро избавиться от «апельсиновой корки» поможет солевое антицеллюлитное обёртывание и оливковым маслом.

ИНГРЕДИЕНТЫ

1

Морская соль
мелкого
помола — полтора
стакана;

2

Горячая вода —
стакан;

3

Оливковое масло
— стакан

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Соль залить горячей водой, перемешать, а потом залить оливковым маслом. Время действия обёртывания — 20 минут.

Каждое из приведённых выше антицеллюлитных обёртываний поможет вам за месяц распрощаться с 2–3 кг лишнего веса и навсегда забыть об «апельсиновой корке». Даже добившись нужного результата, старайтесь следить за состоянием своих проблемных участков кожи и время от времени баловать их такими приятными и полезными процедурами.

Источник рецептов и еще больше рецептов вы сможете найти тут: <https://clck.ru/JeDY8>

МАССАЖ СУХОЙ ЩЁТКОЙ

Совсем недавно массажная щетка вошла в нашу жизнь и все активно начали ее использовать. Но знаешь ли ты, как делать ей массаж правильно? Ведь если использовать щётку неправильно, никакого результата ты не заметишь.

ГЛАВНОЕ ВЫБРАТЬ ХОРОШУЮ И КАЧЕСТВЕННУЮ ЩЁТКУ



Она должна быть из натуральных материалов

Щетина должна быть в меру жёсткой

Волоски на щетке должны находиться близко друг к другу.

Массаж сухой щёткой стимулирует кровообращение, повышает упругость кожи и удаляет омертвевшие клетки с поверхности кожи.

Массируем кожу снизу вверх, это обязательное условие. Движения должны быть энергичными, но не нажимайте сильно, чтобы не повредить кожу.

Делаем только на сухую кожу, затем принимаем душ, чтобы смыть все частички, которые мы удалили щёткой.

После душа наносим крем, масло или лосьон.

Делайте массаж щёткой каждый день, и вы увидите результат уже через неделю: кожа станет бархатистой и более подтянутой.



ОСАНКА

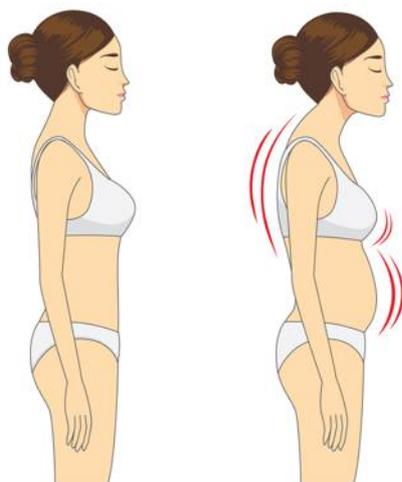
Казалось бы, какое отношение осанка имеет к целлюлиту? Сейчас я все объясню и твои вопросы отпадут сами собой.

Осанка показатель нашего самочувствия, здоровья и уверенности в себе. При ровной спине кровообращение работает как надо, нет зажимов в нервах, мышцах и нет дискомфорта при занятиях спортом. Все группы мышц работают правильно, а если есть проблемы с осанкой, то при физической нагрузке в работу включаются не те мышцы, которые должны. Именно поэтому многие не могут накачать попу и пресс, или вместо попы накачивают большие ноги.

Частая проблема сутулость, сколиоз и гиперлордоз, когда вы решите проблему со спиной, то вы сразу полюбите физическую активность и, как следствие, забудете про целлюлит.

Если видишь, что проблемы с осанкой выражены сильно, обратись к специалисту, он поможет быстрее решить проблему.

Ровная спина = королевская осанка и грациозная походка.



ВАКУУМНЫЙ МАССАЖ

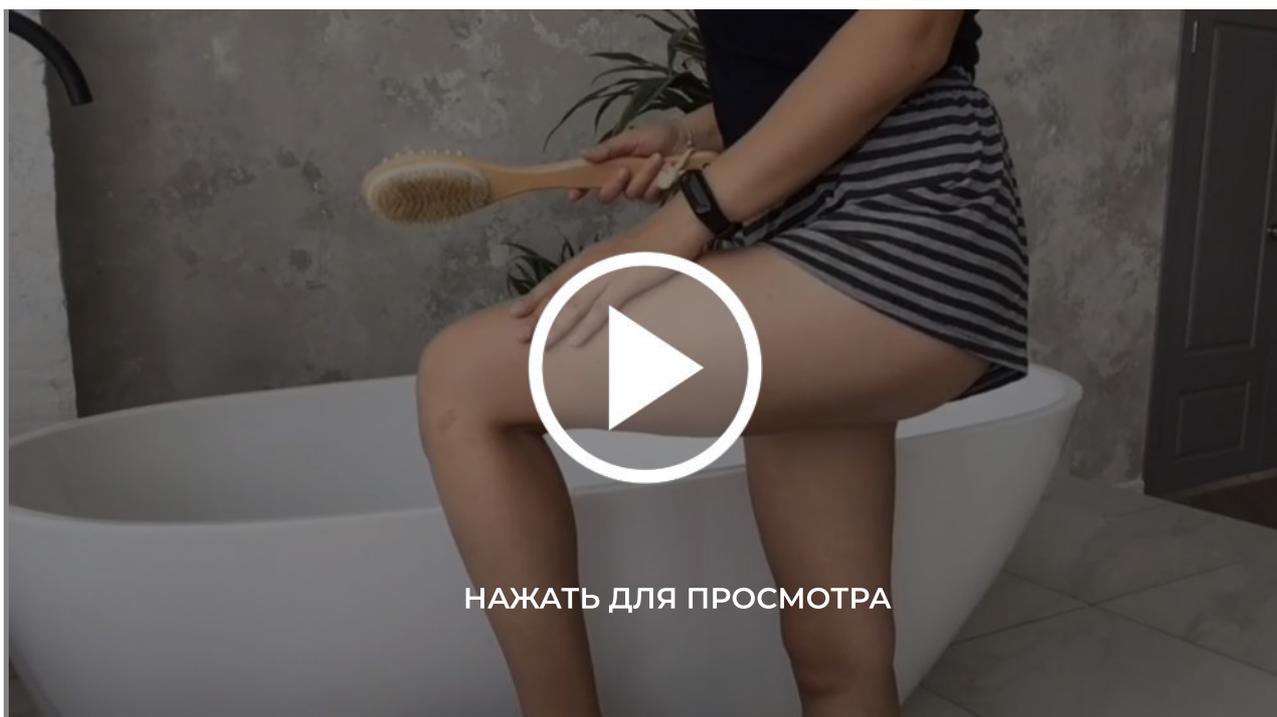
Одним из самых эффективных методов избавления от целлюлита в домашних условиях есть вакуумный массаж от целлюлита. Техника антицеллюлитного массажа достаточно проста: на проблемные зоны прикрепите силиконовые банки так, чтобы образовался вакуум, а затем начинайте делать круговые движения. Из-за этого кровь активно движется к капиллярам, происходит расщепление подкожной жировой клетчатки. Сеанс вакуумного массажа длится приблизительно 20 минут. Перед закреплением банки смажьте поверхность маслом или кремом. После покраснения кожи переходите на другой участок. После процедуры нужно 30 минут полежать в удобной позе, расслабив тело и укрывшись одеялом. Затем примите душ и нанесите антицеллюлитный крем.



36

@lizaaleksseevna

ОБУЧАЮЩЕЕ ВИДЕО ДОМАШНЕГО МАССАЖА ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА



НАЖАТЬ ДЛЯ ПРОСМОТРА