



#Гудбайцеллюлит

@elena_himich

Привет!

Только что ты сделала свой первый шаг на пути к идеальной коже без целлюлита. Изучив этот чек-лист ты будешь понимать, как устроен целлюлит, что его вызывает и как с ним бороться.

А также получишь:

- ✓ Трекер по уходу за кожей на 30 дней
- ✓ 2 авторские тренировки от меня и Андрея
- ✓ 3 быстрых и вкусных пп-рецепта, которых нет на моей страничке

Давай начнём меняться уже сегодня!

Содержание

- Что такое целлюлит 4
- Почему у мужчин не бывает целлюлита 7
- Факторы риска 8
- План по борьбе с целлюлитом 10
- Как делать массаж сухой щёткой 13
- Как делать массаж вакуумной банкой 16
- Список моих любимых средств 18
- Трекер на 30 дней 20
- Пп-рецепты 22
- Тренировки 27

Что такое целлюлит

Первое, что вы должны усвоить из этого чек-листа, это то, что целлюлит - норма.

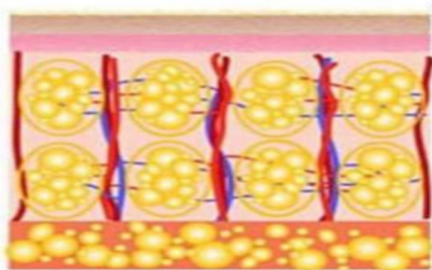
Он встречается у 🍌 % женщин. Но не спешите делать это своим оправданием, поскольку видимое проявление целлюлита абсолютно реально уменьшить, и я расскажу как.

Check
Elena

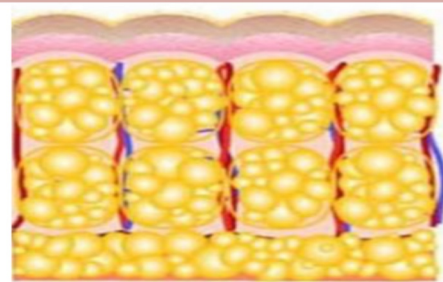
Целлюлит - это локальное увеличение жировых клеток + нарушение микроциркуляции. Для лучшего представления, давайте поближе взглянем на кусочек кожи с ваших ягодиц/бёдер. Клетки, где синтезируется и накапливается жир, называют адипоцитами.

Они расположены в 3 слое нашей кожи - подкожно-жировой клетчатке. Однако адипоциты не разбросаны хаотично, а формируют «дольки», опутанные со всех сторон тонкими, пластичными волокнами коллагена.

Сплетение волокон выполняет функцию каркаса, который удерживает каждую клетку на своём месте.

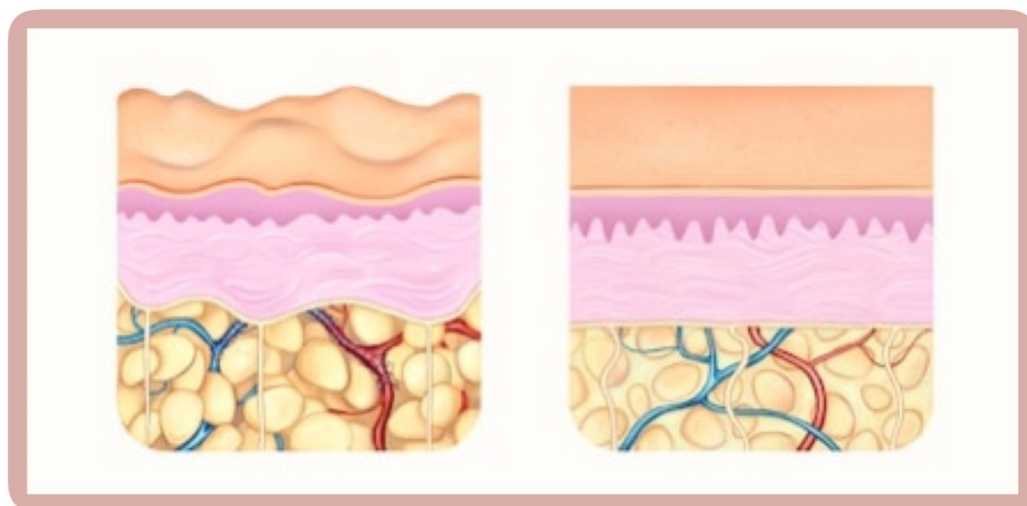


Кожа в идеале



Кожа с т.н. целлюлитом

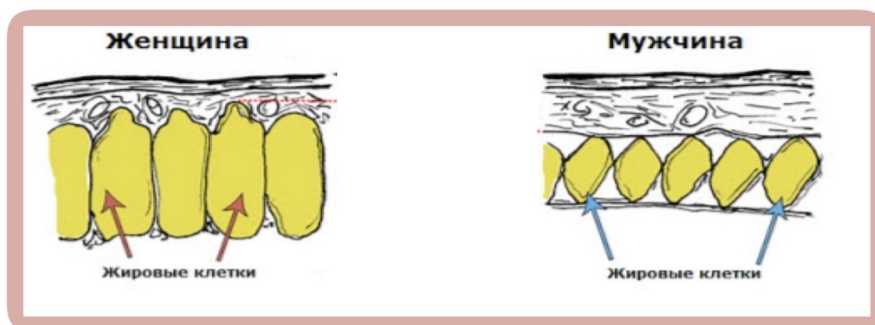
При целлюлите клетки перестают выделять продукты жизнедеятельности в кровяное русло, более того они начинают активно всасывать большее количество жиров, воды и токсинов. Когда веществ внутри становится слишком много, раздувшиеся клетки выходят за границы нормы и мы начинаем замечать «холмики» на ягодицах или бёдрах. Второй причиной развития целлюлита является недостаточная механическая прочность коллагеновых волокон. В основном это происходит в результате дефицита полезных веществ в рационе + избытка вредных привычек.



Почему у мужчин не бывает целлюлита

- Во-первых, жировые дольки у женщин больше по размеру.
- Во-вторых, коллагеновые волокна у девушек расположены перпендикулярно, что способствует лучшему растяжению ткани и потенциально большему жировому запасу. Эти два фактора позволяют женщинам комфортно себя чувствовать в период беременности и гв.
- В-третьих, у мужчин ЕСТЬ целлюлит, но в силу анатомических отличий его редко видно.

Строго вертикально

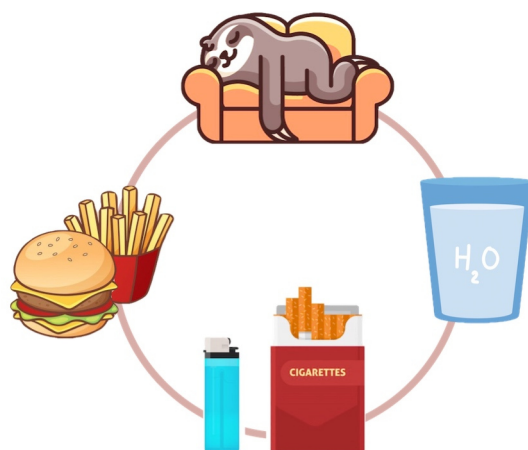


Под углом, диагонально

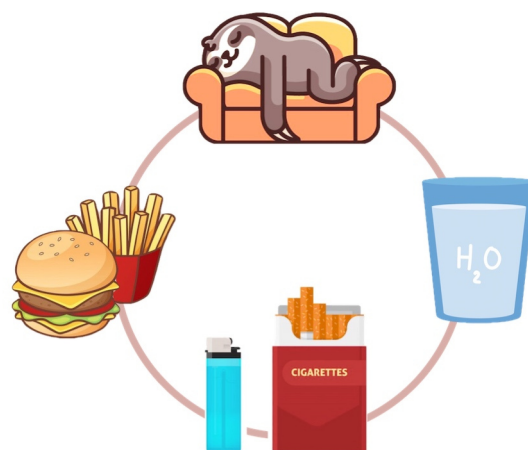


Факторы риска

- Гормональный фон - повышенный уровень эстрогена увеличивает риск появления целлюлита. Важно соблюдать осторожность с оральными контрацептивами, т.к. большинство из них содержат вещества, стимулирующие выработку этого гормона. Перед приёмом обязательно проконсультируйтесь с врачом.
- Наследственность - не спешите сдаваться, это не приговор!
- Неправильное питание - следить нужно не только за калорийностью пищи, но и за её качеством, а также за количеством микро и макронутриентов в своём рационе.



- Недостаточное потребление воды - с водой выводятся побочные продукты расщепления (сегодня их часто называют токсинами) из нашего организма, а ещё вода ускоряет восстановительные процессы во всех тканях.
- Курение - сигареты делают кожу тоньше, а также негативно влияют на коллагеновые волокна, о которых мы говорили выше.
- Сидячий/малоподвижный образ жизни - тренировки не только укрепляют мышцы и сжигают калории, но и разгоняют лимфу, улучшают кровоснабжение и способствуют насыщению тканей кислородом.



План по борьбе с целлюлитом

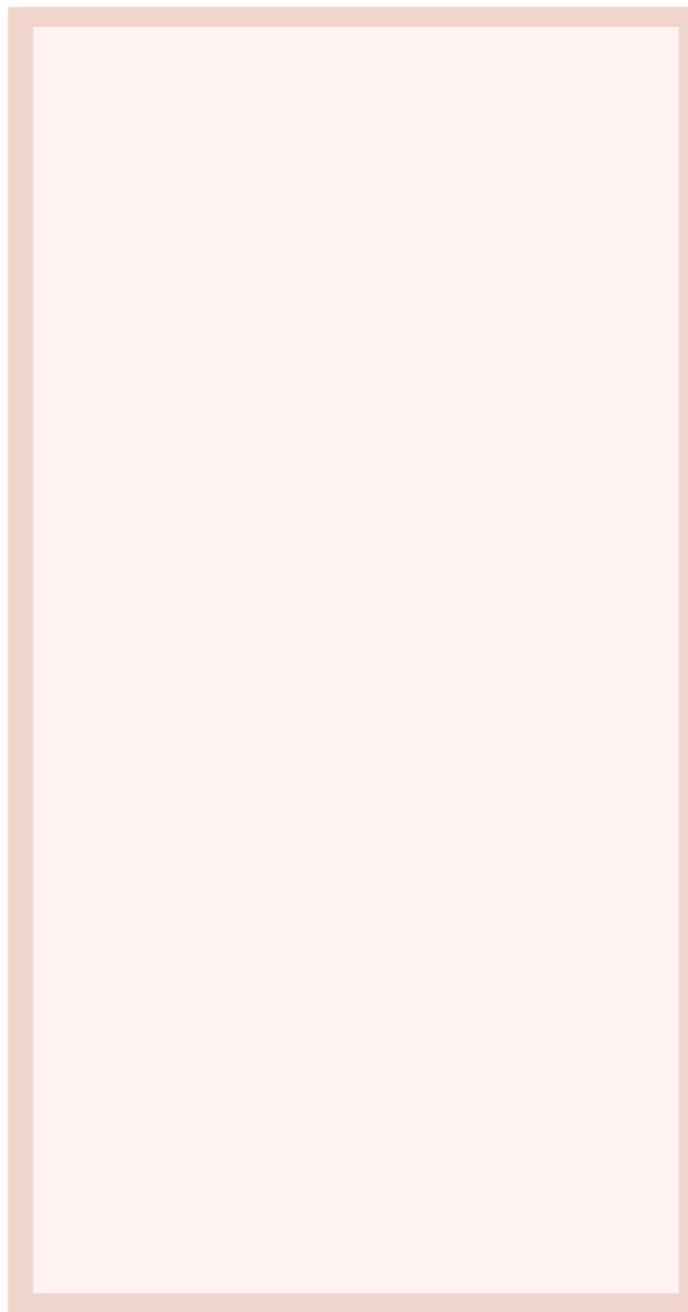
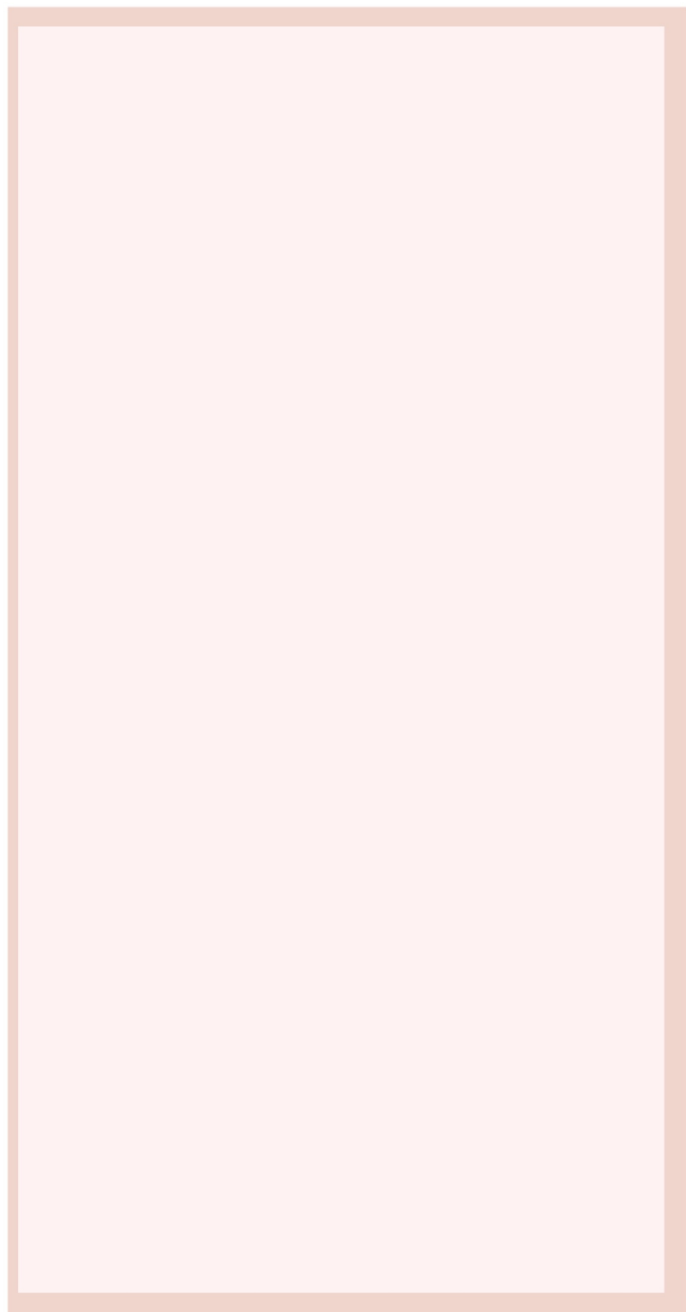
Здесь не будет рецепта волшебного
коктейля, который избавит вас от
апельсиновой корки за 1 ночь.
Наша 30-дневная стратегия по избавлению
от целлюлита выглядит следующим
образом:



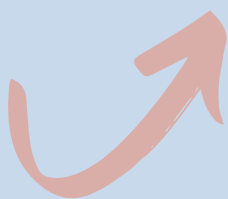
1. Создаём небольшой дефицит калорий (отнимите 20% от вашей нормы).
2. Тренируемся 3 раза в неделю, а ещё чаще гуляем с друзьями, танцуем в Just Dance и активно убираемся дома!
3. Не ленимся и готовим свои пп-вкусняшки вместо магазинных. У меня в ленте и актуальных много лёгких и быстрых рецептов с подсчитанным кбжу.
4. Каждый день делаем обёртывание/скрабирование/массаж сухой щёткой/массаж вакуумными баночками.
5. С утра набираем кувшин с водой, добавляем туда пару кружочков лимона, мяту или любые ягоды на ваш вкус. До конца дня нужно выпить кувшин, и съесть ягодки со дна!
6. Делаем фото до/после.

ДО

ПОСЛЕ



Прикрепи сюда
свои фото,
чтобы отслеживать
прогресс.



Как делать массаж сухой щёткой

Правило №1: Делайте массаж только на сухую кожу, лучше всего перед принятием душа.

Правило №2: Направление движений - строго снизу вверх, либо в некоторых местах (на животе) по часовой стрелке. Для вашего удобства я прикрепила схему массажных линий на странице ниже.

Правило №3: Не нужно спешить и тереть кожу с максимальной силой и скоростью, это приведёт к ранкам и царапинам. Нежно массируйте проблемные зоны по несколько минут, не торопясь.

Правило №4: Старайтесь максимально расслабить зону, которую вы массируете. Если это нога, присогните её в колене, перенесите массу тела на другую ногу, а лучше присядьте.

Правило №5: Обходите участки с родинками, родимыми пятнами, укусами или ранками.

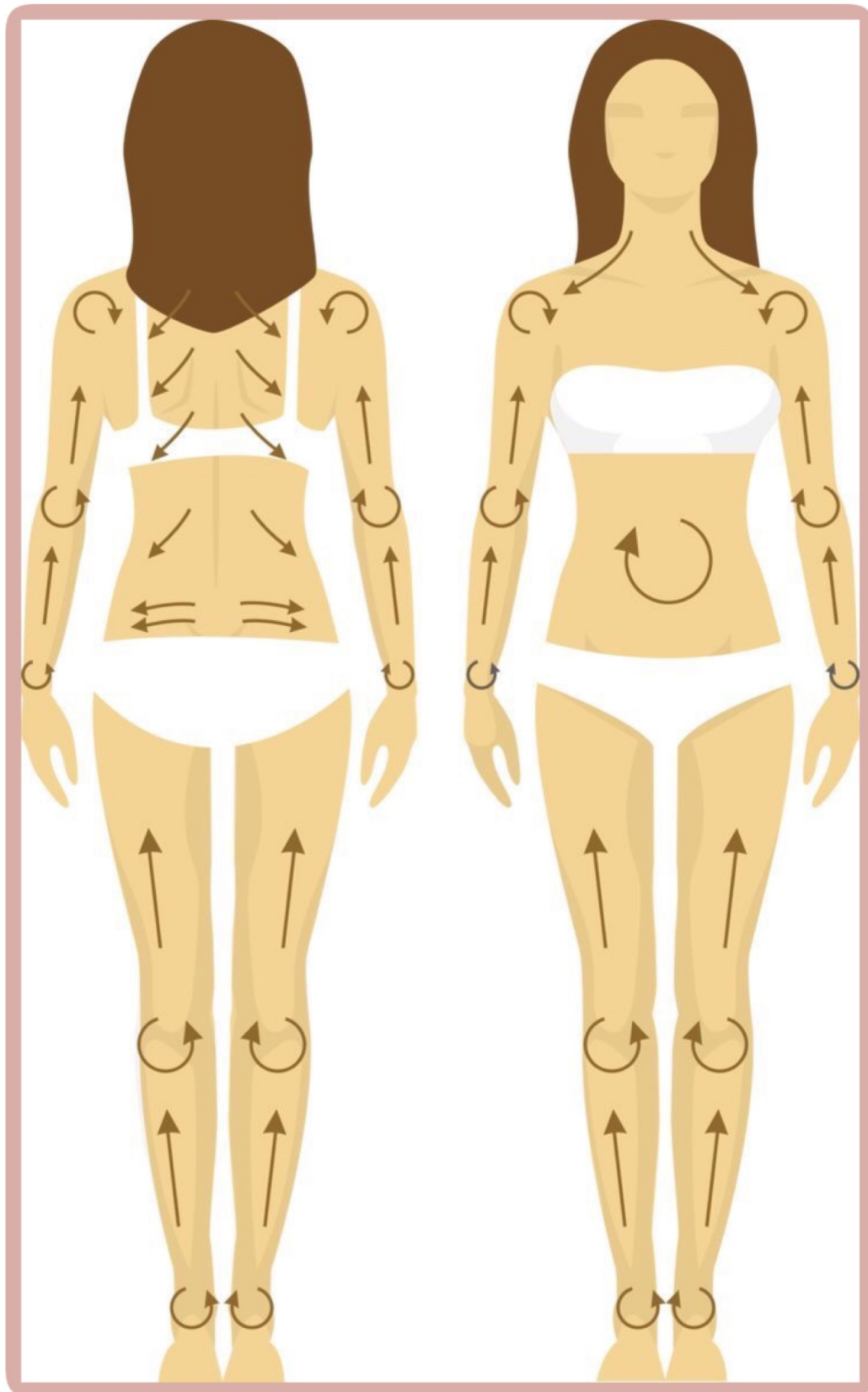
Правило №6: После сухого массажа нанесите любимый увлажняющий крем и выпейте стакан теплой воды. Так вы усилите эффект в несколько раз.

Правило №7: Если вы болеете, у вас варикоз или большое количество папиллом на коже, вам сухой массаж не рекомендуется.



Во время массажа избегайте зоны груди, под коленками и внутренней части бедра. Кожа на этих участках более тонкая и легче травмируется.

Массажные линии



Как делать массаж вакуумной банкой

Как правильно пользоваться вакуумной банкой:

1. Нанесите антицеллюлитное масло/крем.
2. Сдавите банку руками и приложите к нужному участку кожи.

3. Разожмите банку и начинайте массировать зону круговыми или зигзагообразными движениями по направлению снизу вверх. (Можно воспользоваться схемой массажных линий, которую я прикрепила выше).

Уделяйте каждой зоне по 5-7 минут.

При правильной технике кожа покраснеет, но болезненных ощущений возникать не должно!



Правило №1: Делайте массаж только после того, как распарили кожу. Примите ванну или горячий душ, а только потом переходите к следующим шагам.

Правило №2: Используйте специальные масла/крема. Не гель для душа, не крем для тела или для пяток!

Правило №3: Выбирайте качественные масла. Не экономьте на этом пункте. Некачественные масла забивают поры и могут привести к аллергическим реакциям.

Правило №4: Постоянно двигайте банку, не задерживайтесь долго на одном месте, если не хотите заработать синяки.

Правило №5: В конце смойте остатки масла с кожи, чтобы избежать появления высыпаний (конечно, если обратного не сказано в инструкции к маслу).

Список моих любимых уходовых средств

Крема:

Самый крутой питательный крем-баттер -
(Marble Lab.) Coconut Body Butter

Крем-лифтинг - (Letique) Чёрная икра

Крем-баттер - (Letique) Манго-Папайя

Обертывания:

Обёртывание с лифтинг эффектом -
(Letique) Elastic skin

Холодное обёртывание - (Letique) с
Ламинарией и Мятай

Для вакуумного массажа:

Баночка - полимерная банка массажная

Масло для массажа -
(Bootylicious) Антицеллюлитное масло с
эссенцией грейпфрута и зеленым кофе

Для сухого массажа:

Массажёр деревянный со щёткой - (Banika)
Антицеллюлитный массажёр 2 в 1

Эко-щётка - (Ropin) из натуральной щетины,
средней жесткости.



Клигни по названию
и перейдешь на
страницу, где можно
заказать этот продукт.

Трекер на 30 дней



ПП-рецепты

Кокосовые пирамидки

Ингредиенты:

- 2 яичных белка
- Сахзам по вкусу
- Щепотка соли
- Несладкая

кокосовая стружка - 150г



Приготовление:

Слегка взбить белки с солью (ни в коем случае не до крепкой пены). Смешать сахзам с кокосовой стружкой. Всыпать кокосовую смесь в белки и хорошо вымесить.

Сформировать пирамидки: чайной ложкой взять порцию смеси, мокрыми руками сформировать шарики и сплюснуть их с боков.

Противень застелить бумагой для выпечки и разложить пирамидки на небольшом расстоянии. Выпекать 15-20 минут до золотистого цвета.

Снять с противня острой лопаткой и дать остыть.

Конвертики с творогом и зеленью

Ингредиенты:

- Лаваш - 60г
- Творог 5% - 100г
- Помидор - 1 средний
- Укроп
- Соль, перец
- Сыр лёгкий - 30г



Приготовление:

Смешать в отдельной тарелке творог, мелко нарезанный помидор, зелень, соль и перец.

Натереть и добавить сыр (у меня Брест-Литовский 35%) .

Выложить эту смесь на лист лаваша.

Завернуть конвертиком.

Выложить на сухую сковороду (без масла) и обжарить с двух сторон по 3-4 минуты.

(Тогда сыр с творогом немного расплавятся и будет вах-вах-вах).

Галета с вишнями

Ингредиенты:

Для теста:

- Овсяные хлопья (крупного помола) 180г
- Йогурт 2% 30г
- Масло сливочное 100г
- Сахарная пудра 20г
- Сахар/сах.зам по вкусу
- Щепотка соли

Для начинки:

- Замороженная вишня 300г
- Ванильный сахар 10г
- Крахмал 2 ч. ложки



Приготовление:

Овсянку перемолоть в овсяную муку. Натереть на тёрке сливочное масло. Перемешать руками до состояния крошки (можно воспользоваться кухонным комбайном - будет быстрее и качественнее). Добавить йогурт, сахарную пудру, сах.зам, соль и вымесить до однородного состояния.

Тесто завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник на 1 час.

Для начинки необходимо смешать в миске вишню, крахмал и половину пакетика ванильного сахара. По истечению 60 минут тесто достать и раскатать (у меня обычно получается круг диаметром 28 см).

Лайфхак: Края, скорее всего, будут неровными и могут крошиться. Залепите трещинки, а по периметру круга сформируйте небольшие бортики.

В центр выложить вишни и присыпать второй половиной сахара. Выпекать на противне, на пергаментной бумаге 30-35 минут.

Мне галета нравится полностью остывшей или после того, как она ночь постоит в холодильнике.

Тренировки

Тренировка от Лены

Ягодичный мост

15 раз

Косые выпады

15 раз

Скручивания

15 раз

4 круга

Планка

30 секунд

Отжимания

15 раз

Велосипед

30 раз

Тренировка от Андрея

Ягодичный мост

15 раз

Джампинг-джеки

30 раз

Присед-сумо

15 раз

4 круга

Планка

30 секунд

Лодочка

10 раз

Складка

15 раз