



Твои друзья и враги в борьбе с целлюлитом

ДА! Спорт: аквафитнес, бег, йога, скакалка, велосипед, танцы (особенно латинские и восточные).

Еда: зеленый чай, чистая вода, грейпфрут, морская рыба, цельнозерновые каши, овощи и фрукты.

Меры: ежедневный самомассаж с антицеллюлитным кремом.

НЕТ! Спорт: «закачка» в тренажерном зале.

Еда: кофе, алкоголь, рафинированные продукты, сдоба, сахар.

Меры: антицеллюлитный массаж до синяков.

Масло грейпфрута ускоряет метаболизм и улучшает ток лимфы, а потому эффективно в борьбе с целлюлитом. Добавляй его в крем для массажа.

уже успели попробовать и оценить по достоинству, то «антицеллюлитную одежду» испытали немногие. Между тем, последние пару-тройку лет «стройнительные» джинсы и леггинсы в Европе, Америке, а постепенно и у нас стали пользоваться немалым спросом. Никакого обмана! В ткань «выплетены» микрокапсулы с антицеллюлитными экстрактами (водорослей, кофеина, перца). За счет трения и тепла тела капсулы лопаются и компоненты высвобождаются, проникая в кожу. Особое плетение ткани и плотная посадка (в случае с джинсами — это модель скинни) создают эффект декомпрессии, уменьшая застой. Существуют модели и «антицеллюлитных» колготок, причем у разных производителей — от элитных до вполне демократичных. Такой легкий способ похудеть нравится и звездам (Элизабет Джagger, Мелани Си и др.), и простым смертным.

Действуй прямо сейчас!

Но, конечно, волшебной пилюли не существует. Ничто не заме-

нит твоих собственных усилий. Действуй по трем фронтам сразу. Первый — **питание**. Исключи продукты, богатые консервантами и трансжирами. Ешь больше сезонных овощей и фруктов, цельнозерновых круп, пей чистую воду — такая еда способствует выведению шлаков и токсинов, и постепенно твоя жировая ткань станет здоровее и уменьшится в объеме. Если нет противопоказаний, пройди мягкую чистку. Второе — **спорт**. Причем не таскание «железа» в тренажерном зале («закачанные» мышцы даже нарушают кровообращение, что, опять же, способствует усугублению целлюлита). Твои союзники — плавание, йога, пилатес, стретчинг, танцы, бег. Третье — **косметические процедуры**, прежде всего массаж. Делать его самой (но ежедневно) или довериться профессионалу (пройди курс ручного или аппаратного массажа) — дело твое. Главное — помни: массаж должен быть ощутимым, но синяков быть не должно! В домашних условиях хорошо работает медовый массаж в сочетании с антицеллюлитными скрабами и кремами. При таком подходе антицеллюлитная косметика действительно заработает на все сто!

ВАЖНО ЗНАТЬ

Наноси антицеллюлитную косметику на разогретое тело (после массажа, скраба или занятий спортом) — тогда ее благотворный эффект будет ощутимее.

свои сильные стороны — это способствует принятию своей природы.

Одежда вместо диеты

Каждый год производители выпускают все новые средства, призванные помочь нам в борьбе с «апельсиновой корочкой». И если всевозможные кремы, обертывания и роликовые массажеры мы

Косметика против целлюлита

Выбор редакции

Воспользуйся новейшими разработками — и «апельсиновая корочка» уйдет без следа!



1 Роза с перцем

Корректирующее массажное масло Rose Pepper от Apivita улучшает микроциркуляцию и восстанавливает контуры тела.

2 Масло березы Березовое антицеллюлитное масло Weleda оказывает лимфодренажное действие и устраняет локальные жировые отложения.

3 Сила моря Укрепляющее средство для кожи живота Venus Body с морскими водорослями создает

эффект корсета и расщепляет жиры.

4 Снова в тонусе!

Укрепляющий гель для груди и живота «Боди Актив» от Oriflame придаст коже гладкость, упругость и тонус.

5 Водоросли Антицеллюлитная маска из морских водорослей «холодная формула» Guam буквально растворяет целлюлитные бугорки!

6 Розовый перец Масло -

скульптор для тела Body Compliment от Siberian Health с розовым перцем запускает процесс сжигания жиров!

7 Ночной снайпер Антицеллюлитное средство Collistar Anticellulite Slimming Superconcentrate расщепляет жиры в течение 8 часов!

8 Нежный скраб Отшелушивающий скраб Body Buffing от Herbalife улучшает текстуру кожи тела, разглаживает проблемные участки.