



Хотите избавиться от целлюлита самостоятельно?

Тогда старайтесь следовать общим рекомендациям по снижению жира в организме и одновременно укреплению коллагеновой ткани.

Этот процесс требует длительно времени, но зато в течение 3-6 месяцев можно увидеть значительные результаты. Если вы все пунктуально выполняете, и не видите желаемых результатов, то настоятельно рекомендуется обратиться к высококвалифицированным медицинским специалистам.

1. Низкоуглеводная противовоспалительная диета (кетодиета)

Диета с низким содержанием сахара и углеводов, с высоким содержанием противовоспалительных биоактивных веществ и полезных жиров, является ключевым фактором в управлении гормонального баланса и контроля целлюлита. Рацион питания должен включать максимально здоровые жиры в виде таких продуктов как авокадо, маслины, оливковое масло, кокосовое масло, какао бобы, а также свежие овощи с низким уровнем крахмалистых углеводов, органические продукты животного происхождения и ферментированные продукты. Такая диета помогает подготовить организм к максимальной утилизации жира в качестве топлива и обеспечивает поступление эссенциальных микроэлементов для уменьшения воспаления и восстановления коллагеновой ткани.

2. Сделайте правильный выбор в потреблении соли



Идеальный «калий-натриевый» баланс является ключевым моментом в избавлении от целлюлита. Столовая кухонная соль нарушает этот баланс. Если потреблять углеводы в избытке, как бы это странно не звучало, то организм будет удерживать и натрий, поэтому одновременно ограничьте потребление соли, переходите на специи.

Однако, если следует длительно «антицеллюлитной» низкоуглеводной кетогенной диете, то натрий будет выводиться интенсивно из организма. Поэтому нужно уметь правильно потреблять соль, и не всегда ее полностью исключать.

3. Потребляйте больше CLA

Конъюгированная линолевая кислота (CLA) представляет собой натуральный изомер линолевой кислоты, которая содержится в продуктах животного происхождения. Исследования показали, что CLA эффективна для улучшения обмена веществ и повышения эффективности лечения целлюлита.

Такие натуральные продукты, как масло из трав и специй, топленое масло, органические яйца, сыры, говядина, богаты CLA.

4. Потребляйте больше желатина и коллагена

Высококачественный желатин богат ключевыми аминокислотами как глицин и пролин, которые многие люди не потребляют в достаточном количестве. Это происходит из-за того, что эти нутриенты содержатся в костной ткани, волокнистых соединительных тканях и органах животных. Большинство людей потребляют мясо только в виде мышечной ткани, и при этом избегают мясных субпродуктов и хрящевой (соединительной) ткани.

Эти аминокислоты необходимы не только для правильного роста кожи, волос и ногтей, но и для оптимального функционирования иммунной функции и регуляции веса! Постарайтесь потреблять костный бульон и мясные субпродукты на протяжении всей недели. Если вы не любите костный бульон и мясные субпродукты, то можете использовать высококачественный желатин или коллагеновый белок. Но при этом, контролируйте содержание жиров в бульоне!

5. Пейте воду с лимоном

Лимон содержит биофлавоноиды в своем составе, которые улучшают проницаемость капилляров. Они усиливают кровообращение и детоксикацию печени, что активно работает против целлюлита. Рекомендуется использовать от четверти до половины лимона на бокал воды в течение дня. Вы также можете добавлять лимон в салаты,

поливать мясо и другие овощные блюда. Лимонная кислота помогает расщеплять белок и волокна в мясе и овощах, повышая их усвояемость. Потребление лимонной воды между приемами пищи может улучшить работу пищеварительного тракта.

6. Выполняйте упражнения с высокой интенсивностью



Интенсивные упражнения улучшают кровообращение, лимфатический дренаж и стимулируют гормоны, способствующие сжиганию жира. Рекомендуется проводить силовые тренировки, включающие крупные группы мышц, как верхней, так и нижней части тела. Выполнять рекомендуется тренировки на протяжении всей недели. Попробуйте соблюдать следующую схему в течение недели - 2 силовые тренировки на мышцы верхней части туловища, 1 силовую тренировку на мышцы нижней части тела и 1 тренировку взрывного характера (интервальные тренировки высокой интенсивности).

7. Хороший сон

Если вы плохо спите, то в крови повышаются гормоны стресса, что создает условия для прогрессирования целлюлита. Добиваясь хорошего и глубокого сна, мы снижаем гормоны стресса в ночное время и увеличиваем выработку мелатонина для глубокого и восстановительного сна. Каждый час качественного сна до полуночи эквивалентен 3-часовому восстановительному сну после полуночи. Ложась пораньше спать (в идеале в 9 или 10 вечера) в полностью темной и прохладной комнате, вы по максимуму контролируете гормоны стресса и поддержание циркадного ритма. Это играет очень

важную роль в избавлении от целлюлита!

Источники:

1. Rossi AB, Vergnanini AL. Cellulite: a review. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2000 Jul;14(4):251-62. PMID: [11204512](#)

2. Janda K, Tomikowska A. Cellulite – causes, prevention, treatment. Ann Acad Med Stetin. 2014;60(1):29-38. Polish. PMID: [25518090](#)

3. Rawlings AV. Cellulite and its Treatment. Int J Cosmet Sci. 2006 Jun;28(3):175-90. PMID: [18489274](#)