

Sai come riconoscere adipe e cellulite?

scritto da fmadmin | Novembre 17, 2021



Ti svelo il segreto per un trattamento efficace prima della prova costume

Non è così facile capire se il tuo inestetismo è adiposità o cellulite.

Soprattutto in questa fase di vita così delicata!

Sappi che comprendere ciò, farà la differenza per ottenere efficaci risultati ed eliminare quei problemi estetici di cui soffriamo noi donne.

La comparsa o l'aumento di **inestetismi dopo i 40 anni** rappresenta **uno tra i sintomi più fastidiosi** e poco piacevoli che ci troviamo ad affrontare in questa fase della vita.

Molte donne che non hanno mai sofferto di questo disturbo, si ritrovano, infatti, alle prese con **cellulite** che tende a comparire, soprattutto, a livello di cosce e glutei.

È importante innanzitutto chiarire la differenza tra adiposità e cellulite, due inestetismi diversi ma che vengono molto spesso confusi.

L'adipe è di fatto un tessuto sano. Le cellule adipose (adipociti), sebbene piene di lipidi, sono vitali e reattive agli stimoli ed il grasso all'interno dell'adipocita risulta facilmente mobilizzabile.

L'adiposità è distribuita in modo diffuso e non è strettamente legata a fattori ormonali.

Aspetto (pelle liscia e tonica, temperatura normale), **localizzazione** (pancia, fianchi, ginocchio, dorso, cosce e braccia), **compressione** (assenza di dolore e di buccia d'arancia) sono **tre caratteristiche importanti** da valutare quando si parla di grasso.

L'adiposità è un semplice ingrossamento e dunque l'aumento delle cellule adipose.

La cellulite è invece una vera e propria alterazione di tutto il tessuto cutaneo, **un processo infiammatorio**.

Tre sono i tipi di cellulite che possono presentarsi:

1. edematosa;
2. molle;
3. dura.

La lotta alla **cellulite** passa soprattutto attraverso la correzione di un'alimentazione sregolata, di uno stile di vita sedentario e del sovrappeso.

- ALIMENTAZIONE
- ALLENAMENTO

▪ TRATTAMENTI ESTETICI MIRATI

Ecco qualche consiglio per voi..

L'alimentazione contro la cellulite deve essere povera di:

- sodio, per non favorire la ritenzione idrica;
- grassi, soprattutto di origine animale;
- zuccheri.

Per quanto riguarda invece **l'allenamento:**

Quando si fa troppo allenamento pur vedendo aumentare la massa muscolare, si rischia di aumentare il danno ossidativo quindi aumentare l'infiammazione.

Bisogna fare attenzione!

Solo un **attento check up** può darci modo di scegliere i trattamenti adeguati allo stato in cui si trova.

Se sei curiosa di sapere come risolvere questo inestetismo contatta una Ego skin coach allo 0655266981!