

Целулит. За какво сигнализира целулита?

Целулитът подсказва, че трябва да обърнете особено внимание на храната.

Какво трябва да премахнем от менюто, за да се справим с целулита?

Откажете се от продуктите, които съдържат холестерол (месо, риба, яйца),напълно забравете за алкохола (или го намалете до минимум). Същото се отнася за сладкишите, кафето, пикантните сосове и подправки.

Водата в борба с целулита

За да се избавите от целулита, трябва да пиете много вода - до 2 л на ден.

Най-добре е да употребявате негазирана минерална вода. Така правят манекенките.

Кои чайове са полезни при целулита?

При целулит пийте непрекъснато билкови чайове.

Особено полезни са запарките от маточина, мента, лавандула. Те подобряват кръвообращението, предпазват от варикозно разширение на вените и от атеросклероза.

Позволено ли е на страдащите от целулит да консумират хляб?

Разбира се, че да, но не повече от 100 г на ден.

Какъв - все едно, но по-добре да е от грубо смляно зърно.