

CUERPO

Cómo quitar la celulitis de los glúteos de la forma más efectiva

Trucos, ejercicios, tratamientos y productos para mejorar mucho su aspecto



Amelia Bono luce unos glúteos espectaculares gracias a una dieta rica en proteínas y ejercicios que trabajan la musculatura en esta zona. Instagram: @ameliabono

Clara Sánchez de Ron @clarasanchezderon

Actualizado 14/04/2021 09:17

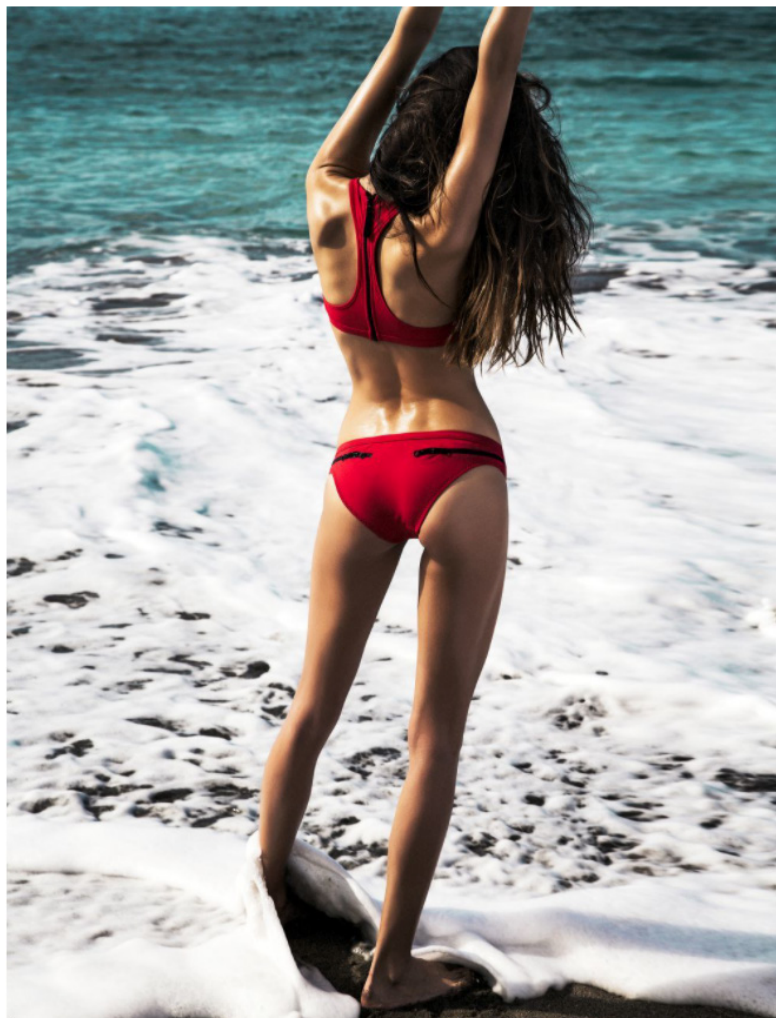
COMPARTIR



TELVA para Elizabeth Arden. El sérum antienvjecimiento de Elizabeth Arden que es un auténtico lujo y que transformará tu piel de manera definitiva

Cuando empieza la temporada de shorts y [bikinis](#), muchas de nosotras dedicamos esfuerzos varios para mejorar el aspecto de la [celulitis](#) en el **culo**. Y decimos mejorar, porque eliminar la celulitis de los [glúteos](#) por completo no es posible y no lo decimos nosotras sino que lo aseguran los expertos. Sin embargo, y por suerte, hay estrategias de expertos y de médicos estéticos, ejercicios, [dieta](#) y tratamientos y productos que cambian su aspecto para bien. Descubre nuestro plan de expertos para quitar la **celulitis de los glúteos**.

Cuando llega esta época, parece que a todas nos entra la urgencia de combatir la piel de naranja y como no, la celulitis. La **celulitis** es un trastorno con un fuerte componente hormonal que consiste en una alteración en el metabolismo de los **adipocitos** (células grasas) y una fibrosis del tejido y más concretamente en los **glúteos** que presentan unos hoyuelos propios del aumento de la presión interna que sufre el tejido. Habitual también en los [muslos](#) y [cartucheras](#) puesto que aquí la afección circulatoria es aún mayor, como nos cuenta **Antonio Arjona**, responsable de formación de **LPG**, "es un trastorno crónico que desencadena un problema complicado de tratar pero no imposible".



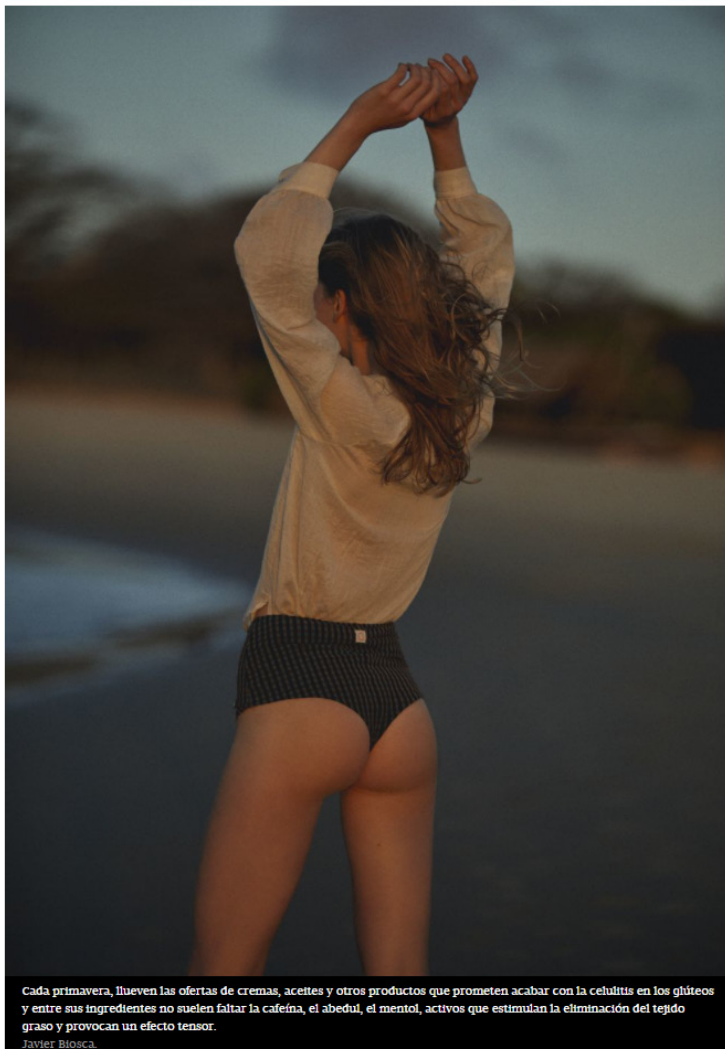
Los tratamientos para combatir la celulitis consiguen mejorarla pero no eliminarla por completo.
A. Terrón.

TRATAMIENTOS DE ÚLTIMA GENERACIÓN PARA MEJORARLA

Los tratamientos de última generación mejoran el aspecto de la piel de naranja y de la celulitis en los glúteos pero hay que ser constantes con las sesiones además de hacer [ejercicio](#), seguir una dieta rica en proteínas y unos hábitos que habría que seguir para que de verdad todo funcione.

Como nos cuentan las doctoras **Virtudes Ruiz** y **María Vicente**, cirujanas y médico estéticos, "aunque no podemos eliminarla por completo, sí podemos evitar que aumente a lo largo de los años, ya que los embarazos, los **cambios de peso**, la toma de anticonceptivos y la [menopausia](#) pueden empeorarla a lo largo de nuestra vida. Y los tratamientos más efectivos, que siempre son los médico-estéticos, consiguen mejorarla, pero no eliminarla por completo".

Entre los tratamientos que combaten el problema de la celulitis en los glúteos y cartucheras temporalmente y que funcionan se encuentra **Cellu M6 Alliance** y el tratamiento **Endermologie** de **LPG** para glúteos y cartucheras (desde 80 euros por sesión, en centros de toda España), una aparatología eficaz e indolora que mejora la circulación local, disminuye la presión del tejido y elimina la retención de líquidos, además de favorecer el intercambio metabólico de los adipocitos, que vuelven a funcionar de manera correcta.



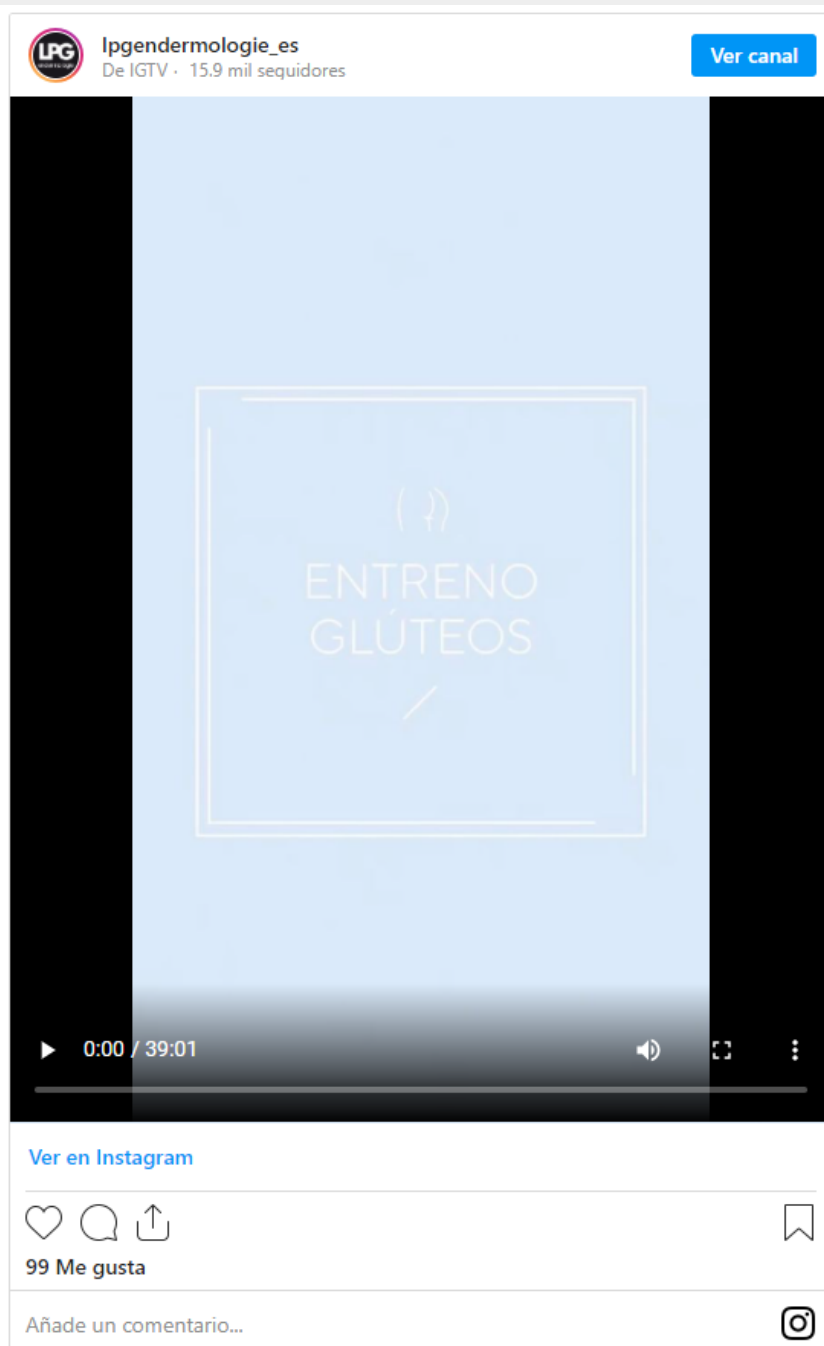
Cada primavera, llueven las ofertas de cremas, aceites y otros productos que prometen acabar con la celulitis en los glúteos y entre sus ingredientes no suelen faltar la cafeína, el abedul, el mentol, activos que estimulan la eliminación del tejido graso y provocan un efecto tensor.

JAVIER BOSCA.

EJERCICIOS PARA ACABAR CON LA CELULITIS DEL CULO

La celulitis en los glúteos y en otras zonas del cuerpo, empeora con el sedentarismo por lo que es fundamental, "realizar habitualmente un **trabajo cardiovascular** para mejorar y activar la circulación sanguínea y ejercicios de fuerza para potenciar la musculatura en glúteos, abductores y aductores" nos recomienda además la doctora **Castro**.

Y en ese sentido, la entrenadora personal y fisioterapeuta **Crys Díaz** ha desarrollado, junto a LPG, un entrenamiento específico de 30 minutos para eliminar la grasa localizada y acabar con la celulitis en los glúteos de **sentadillas con bandas**. Y si los hacemos tres o cuatro días a la semana, tal y como recomienda la OMS, en 21 días habremos adquirido el hábito, y a partir del mes, habremos encontrado una mejora en nuestros resultados.



The screenshot shows an Instagram video player. At the top left is the profile picture and name 'lpgdermologie_es' with 'De IGTV · 15,9 mil seguidores' below it. A blue button 'Ver canal' is at the top right. The video frame has a light blue background with a white square in the center containing a buttock icon and the text 'ENTRENO GLÚTEOS'. At the bottom of the video frame, there is a play button, a progress bar showing '0:00 / 39:01', a volume icon, a full-screen icon, and a three-dot menu icon. Below the video frame, there is a link 'Ver en Instagram', icons for like, comment, and share, and the text '99 Me gusta'. At the bottom, there is a text input field 'Añade un comentario...' and an Instagram logo icon.



Gel Complexe Anti-Capitons de LPG.
LPG.

El gel *Complexe Anti-Capitons* de **LPG** es una emulsión anticelulítica, ligera y nutritiva, de color rosa y fragancia floral, que contiene un 5 por ciento del complejo exclusivo hidrolizado y adelgazante de **algas rojas** y cafeína pura de la firma, y un 3 por ciento de Bodylift, rico en **glaucina**, una molécula multifuncional que estimula la lipólisis o descomposición de la grasa e inhibe la aparición de nuevos adipocitos. De venta en **centros de estética**. (56,74 euros).



[IR AL ARTÍCULO](#)