

[1 Gennaio 2019](#)

Cellulite, le cattive abitudini che la procurano facilmente

Tra i rimedi più efficaci c'è la prevenzione di abitudini sbagliate e poco salutari. Ecco quali sono



ISTOCK



La cellulite è uno degli inestetismi più odiati dalle donne e uno dei difetti che le consumatrici di prodotti di bellezza tendono spesso a voler risolvere con creme ad hoc.

[LEGGI ANCHE: CREME AL MANDARINO, UNA COCCOLA DI SALUTE](#)

LEGGI ANCHE: MALATTIE CARDIOVASCOLARI, GLI ERRORI PIU' COMUNI

Tuttavia la buona notizia non è solo che avere la cellulite non è poi un difetto così grave ma che quest'ultima si può prevenire. Come? Seguendo delle buone e sane abitudini. Anche se la crema anticellulite rappresenta un ottimo rimedio per l'ineestetismo, imparare a capire le abitudini che lo provocano è un inizio altrettanto promettente.

Cellulite: i consigli per prevenirla sul nascere

Secondo un articolo del Daily Mail tra le abitudini che causano l'insorgenza della cellulite ci sarebbero il gesto di accavallare le gambe a lungo e la scelta di indossare indumenti molto aderenti, per esempio i jeans modello skinny.

A dare questi consigli sul magazine online è stata Clelia Monteux studiosa della LPG Endermologie – un trattamento anticellulite non invasivo molto accreditato in Francia -.

Secondo la specialista la cellulite è causata da un'eccessiva ritenzione idrica. Tuttavia tenere le gambe accavallate a lungo ridurrebbe la circolazione linfatica e sanguigna in modo da far comparire con più probabilità il fastidioso inestetismo. Addirittura questa azione peggiorerebbe in presenza di abbigliamento molto stretto. Per questo l'esperta consiglia di non indossare a lungo pantaloni stretti. Per esempio i modelli di jeans skinny o i leggings non sarebbero l'abbigliamento più adatto da indossare per molte ore. Quindi il suggerimento è di alternare l'abbigliamento aderente con modelli più morbidi e confortevoli.

Altro consiglio è quello di praticare attività fisica. Oppure di cercare sempre di non avere uno stile di vita troppo sedentario. Anche stando seduti in ufficio alla scrivania è importante prendersi delle pause dall'immobilità. Si può camminare quindi per qualche minuto è così ripristinare una maggiore circolazione. Poi è importante bere tanta acqua e seguire un'alimentazione adeguata.

Queste abitudini salutari, anche se per un po' di cellulite non crolla il mondo, vi aiuteranno a sentirvi meglio. Con voi stesse e nel tentativo di migliorare il benessere generale della persona. Perché non provare?