**Избавление от целлюлита в домашних условиях, как избавится от целлюлита, целлюлит**

**Избавление от целлюлита в домашних условиях**

Многие женщины, глядя в зеркало, с ужасом для себя обнаруживают **целлюлит**. Причем, помимо дам «в теле» и худышки обнаруживают в себе этот нательный недуг. Что же сделать, **как избавится от целлюлита**?

Бедра предплечья, живот и ягодицы поражены «апельсиновой коркой»? Если женщина мало обращала на себя внимания, то с течением времени он переходит в запущенную форму, заставляя женщину выглядеть «неаппетитно».

 Итак, если вами решено бороться с **целлюлит**ом, но вначале разберитесь в его наличии и стадии. Есть три типа «апельсиновой корки»

-первый тип - четыре стадии – 0-3

-второй тип - 8 стадий

Первый тип определяется следующим образом. При сдавливании поперечным образом, участок кожи в 5-10 см приобретает бугристый рельеф.

При второй стадии этот бугристый рельеф виден без сжатия. Первые две стадии относятся к так называемому «отечному» **целлюлит**у.

-третий тип - «фиброзный» или «твердый»

На третьей стадии **целлюлит**а к признакам второй добавляются еще болевые ощущения.

Борьба с **целлюлит**ом не такая уж и легкая, а запущенная форма вообще не поддается полному восстановлению, но никогда не следует опускать руки. Существует большое количество домашних процедур, с помощью которых можно улучшить состояние и внешний вид кожи на проблемных участках. Избавится от **целлюлит**а при помощи косметических средств будет удаваться не всегда, тут нужен комплексный подход.

Самым главным является систематика проделываемых процедур, поэтому фразы типа «я устала», «нет времени» для достижения каких-либо результатов надо забыть.

Начало всех начал - это правильное питание. 60% успеха зависит от должного рациона. Правильный подход к пище не только предотвратит появление «апельсиновой корки», но и поможет стабилизировать ваш вес. Из своего рациона надо исключить сдобное печеное, жареную и копченую еду. Лучше всего использовать альтернативные продукты. К примеру, вместо газированных напитков можно использовать натуральные соки и травяные чаи и тд. Курение, кофе и употребление спиртного не сказывается благоприятно для кожи вашего тела и лица.

Нужно помнить, что с питанием вы получаете необходимое количество витаминов, жиров, белков и нуклеиновых кислот, необходимых для жизнедеятельности организма. Особое внимание надо уделять витаминам А и Е, так как они отвечают за состояние вашей кожи.

Борьба с **целлюлит**ом включает в себя очищение организма, поэтому выпивайте в день не менее 2 литров воды, желательно дистиллированной, что поможет выводить шлаки из организма.

Следует помнить, что **целлюлит** скапливается в организме за счет бездействия ваших мышц. Там, где нарушается циркуляция крови, начинается скопление запаса калорий, которые откладываются в форме «апельсиновой корки». Поэтому обладателям этого «запаса», следует выработать стратегию наступления на проблемные участки методом прогона крови по ним. Для этого каждой женщине надо индивидуально подбирать комплекс упражнений на определенную группу мышц. Таким образом, **целлюлит** будет постепенно сжигаться, а ваш организм будет чувствовать себя как бы налегке.