



ELISA DE LUCA

CELLULITE MAI PIÙ

TI SVELO TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE
MA CHE LE MULTINAZIONALI DELL'ESTETICA TI NASCONDONO

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere



Ciao, sono Elisa de Luca e sono l'autrice del BestSeller *Metodo77 - 7 regole per eliminare la cellulite e rimodellare le tue gambe in 7 settimane*.

Non ti farò perdere tempo raccontandoti la mia storia o i risultati che hanno conseguito le migliaia di ragazze che ho aiutato. L'unica premessa, prima di iniziare, è che **in questo libro ti parlerò come se fossi la mia migliore amica: in modo spietatamente sincero, con zero giri di parole e un linguaggio il più semplice possibile.**

Il mio approccio è scientifico e finalizzato al risultato e credo anche tu sia stanca di sentire paroloni e false promesse... sei d'accordo?

Allora possiamo cominciare!

ATTENZIONE: questa guida NON è per tutte le donne

Se il tuo primo istinto è quello di scorrere questo manuale in fondo fino alle "conclusioni" stai cadendo nel tranello che impedisce a tante donne di eliminare la cellulite: la ricerca di una formula magica.

Se cerchi un rimedio miracoloso per eliminare la cellulite entro 2 settimane perché poi devi partire per le ferie ho una cattiva notizia... non posso aiutarti.

Nessuno può aiutarti, ma probabilmente buttare soldi in una crema costosa o in qualche trattamento sporadico dall'estetista ti farà sentire meglio con la coscienza.

Siccome non voglio farti perdere tempo e sono stanca di ricevere mail tipo...

"Hey Elisa, seguo il tuo metodo da 10 giorni ma ancora non vedo risultati!!!!!!"

ti dirò subito che:

1. se credi che la cellulite possa essere eliminata in poco tempo e senza fatica questa guida non fa per te
2. se credi di poterti prendere cura delle tue gambe solo prima della prova costume questa guida non fa per te
3. se credi che basti una crema per eliminare la cellulite questa guida non fa per te

Il mio Metodo77 non prevede "scorciatoie" e va seguito per tutto l'anno con un lavoro a 360 gradi che comprende attività fisica, alimentazione e cura del corpo.

Questo è L'UNICO modo per ottenere un VERO cambiamento... per capirci, parlo di risultati che quando ti rivedranno in spiaggia alla prova costume gli cadrà la mascella sul lettino.

Ora non preoccuparti:

- so che sei piena di impegni e trovare il tempo per prenderti cura della tua bellezza è sempre più difficile
- so che sei stanca di spendere centinaia (se non migliaia) di euro in prodotti e trattamenti
- so che non ti fidi più di nessuno (fai bene)

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

Ho studiato il mio Metodo77 in modo che fosse efficace ma soprattutto realizzabile: l'impegno che ti richiedo è inferiore alle 2 ore a settimana e potrai fare tutto comodamente da casa tua. Tutto ciò che ti insegnerò è basato su solidi fondamenti scientifici ed è verificato al 100%.

Ok, so benissimo che vuoi sapere quanto tempo a vuoi sapere e ti darò subito una risposta

Tieni a mente però **che ti serviranno circa 30 giorni per vedere i primi miglioramenti e circa 90 giorni per ottenere risultati evidenti.**

Queste ovviamente sono delle medie che variano a seconda di tanti fattori (età, stadio della cellulite, predisposizione genetica, ecc.)... alcune vedranno ottimi risultati già dopo 2 settimane e altre magari avranno bisogno di 50 giorni.

Quello che non cambia è che tutte le donne (chi prima o chi dopo) seguendo questo sistema possono migliorare il problema cellulite: non credere a chi dice che "se ce l'hai te la tieni".

Se sei disposta a:

1. leggere attentamente questa guida, senza correre subito alle conclusioni?
2. ritagliarti 2 ore alla settimana per prenderti cura della tua bellezza? (potrai scegliere se impegnare 20 minuti al giorno o 40 minuti per 3 volte a settimana)
3. avere pazienza almeno 30/40 giorni prima di pretendere dei risultati?
4. mantenere questo impegno con costanza per tutto l'anno?

Se la risposta è sì possiamo iniziare il nostro percorso e (finalmente) dare una svolta alla tua lotta alla cellulite.

Parola di Elisa! :-)

Cosa scoprirai in questa Guida?

Il mio Metodo77 nasce da una profonda analisi scientifica delle cause della cellulite con lo scopo di prevenirle e risolverle in modo naturale.

Tante delle cose che ti dirò ti sembreranno "strane" perché vanno contro a tante convinzioni (sbagliate) che ti hanno inculcato con la pubblicità e la scarsa competenza degli "adetti ai lavori".

Ecco di cosa parleremo:

- la differenza tra cellulite e grasso e come impostare un'alimentazione "anticellulite"
- gli errori che quotidianamente le donne commettono nell'attività fisica e come allenarti in appena 20 minuti ottenendo risultati migliori di un'ora in palestra
- tutta la verità sui cosmetici anticellulite e sulle multinazionali dell'estetica (che non hanno nessun interesse ad aiutarti a risolvere il problema)
- come prenderti cura delle tue gambe in modo professionale senza andare dall'estetista

PS: leggi con particolare attenzione la sezione "Cos'è REALMENTE la cellulite" perché solo conoscendo il tuo nemico con esattezza puoi decidere la strada migliore per combatterlo (ed evitare le truffe).

Perché ti sto “regalando” questi consigli?

Potrei raccontarti che lo faccio perché la mia missione è aiutare tutte le donne a sconfiggere la cellulite ma la realtà è che voglio convincerti a seguire il mio Metodo77 e ad acquistare i miei prodotti.

A differenza “degli altri” però non lo farò nascondendoti la verità ma al contrario sbugiardando le menzogne fino ad oggi ti hanno raccontato per convincerti ad aprire il portafoglio.

Se sei arrivata a leggere fino a questo punto vuol dire che sei determinata, a questo punto voglio solo spiegarti perché la mia soluzione è migliore di tutto ciò che hai provato fino ad ora.

Scusa se ti sembro arrogante ma ormai dopo oltre 40.000 clienti soddisfatte so con certezza che il mio sistema funziona...

...pensi sia un caso se con SlimCUP **siamo stati la prima azienda nel mercato dei rimedi anticellulite ad offrire una garanzia 100% soddisfatti o rimborsati alle nostre clienti?**

Prova ad andare in farmacia, in profumeria o dalla tua estetista e domanda se sono disposti ad offrirti la stessa garanzia in caso non fossi soddisfatta dei risultati. Fammi sapere cosa ti rispondono... :-)

PS: ad oggi in media solo tre clienti su mille ci hanno richiesto il rimborso.

Cos'è realmente la Cellulite?

C'è una citazione di Abramo Lincoln che adoro e dice:

“Se avessi 8 ore per tagliare un albero, ne spenderei 6 per affilare la mia scure”

Insomma, la strategia e la conoscenza è spesso più importante dell'impegno fine a se stesso!

So che in questo momento l'unica cosa che ti interessa è sapere esattamente cosa fare ed iniziare SUBITO per ottenere risultati il prima possibile ma è davvero importante che tu legga questo capitolo con attenzione perché, come ti dicevo, solo conoscendo le reali cause del problema sarai in grado di valutare consapevolmente l'efficacia di un trattamento/prodotto... e riconoscere immediatamente le varie “truffe”!

La cellulite è una malattia dal nome scientifico di Pannicolopatia Edemato-Fibro-Sclerotica e quindi tecnicamente è un'inflammazione del pannicolo adiposo e del tessuto connettivale.

Ok detta così è incomprensibile, cerchiamo di semplificare...

Le cellule di grasso (adipociti) che causano la cellulite sono situate tra la pelle ed il muscolo e sono presenti in tutte le donne, anche in quelle più magre (altrimenti non esisterebbero ragazze magre con la cellulite, giusto?).

Quello che devi sapere è che queste cellule “vivono” grazie a processi fisiologici che le portano a “nutrirsi” e a “liberarsi dai materiali di scarto” (il processo si chiama metabolismo cellulare).

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

Immagina ora questi adipociti come dei pesci rossi in una palla solo che:

- invece di essere immersi nell'acqua sono a bagno nel "liquido extracellulare"
- invece che nutrirsi di mangime lo fanno di ossigeno
- invece di fare i loro bisogni nell'acqua espellono le "tossine" in questo liquido extracellulare
- invece di avere un "umano" a pulire la palla, ci deve pensare la microcircolazione

Quest'ultimo punto è fondamentale perché è proprio da problemi alla microcircolazione che nasce la cellulite!

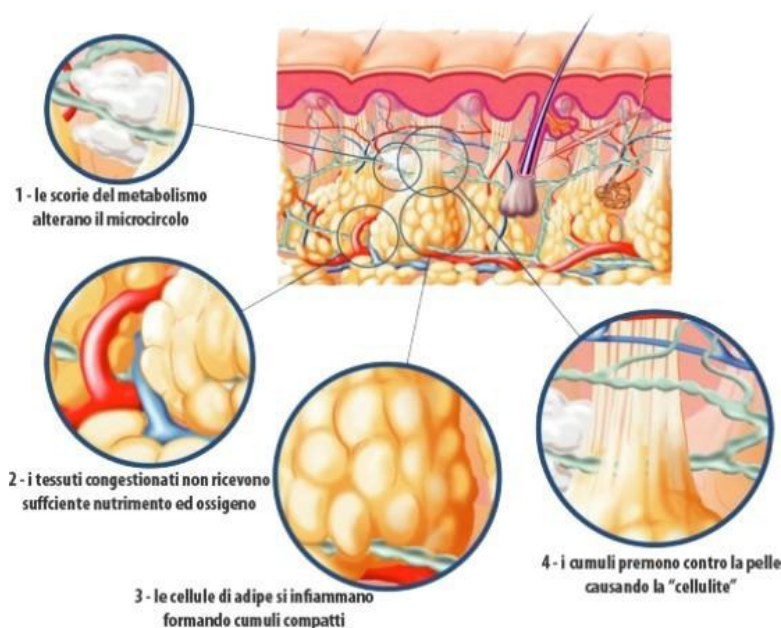
La microcircolazione è un sistema di vene e arterie di dimensioni estremamente ridotte che riesce quindi a fornire nutrimento ed ossigeno fin dentro ai tessuti e si divide in:

- microcircolazione arteriosa: deputata a portare il sangue carico di nutrienti dal cuore verso il resto del corpo.
- microcircolazione venosa: deputata a portare il sangue "sporco" di anidride carbonica e tossine verso il cuore
- microcircolazione linfatica (importante nel nostro caso): deputata al drenaggio del liquido interstiziale per poi confluire nella circolazione venosa. A differenza della circolazione venosa e arteriosa quella linfatica non viene attivata dal cuore ma dalle contrazioni muscolari.

Nel caso della cellulite la microcircolazione più "importante" è quella linfatica che tuttavia è anche la più difficile da mantenere efficiente visto che non funziona tramite il cuore ma tramite i muscoli.

Insomma, per chi sta seduta tutto il giorno (o in piedi ferma in un negozio) le cose si complicano... ma in generale, **per motivi ormonali e di stile di vita, l'87% delle donne sopra i 22 anni soffre di inefficienza microcircolatoria... e quindi di cellulite!**

Senza una microcircolazione efficiente infatti gli adipociti non riusciranno ad essere nutriti e a smaltire le tossine del metabolismo... un po' come se lasciaste il vostro pesce rosso senza cibo e senza pulirgli la bocca!



Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

Quando si verifica questa situazione il sistema di regolazione dei liquidi intercellulare “impazzisce” (per principi complicati che non sto a spiegarti) e porta all'accumulo di liquido intracellulare... la famosa RITENZIONE IDRICA!

La quantità di liquidi nei nostri tessuti continua quindi ad aumentare e le cellule, immerse in un liquido “sporco” cominciano ad infiammarsi (così come il collagene che le contiene).

Come reagisce il nostro corpo a questo punto?

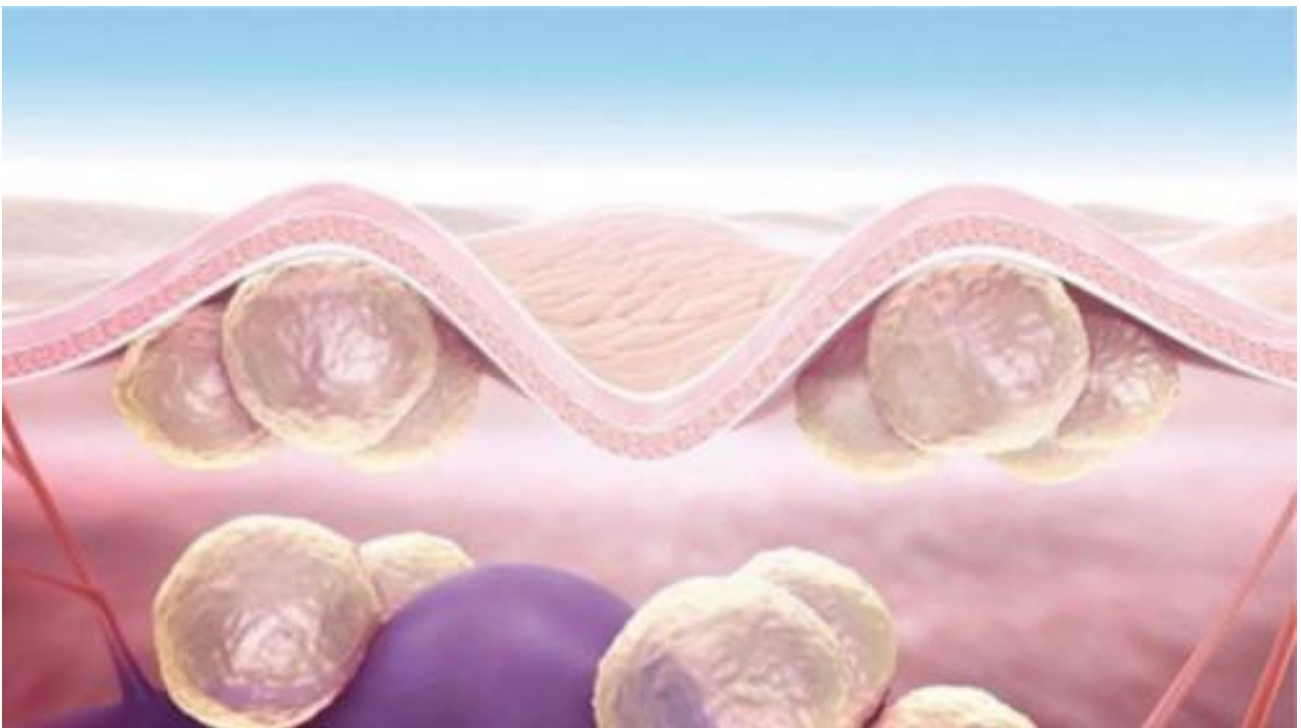
Creando delle strutture “rafforzate” per proteggere le cellule: questo nuovo collagene è più spesso (come nel caso di una cicatrice) e tende a “circondare” gli adipociti creando dei cumuli adiposi duri e compatti.

Ora immagina una spugna: da bagnata è elastica ma mano a mano che si secca tende a diventare sempre più rigida, giusto? Ecco, questo è quello che succede al tessuto connettivale quando non è sufficientemente irrorato di sangue a causa dei problemi alla microcircolazione.

Quindi la situazione è:

- Gli adipociti raggruppati in cumuli duri e compatti circondati da collagene
- Il tessuto connettivale irrigidito e meno elastico

Il risultato è che quindi questi cumuli compatti tenderanno a “premere” contro il tessuto connettivale irrigidito... ed ecco il famoso effetto “a buccia d'arancia”.



Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

A questo punto spero di averti chiarito bene che la cellulite è un'inflammatione delle cellule di grasso causata da un problema al microcircolo e che quindi va risolta agendo all'origine:

1. Prevenendo i problemi al microcircolo: le cause principali delle problematiche alla microcircolazione sono fattori ormonali e stile di vita. Se sui fattori ormonali possiamo fare poco è vero che possiamo agire sullo stile di vita. Nei prossimi capitoli ti mostrerò come fare.
2. Aiutando il corpo a liberare i blocchi circolatori: è possibile ridurre i blocchi circolatori già in essere e donare nuovo nutrimento ai tessuti, sciogliendo i cumuli adiposi con un processo chiamato lipolisi e rendendo di nuovo elastico il tessuto connettivale. Anche in questo caso ti mostrerò come fare nei prossimi capitoli.

Attenzione, la cellulite NON dipende dalla % di grasso corporeo!

Il grasso corporeo, ipersemplificando, si forma per un eccesso calorico, ossia quando vengono introdotte più calorie di quante ne vengono consumate. Il corpo a questo punto immagazzina queste riserve energetiche extra aumentando il volume delle cellule di grasso e questi accumuli potranno essere ridotti SOLO richiedendo un consumo calorico SUPERIORE a quello introdotto, forzando quindi l'organismo ad attingere da questi "depositi".

Quando si "ingrassa" infatti non aumenta il numero di adipociti ma il loro volume!

La cellulite come detto si forma invece per un'inflammatione degli adipociti (presenti in tutte le donne) del tessuto connettivo dovuta ad un problema di microcircolazione. Per ridurla è necessario stimolare un processo di riattivazione del microcircolo.

L'ultima cosa fondamentale che devi sapere: la cellulite è una malattia a decorso progressivo che, se non trattata, tende a peggiorare nel corso del tempo. Ecco come si evolve:

- Stadio 1 - Cellulite Edematosa: La fase iniziale, caratterizzata da un ristagno di liquidi dovuti ad una insufficienza microcircolatoria. Ad occhio nudo non è particolarmente visibile ma si nota comprimendo la pelle della gamba.
- Stadio 2 - Cellulite Fibrosa: Si formano i primi noduli e il tessuto connettivo perde di elasticità. La compressione delle zone colpite inizia a diventare leggermente dolorosa.
- Stadio 3 - Cellulite Sclerotica: I noduli aumentano di dimensione e si presentano induriti e dolenti al tatto. L'effetto buccia d'arancia è decisamente evidente anche senza compressione. Possono comparire piccoli lividi.
- Stadio 4 - Cellulite Irreversibile: Si creano macronoduli e la circolazione è fortemente compromessa. A questo stadio di avanzamento è ormai impossibile risolvere completamente il problema.



STADIO 1



STADIO 2



STADIO 3



STADIO 4

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

Questo significa che più rimandi e peggio è perché ogni giorno che fai passare senza agire stai dando modo alla tua cellulite di diventare più dura e difficile da eliminare. Inoltre che devi agire con costanza tutto l'anno, il tuo microcircolo ha bisogno di cura per funzionare correttamente, non puoi preoccupartene solo prima della prova costume

In conclusione abbiamo capito che la cellulite:

1. è un'inflammatione delle cellule di grasso causata da problemi al microcircolo
2. non dipende dal peso corporeo e non si elimina con una dieta ma con soluzioni specifiche
3. se non trattata peggiora nel corso del tempo passando dallo stadio iniziale fino anche a quello irreversibile
4. va curata con costanza e non solo prima della prova costume

Dimagrimento localizzato e tonificazione: ecco la verità.

Ora parleremo di 2 temi che (insieme alla cellulite) ogni donna ha a cuore e che contribuiscono alla bellezza delle nostre gambe.

Scommetto che anche tu sogni gambe:

- toniche
- senza cuscinetti su fianchi e sedere
- senza cellulite

ma ovviamente senza aumentare la muscolatura...

Purtroppo sia sul dimagrimento localizzato che sulla tonificazione girano leggende metropolitane allucinanti che è ora di sfatare una volta per tutte.

1) DIMAGRIMENTO LOCALIZZATO

Il nostro corpo "ingrassa" quando la quantità di calorie (ossia di energia) immagazzinate eccede il fabbisogno ossia se, banalmente, mangiamo più di quello che bruciamo. A quel punto il corpo "immagazzina" gli eccessi sotto forma di grasso e attinge a queste riserve solo quando la quantità di energia assunta non è sufficiente.

Dove si accumula normalmente il grasso? Dipende da un fattore chiamato "biotipo".

Il biotipo è un sistema di classificazione ideato dallo scienziato francese Jean Vague attorno alla metà degli anni quaranta che in sostanza suddivide gli individui in due categorie, in base alle zone più predisposte all'accumulo di grasso.

- **Androide:** tipico degli uomini dove il grasso tende ad accumularsi nella parte superiore del corpo, particolarmente nell'addome. È tuttavia riscontrabile anche nelle donne. Le donne dal biotipo androide

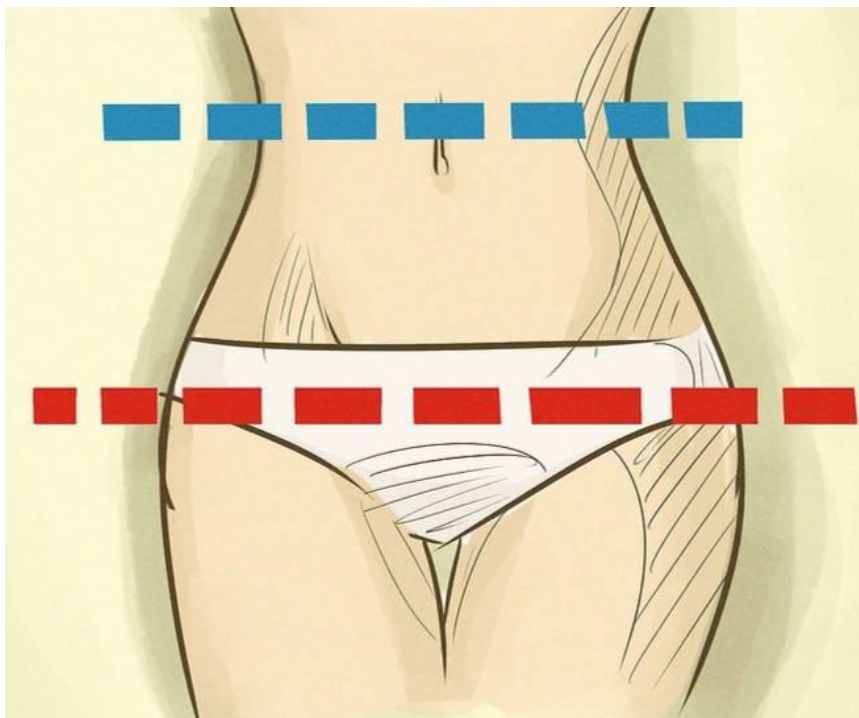
Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

hanno gambe relativamente “magre” ma sono particolarmente robuste nella parte superiore del corpo (spesso anche con un seno molto voluminoso).

- **Ginoide:** tipica delle donne dove il grasso tende ad accumularsi su cosce e fianchi. Caratterizzate dalla tipica forma a “pera” le donne dalla corporatura androide hanno una parte superiore del corpo “magra” e gambe voluminose.

C'è un metodo molto semplice per scoprire il tuo:

- misurati la circonferenza della vita: devi tenere gli addominali rilassati e misurare nella zona più stretta tra il seno e i fianchi
- misurati la circonferenza dei fianchi: devi unire i piedi e scegliere il punto più largo
- dividi la circonferenza della vita per quella dei fianchi e segnati il valore: se ad esempio la vita misura 70 cm ed i fianchi 105 cm il valore sarà $70/105 = 0,66$



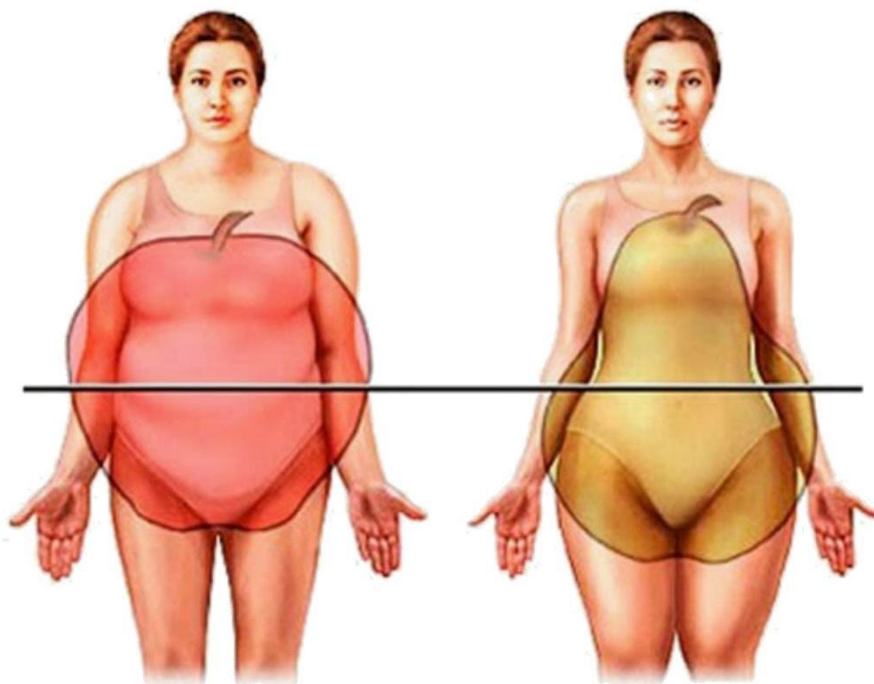
Se il valore è maggiore di 0,81 il tuo fisico è di tipo Androide (o a “mela”), se è inferiore a 0.81 il tuo fisico è di tipo Ginoide (o a “pera”).

Conoscere il tuo biotipo è molto importante perché ti indica in quali zone del corpo ti sarà più facile prendere e perdere peso.

- Le donne Androidi: tenderanno ad accumulare peso nella zona superiore del corpo e, in caso di dimagrimento, a perderlo prima nella zona inferiore.
- Le donne Ginoidi: tenderanno ad accumulare peso nella zona inferiore del corpo e, in caso di dimagrimento, a perderlo prima nella zona superiore.

ANDROIDE

GINOIDE



Proprio così, il corpo funziona AL CONTRARIO rispetto ai nostri desideri perché tenderà a ridurre l'adipe nelle zone più predisposte PER ULTIMO.

Ti sarà capitato di vedere ragazze magrissime sopra ma con i "fianchi larghi" no?

Arrivate a questo punto sai che il corpo può ridurre il grasso corporeo solo se consuma più calorie di quelle che assume e che comincerà a ridurle, a seconda del biotipo, nelle zone del corpo meno predisposte ad "ingrassare".

Quindi ad esempio se sei una ragazza Ginoide che tende ad accumulare grasso su fianchi e glutei, anche facendo solo allenamento per le gambe perderesti prima grasso nell'addome!

2) TONIFICAZIONE

Sai qual è la PRIMA richiesta che (praticamente tutte) le donne fanno appena si iscrivono in palestra?

"Vorrei tonificarmi ma mi raccomando, SENZA ingrossare la muscolatura!"

Mi dispiace, questo tipo di processo NON è possibile.

Immagina una ragazza che vuole "tonificare" il fondoschiena o i tricipiti o l'addome, la sua "flaccidità" dipenderà da adipe in eccesso e scarsa massa muscolare.

Per "tonificare" è necessario quindi rimuovere l'adipe in eccesso (se presente) e poi agire sulla massa muscolare.

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

Non è possibile tonificare (ossia aumentare il tono muscolare) senza il processo di ipertrofia: se vuoi un bel culetto tondo devi ingrossare la sua muscolatura e quindi aumentare la massa magra del tuo corpo...

Il che non vuol dire ingrossare il sedere perché nel frattempo avrai diminuito la massa grassa in modo più che proporzionale.

Il processo di sostituire massa grassa (adipe) con massa magra (muscolo) è quello che viene definito ricomposizione corporea ed è il vero obiettivo a cui devi puntare.

Lascia perdere la bilancia (il muscolo pesa molto più del grasso) e guarda lo specchio... ma soprattutto scappa se senti ancora qualcuno che ti parla di dimagrimento localizzato o tonificazione senza aumento della muscolatura!

Allenamento: se devi sudare, fallo in modo efficace

La cultura sull'allenamento femminile in Italia è all'età della pietra.

Ancora oggi è pieno di centri fitness che sottopongono le proprie iscritte a sessioni interminabili (spesso oltre 1.30 ore) con schede standardizzate e quasi completamente basate su "macchine" piuttosto che lavoro a corpo libero.

Tutto questo è un retaggio della cultura del bodybuilding americano degli anni '70 che tuttavia era studiata per atleti uomini e soprattutto dopati... ma che se applicato su una donna che vuole semplicemente tonificarsi non ha senso.

Poi c'è da fare un'altra considerazione: per le palestre è molto più facile gestire un alto numero di iscritti se lavorano sulle macchine perché non devono investire più di tanto tempo per insegnargli il lavoro... una o due volte sono sufficienti. Nell'allenamento a corpo libero con sovraccarichi liberi invece va posta molta più attenzione sulla tecnica e quindi è richiesto più personale a parità di iscritti.

Poi c'è il lato opposto, ossia tutti quei "personal trainer" che per risparmiare sugli attrezzi reinterpretano il concetto di non usare le macchine all'estremo opposto e fanno allenare la gente nei parchi completamente a corpo libero e senza pesi.

La verità è che ogni attrezzo ed ogni esercizio può essere utile se inserito in un concetto di allenamento che segue questi principi fondamentali:

1. **Alta intensità:** il concetto dell'allenamento moderno è mantenere il cuore ad un regime di battiti elevato per stimolare il condizionamento metabolico (ossia la quantità di calorie che bruci non solo durante l'allenamento ma anche a riposo). Allenamento HIIT, Tabata, Circuit Training, sono tutti fondati su questo concetto. Eppure c'è ancora gente che suggerisce di fare schede con 1,5 minuti di pausa tra un esercizio e l'altro...

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

2. **Movimenti funzionali:** ossia esercizi multiarticolari a corpo libero (squat, affondi, trazioni alla sbarra, stacchi da terra, flessioni, ecc.). Le macchine lasciate perdere o limitate a esercizi complementari solo dopo che hai lavorato sui fondamentali di cui sopra.
3. **Carichi “sfidanti”:** per stimolare l’ipertrofia (che è quello che ti serve per aumentare la massa magra) devi utilizzare dei sovraccarichi che per te siano “pesanti”. Se riesci a fare 30 squat a corpo libero, ad esempio, farne 10 senza peso non ti serve a nulla.
4. **Allenamenti “brevi”:** l’allenamento deve durare massimo 60 minuti compreso di riscaldamento e stretching. La parte “vera” dell’allenamento in genere deve durare sui 30 minuti e ti garantisco che se fatta bene è più che sufficiente.

Non temere, non diventerai come lei...



La “donna” che vedi nella foto NON è più una donna da tempo visto che, per raggiungere certi livelli di muscolatura, ha dovuto assumere dosi massicce di steroidi anabolizzanti.

In pratica ormoni maschili in quantità industriali.

Una donna normale non potrà mai e poi mai arrivare a certi livelli di muscolatura perché semplicemente il nostro corpo non è fatto per questo.

Ci sono uomini (che hanno quantità di testosterone dieci volte superiori a noi) che non riescono ad ottenere questa muscolatura neanche allenandosi tutti i giorni, pensi di poterlo fare tu sollevando 50 kg allo squat?

Se ti impegnerai tanto invece potresti diventare come lei...



questo è il tipo di fisico che puoi ottenere con un’attività fisica mirata e tanta dedizione.

Poi sicuramente questa ragazza ha una buona componente genetica e una buona “curva lombare” che gli garantisce questo culetto tondo e all’infuori!

Ma facciamo un approfondimento sui glutei e sull’importanza della curva lombare perché è ancora un grande enigma per il pubblico femminile.

Vedo ragazze prodigarsi in svariati e fantasiosi esercizi che variano da quelli sdraiati, in piedi, in quadrupedia, con bilanciere, a corpo libero, in mancanza di equilibrio, alle macchine, ecc. ecc.

Se ti dicessi che nel 99% dei casi sono perdite di tempo perché per un sedere perfetto **bastano 3 soli esercizi mi crederesti?**

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

Da un punto di vista anatomico: il gluteo in realtà non è un singolo muscolo ma è composto da 3 muscoli:

- Grande Gluteo: il muscolo più forte del corpo, conta per il 70% della dimensione del gluteo ed è quello a cui comunemente ci riferiamo quando parliamo di lato B. Serve ad estendere e ruotare lateralmente la gamba.
- Medio Gluteo + Piccolo Gluteo: servono a flettere ed estendere il bacino, oltre che per i movimenti di abduzione.

Dal punto di vista funzionale il gluteo interviene quando saliamo le scale, ci alziamo da una posizione seduta o accovacciata o saltiamo... mentre NON interviene quando camminiamo in piano (quindi NO, camminare non aiuta a rassodare i glutei).

Per chiarire ancora meglio il concetto voglio prendere spunto da un articolo interessante che ho letto su Project Invictus che parlava delle tre discipline sportive che più portano alla formazione di un bel lato B:

1. Pallavolo o Beach Volley: il gluteo si attiva durante i salti e durante gli accovacciamenti per la ricezione e la difesa e viene stimolato con il peso del corpo e movimenti esplosivi.
2. Corsa sui 100 metri: il gluteo si attiva alla partenza dai blocchi e durante tutta la corsa con un alto carico (il peso viene spostato da una sola gamba durante i balzi) e alta velocità di esecuzione. Attenzione però che la corsa, specie quella sulla lunga distanza, ha un impatto negativo sulla cellulite!
3. Sollevamento pesi: il gluteo si attiva nel movimento di risalita dalla posizione accosciata con grandi carichi e bassa velocità di esecuzione.

La cosa interessante secondo me è sottolineare quali siano le cose che queste tre discipline, come detto le migliori nello sviluppo di un lato b perfetto, hanno in comune:

1. sono sport di potenza che richiedono sforzi brevi ed intensi
2. i movimenti specifici di questi sport richiamano molto i movimenti funzionali di attivazione del gluteo dei quali ti avevo parlato sopra

Questo è il motivo per cui anche l'allenamento fatto in sala pesi o semplicemente a casa deve riprendere i concetti di sforzo breve ed intenso e movimento funzionale per la stimolazione e l'attivazione del gluteo.

I 3 esercizi che ti consiglio a tale scopo sono:

1. Affondi: un esercizio fantastico, a basso livello di difficoltà e che permette di "caricare" il muscolo in modo efficace anche senza pesi visto che il carico si riversa su una gamba alla volta. Se dovessi scegliere un solo esercizio per allenare i glutei non c'è dubbio che sceglierei questo. Riproduce il concetto di uscita dai blocchi delle gare di 100 metri oltre al sollevamento da posizione seduta.
2. Squat: l'altro esercizio principe per il gluteo che riproduce il concetto di attivazione dalla posizione seduta. Leggermente più complicato dell'affondo (anche se a prima vista sembra più semplice). Per essere efficace richiede l'inserimento di un carico oltre al peso corporeo tranne che nei principianti.
3. Step Up (salite su un gradino alto o sedia a gambe alternate): riproduce il concetto di "salire le scale" e per farlo occorre avere un gradone o comunque un piano di appoggio alto almeno come il ginocchio. Puoi usare un gradone fatto apposta (si comprano nei negozi di sport) oppure una sedia ma assicurati che sia stabile!

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

L'importanza della curva lombare.

Sai perché le scarpe col tacco rendono le gambe e i glutei più belli?

Dipende tutto da come la postura si modifica quando si altera la distribuzione del peso corporeo spostandolo dal tallone verso la punta: la lordosi si accentua e rende il profilo del gluteo notevolmente più tondeggiante e attraente.

Guarda la differenza nella parte bassa della schiena tra queste due ragazze e come questa influenza la percezione del lato b...



La lordosi è una caratteristica genetica ma si può migliorare con degli esercizi che consiglio particolarmente a chi sta tutto il giorno in ufficio: ricorda, è molto più facile fare un bel lato b se si ha una buona postura!

Uno degli esercizi migliori per ritrovare una buona postura e quindi rendere più efficace qualsiasi esercizio sui glutei è... il gatto: una posizione yoga dal nome Marjariasana che scioglie le rigidità nella schiena, rendendo flessibile la colonna vertebrale, il collo e le spalle.



LA MIA CLASSIFICA SULLE MIGLIORI METODOLOGIE DI ALLENAMENTO

1 - Allenamento con personal trainer

Se hai la possibilità economica di allenarti con un personal trainer è sicuramente l'opzione più indicata perché potrà preparare un protocollo specifico per te e per i tuoi obiettivi e seguirti passo passo nella tecnica. Attenzione però, ci sono tantissimi personal trainer "improvvisati" quindi prima di pagare profumatamente qualcuno assicurati che sia competente.

2 - CrossFit

L'allenamento a mio avviso più efficace in assoluto nel rapporto tempo impiegato/risultati. È un allenamento intenso e le prime volte può sembrare molto complicato perché contempla anche movimenti derivati dalla pesistica olimpica ma non farti spaventare... già dopo poche volte ci prenderai la mano e diventerà una specie di droga. Affidati sempre a centri CrossFit autorizzati.

3 - Allenamento Funzionale

Un termine ampio che include banalmente tutti gli allenamenti a circuiti o comunque a "corpo libero". A differenza del CrossFit queste metodologie usano meno sovraccarico e sono quindi meno efficaci nella tonificazione e nel condizionamento metabolico.

4 - Allenamento in Palestra

Se fatto in modo intelligente e quindi con movimenti principalmente a corpo libero e con sovraccarico (squat, affondi, stacchi, ecc.) usando le macchine solo per esercizi complementari (adduttori, abduttori, ecc.) e le macchine cardio in modo intelligente (alta intensità e breve tempo).

5 - Allenamento in Casa

Ci si può allenare in casa in modo estremamente efficace se si usano le metodologie giuste. Puoi acquistare qualche attrezzo "basico" e con una spesa contenuta avere tutto quello che ti serve per tenerti in forma. Tra poco ti mostrerò come fare.

COME ALLENARTI IN CASA IN MODO EFFICACE - UN ESEMPIO DI CIRCUITO

Ora andiamo a vedere gli esercizi che ho studiato nel dettaglio. In questa sezione ti spiegherò solo "l'esecuzione", poi nel capitolo successivo vedremo invece come metterli "in fila" e creare la perfetta scheda di allenamento.

Per ogni esercizio indicherò anche i muscoli coinvolti, ricorda però di non "saltare gli esercizi" che non ti interessano perché il circuito è studiato per funzionare in sequenza ed ogni stazione è importante per il risultato finale.

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere



JUMPING JACKS (CARDIO)

Posizione iniziale: stazione eretta, in piedi, schiena dritta, sguardo in avanti, piedi larghezza bacino o poco meno, braccia lungo i fianchi con il palmo delle mani verso il corpo.

Movimento: divaricare le gambe con un saltello e portare contemporaneamente le braccia in alto con le mani sopra la testa; sempre con un saltello, ritornate alla posizione di partenza.

Scopo esercizio: esercizio cardiovascolare e di riscaldamento.

Consigli: potrebbe anche usare uno specchio all'inizio per imparare, ma non è fondamentale.

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

CIRCONDUZIONI CON BASTONE (CARDIO)



Posizione iniziale: stazione eretta, in piedi, schiena dritta, sguardo in avanti, piedi larghezza bacino, bastone (va bene anche un manico di scopa) impugnato frontalmente.

Movimento: mantenendo la presa sul bastone circondare le braccia fino a portarlo dietro la schiena.

Scopo esercizio: esercizio cardiovascolare e di riscaldamento per la parte superiore del corpo.

Consigli: la larghezza dell'impugnatura dipende dalla flessibilità, quindi fai qualche prova per trovare quella giusta per te.

Errori: piegare le braccia per riuscire a completare la rotazione, se non si riesce allargare l'impugnatura.

SKIP SU STEP (CARDIO)



Posizione iniziale: stazione eretta, in piedi, un piede appoggiato sullo step e l'altro appoggiato sul pavimento.

Movimento: alternare velocemente i piedi sullo step, come a salire velocemente delle scale.

Scopo esercizio: esercizio cardiovascolare e di riscaldamento per la parte inferiore del corpo.

Consigli: aiutarsi con il movimento coordinato delle braccia. Regolare l'altezza dello step a seconda del livello, non tenere lo step attaccato al muro.

CALF SU STEP (PARTE INFERIORE DEL CORPO)



Posizione iniziale: in piedi con la punta dei piedi su uno scalino.

Movimento: spingere il corpo verso l'alto mantenendo il corpo dritto. Il movimento finisce sulla punta dei piedi.

Scopo esercizio: esercizio di "pompaggio" per caviglie e polpacci.

Respirazione: inspirare con i talloni bassi, espirare durante la spinta.

Consigli: contrarre gli addominali per proteggere la schiena.

Errori: non piegare le ginocchia e tenere la schiena dritta.

SQUAT (PARTE INFERIORE DEL CORPO)



Posizione iniziale: posizione eretta (in piedi), busto dritto, gambe divaricate più larghe delle spalle con le punte dei piedi in fuori. Mani unite davanti al corpo. Chi utilizza un manubrio può impugnarlo mantenendolo davanti al corpo nella stessa posizione.

Movimento: scendere flettendo le ginocchia fino a portare le cosce parallele al pavimento, con le ginocchia in linea con le punte dei piedi. Ritornare in posizione eretta.

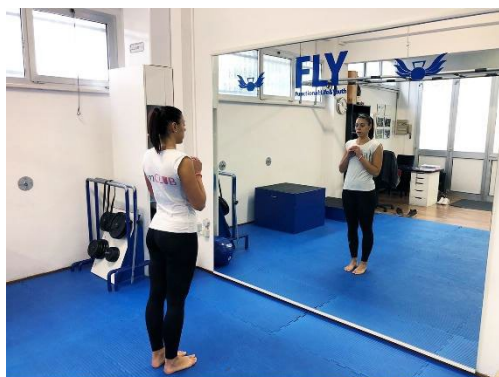
Scopo esercizio: esercizio che interessa il gluteo ed in parte il muscolo adduttore.

Respirazione: inspirare durante la discesa, espirare nella fase di ritorno (durante lo sforzo)

Consigli: si consiglia di essere molto caldi.

Errori: iniziare sempre il movimento dal bacino che scende in dietro e non dalle ginocchia in avanti, si sollecita troppo l'articolazione.

AFFONDI POSTERIORI (PARTE INFERIORE DEL CORPO)



Posizione iniziale: posizione del corpo eretta con i piedi larghezza bacino sguardo in avanti testa alta.

Movimento: compiere un passo indietro più lungo del passo normale, piegare entrambe le gambe a creare un angolo di 90° gamba-coscia, sia con la gamba anteriore sia con quella posteriore.

Scopo esercizio: gamba avanti interessamento gluteo e quadricipite; gamba posteriore interessamento del femorale.

Respirazione: si inspira nella fase di andata, si espira nella fase di ritorno.

Consigli: lo sguardo sempre in avanti alto, abbassare lo sguardo sposta il baricentro in avanti.

Errori: il ginocchio della gamba avanti deve rimanere sulla verticale della caviglia. Non portare il piede che scende sulla stessa linea di quello davanti ma mantenere la distanza per evitare di cadere.



BRIDGE (PARTE INFERIORE DEL CORPO)



Posizione iniziale: coricati supini (schiena) sul pavimento, gambe flesse con piedi appoggiati sullo step a larghezza delle anche, le braccia lungo i fianchi.

Movimento: sollevare il bacino contraendo i glutei e ritorno al pavimento.

Scopo esercizio: esercizio che interessa i glutei, zona lombare (parte bassa della schiena) e femorali.

Respirazione: inspirare schiena a terra, espirare durante il movimento.

Consigli: esercizio facile adatto a tutti, anche a chi ha problemi di schiena.

Errori: fare attenzione a non esagerare con l'elevazione, immaginare una linea tra ginocchia e spalle.



Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

BRIDGE A 1 GAMBA (PARTE INFERIORE DEL CORPO)



Posizione iniziale: coricati supini (schiena) sul pavimento, 1 gamba flessa con piede appoggiato sullo step e l'altra gamba in verticale movimento sollevare il bacino spingendo solo sulla gamba appoggiata sullo step e contraendo i glutei e ritorno al pavimento.

Scopo esercizio: esercizio che interessa i glutei e zona lombare

Respirazione: inspirare schiena a terra, espirare durante il movimento.



PLANK (CORE)



Posizione iniziale: sdraiati pancia sul pavimento (proni), braccia piegate con avambraccio sul pavimento e gomito in linea con la spalla, sollevare il corpo facendo perno sulla punta dei piedi con i talloni che spingono verso il pavimento.

Movimento: esercizio isometrico, non c'è movimento, mantenere una linea retta tra le spalle bacino talloni. Leggera retroversione del bacino per non stressare la zona lombare (parte bassa della schiena).

Scopo esercizio: esercizio fondamentale per addome

e parte centrale del corpo.

Respirazione: mantenere la respirazione il più normale possibile.

Consigli: iniziare con serie da 10" per aumentare; gli atleti evoluti posso anche tenere 30-60" di isometria. Le prime volte da un po' di dolore/fastidio alla schiena.

Errori: difficile farne, controllare solo il bacino, un leggera retroversione, per non stressare la zona lombare.

REVERSE HOLLOW (CORE)

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere



Posizione iniziale: posizionarsi coricandosi per terra con la pancia sul pavimento (posizione prona), le gambe tese con i piedi a martello. Le mani appoggiate al pavimento con i palmi della mano verso il basso.

Movimento: il movimento non è ampio; può essere eseguito estendendo solo il busto verso l'alto, oppure sollevando busto e gambe assieme (più duro ed intenso). Il pavimento controlla il ritorno

Scopo esercizio: rinforzo della zona lombare, molto adatto a chi ha problemi di schiena per il suo corto movimento.

Respirazione: avendo la pancia in appoggio, si inspira durante il movimento e si espira nella fase di ritorno.

Consigli: avere solo cura di usare i muscoli della zona lombare non strappare durante la partenza dell'esercizio.

Errori: non partire di slancio, per evitare di inarcare (iperestendere) la schiena in estensione in fase di contrazione, rispettare la fisiologica lordosi lombare.



TRAZIONI CON MANUBRI (PARTE SUPERIORE DEL CORPO)



Posizione iniziale: busto flesso in avanti con la testa il linea con la colonna vertebrale e la schiena piatta, le gambe leggermente flesse per non caricare le ginocchia, impugnare i 2 manubri perpendicolarmente al corpo, palmi delle mani verso le gambe, i manubri poco oltre la verticale delle spalle.

Movimento: da braccia tese in avanti (verso il basso) poco oltre la verticale delle spalle, portare i manubri ai fianchi con una rotazione delle braccia, da perpendicolare finiscono paralleli. I gomiti tenuti stretti durante tutto il movimento. Controllo del manubrio in fase di ritorno.

Scopo esercizio: esercizio per il gran dorsale, coinvolge tutta la schiena, sia la parte laterale che centrale.

Respirazione: inspirare quando le braccia sono tese in avanti, espirare durante la trazione.

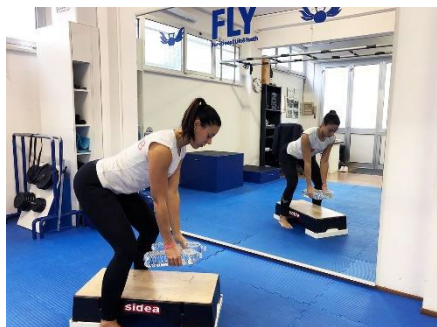
Consigli: le ginocchia flesse (non esageratamente) aiutano a tenere le schiena piatta e allineata. Sconsigliato a chi ha problemi di schiena, tipo

ernie, protrusioni, scoliosi o annullamento della curva fisiologica lombare.

Errori: massima cura, durante il movimento, a non muovere la schiena e le ginocchia, ma concentrare il movimento solo sul muscolo dorsale.



CROCI INVERSE (PARTE SUPERIORE DEL CORPO)



Posizione iniziale: busto flesso in avanti con la testa allineata con la colonna vertebrale e la schiena piatta, le gambe leggermente flesse per non caricare le ginocchia, impugnare 2 bottiglie da 1,5 (o 2) litri perpendicolarmente al corpo, braccia leggermente piegate.

Movimento: sollevare le braccia lentamente fino a portare le bottiglie parallele al terreno, senza piegare il polso. Fermarsi un secondo e poi scendere di nuovo lentamente.

Scopo esercizio: esercizio per il gran dorsale, deltoide e trapezio.

Respirazione: espirare durante la trazione.

Consigli: le ginocchia flesse (non esageratamente) aiutano a tenere la schiena piatta e allineata. Sconsigliato a chi ha problemi di schiena, tipo ernie, protrusioni, scoliosi o annullamento della curva fisiologica lombare.



SPINTE MANUBRI PER SPALLE (PARTE SUPERIORE DEL CORPO)



Posizione iniziale: busto diritto sguardo in avanti, impugnare i manubri alle spalle con il palmo delle mani in avanti.

Movimento: portare i manubri sopra la testa, distendendo completamente il braccio e "bloccando" clavicola. Nel ritorno riportare i manubri alla spalle.

Scopo esercizio: esercizio che coinvolge deltoide nella distensione addominali e muscolatura della colonna vertebrale per mantenere la posizione.

Respirazione: inspirare nella fase di discesa, espirare durante la distensione.

Consigli: approcciare questo esercizio con dei manubri leggeri o una bacchetta di legno.

Errori: non slanciare ma concentrarsi sul solo movimento di braccia, controllato, senza coinvolgere gambe e schiena.



ALZATE LATERALI (PARTE SUPERIORE DEL CORPO)

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere



Posizione iniziale: in piedi ginocchia leggermente piegate, impugnare 2 bottiglie d'acqua per con i palmi delle mani rivolti in avanti.. Le braccia devono essere quasi tese con i gomiti leggermente piegati.

Movimento: sollevare le braccia al punto in cui le mani raggiungono il livello delle spalle. Dopo un attimo di contrazione muscolare ritornare lentamente alla posizione di partenza.

Scopo esercizio: esercizio specifico per lo sviluppo della parte laterale del deltoide.

Respirazione: espirare durante la fase attiva dell'esercizio, ovvero mentre si sollevano le braccia verso l'alto.

Consigli: non sollevare le braccia ad un'altezza maggiore delle spalle

Errori: non eseguire il movimento con i gomiti completamente stesi ma sempre leggermente chiusi per tutto l'arco del movimento per evitare di danneggiare l'articolazione. Non muovere ed oscillare la schiena durante il movimento. Le gambe devono essere leggermente piegate per evitare di scaricare il peso sulla schiena.

SPINTE SU STEP (PARTE SUPERIORE DEL CORPO)



Posizione iniziale: appoggiare il tappetino sullo step e distendersi con la nuca appoggiata e le gambe "fuori". Impugnare i manubri e appoggiarli sulla parte anteriore della spalla; gambe distese, leggermente divaricate e quadricipiti contratti per proteggere il bacino.

Movimento: distendere le braccia verso l'alto ma non fino in fondo, lasciare 2 centimetri per mantenere la contrazione muscolare.

Scopo esercizio: esercizio che interessa il pettorale, tricipite e parte anteriore della spalla.

Respirazione: inspirare quando i manubri sono sulle spalle, espirare durante il movimento.

Consigli: esercizio facile e adatto anche i principianti.

Errori: non distendere totalmente le braccia.



PUSH UP IN GINOCCHIO (PARTE SUPERIORE DEL CORPO)



Posizione iniziale: coricarsi a pancia in giù sul pavimento con le mani appoggiate sullo step. Braccia il linea con le spalle più larghe un angolo di circa 90° braccio – avambraccio, le punte delle dita rivolta in avanti. Ginocchia appoggiate sul pavimento.

Movimento: distendere le braccia, nella fase di ritorno portare il naso a sfiorare lo step, mantenendo una linea retta tra talloni e schiena con la testa in asse con la colonna vertebrale.

Scopo esercizio: esercizio per la definizione del pettorale e per “sollevare” il seno, visto l’assenza di carichi non crea volumi, ottimo per rinforzare la muscolatura delle spalle e dei tricipiti.

Respirazione: inspirare quando le braccia sono flesse espirare durante la spinta

Consigli: esecuzione per principianti o donne che sono mediamente più deboli di braccia e spalle.

Errori: fare sempre attenzione a mantenere un atteggiamento corretto con il corpo in asse tra ginocchia, bacino, schiena e collo. Evitare

quando si scende di abbassare la testa, controllo nella zona lombare contrarre glutei e addominali per mantenere il bacino in asse, non fare abbassare mai la zona lombare sotto la linea delle spalle.

PUSH UP GAMBE TESE (PARTE SUPERIORE DEL CORPO)



Posizione iniziale: come il precedente ma con le gambe tese invece che con le ginocchia appoggiate.

Movimento: distendere le braccia, nella fase di ritorno portare il naso a sfiorare lo step, mantenendo una linea retta tra talloni e schiena con la testa in asse con la colonna vertebrale.

Scopo esercizio: esercizio per la definizione del pettorale e per “sollevare” il seno, visto l’assenza di carichi non crea volumi, ottimo per rinforzare la muscolatura delle spalle e dei tricipiti.

Respirazione: inspirare quando le braccia sono flesse espirare durante la spinta

Consigli: esecuzione più avanzata per chi già ha facilità con quello in ginocchio.

Errori: fare sempre attenzione a mantenere un atteggiamento corretto con il corpo in asse tra ginocchia, bacino, schiena e collo. Evitare quando si scende di abbassare la testa, si carica la cervicale creandosi possibili dolori; massimo controllo nella zona lombare

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

contrarre glutei e addominali per mantenere il bacino in asse, non fare abbassare mai la zona lombare sotto la linea delle spalle.

Non trascurare l'allenamento della parte superiore del corpo!

Tante donne allenano sempre e solo le gambe perché hanno paura di “ingrossarsi” sopra e credono sia inutile (così come tanti uomini allenano solo la parte superiore e poi si presentano con braccia più grosse delle gambe...).

In realtà allenare il corpo sia sopra che sotto ha 3 benefici:

- aumenta la circolazione sanguigna □ fondamentale per la cellulite come abbiamo visto
- richiama sangue alla parte superiore e ridurre il ristagno di liquidi e tossine nelle gambe
- aumenta il metabolismo

Per questo i due circuiti che ti proporrò sono del tipo Up&Down ossia con esercizi alternati per la parte superiore e quella inferiore, al fine di massimizzare il richiamo di sangue.

Scheda di allenamento

L'allenamento che ti propongo consiste di 2 o 3 allenamenti a settimana a seconda della tua disponibilità di tempo. Se hai solo 2 giorni esegui semplicemente 2 volte l'allenamento “a”, mentre se hai 3 giorni alterna con un allenamento tipo “b”, ad esempio:

- lunedì: allenamento “A”
- mercoledì: allenamento “B”
- venerdì: allenamento “A”

Prenditi la prima settimana per imparare gli esercizi.

Ricorda che l'efficacia dell'allenamento dipende da quanto è intenso per te. Due persone diverse reagiscono in modo diverso allo stesso allenamento, quindi devi essere onesta con te stessa e valutare se puoi aumentare un po' l'intensità o se stai già facendo il massimo.

Non devi esagerare ma non devi nemmeno allenarti in modo “blando”... alla fine dell'allenamento la tua maglietta dev'essere bella sudata, tanto per capirci!

Aumentare l'intensità può voler dire fare 12 ripetizioni invece che 10, passare all'esercizio più avanzato dove presente (tipo da push up in ginocchio a quelli a gambe tese) o usare dei manubri invece che fare l'esercizio a corpo libero.

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

ALLENAMENTO "A" - 22/34 MINUTI

L'allenamento "cardine" del nostro programma da eseguire due volte a settimana.

Riscaldamento: durata 4 minuti - eseguire gli esercizi in fila senza pause tra uno e l'altro (la pausa va solo alla fine di un "giro" completo).

- Ripetere per 2 giri.
- Jumping jacks: 30 secondi
- Circonduzioni con bastone 30 secondi
- Skip su step: 30 secondi
- Riposo 30 secondi

Circuito up & down: durata 6 minuti a giro - eseguire il circuito senza pause.

- Ripetere per 3 volte la prima settimana, 4 volte nelle 2 settimane successive per arrivare poi a fare 5 giri.
- parte inferiore - calf su step: 10 ripetizioni
- parte inferiore - squat: 10 ripetizioni
- core - plank: 20/30 secondi
- parte superiore - spinte su step (o push up in ginocchio o push up a gambe tese, in ordine di difficoltà): 10 ripetizioni
- Parte superiore - alzate laterali: 10 ripetizioni
- Riposo 30 secondi
- Parte inferiore - bridge (0 bridge a 1 gamba): 10 ripetizioni
- Parte inferiore - affondi posteriori: 10 ripetizioni
- Core - reverse hollow: 10 ripetizioni
- Parte superiore - croci inverse (o trazioni con manubri): 10 ripetizioni
- Parte superiore - spinte manubri per spalle: 10 ripetizioni
- Riposo 30 secondi

ALLENAMENTO "B" - 20/30 MINUTI

Allenamento di completamento di tipo aerobico da intervallare agli allenamenti tipo "a".

Ripetere semplicemente questo circuito per 6 volte la prima settimana, 8 volte le due successive e poi 10 volte.

Se si riesce portare la durata degli esercizi e del recupero a 45 secondi.

- jumping jacks: 30 secondi
- circondazioni con bastone 30 secondi
- skip su step: 30 secondi
- riposo 30 secondi

ALIMENTAZIONE per la Cellulite

Visti gli innumerevoli errori che ogni giorno le donne commettono con diete improvvisate, nel mio libro Metodo77 ho dedicato un capitolo per spiegare esattamente perché si ingrassa, perché il grasso si accumula in certe parti del corpo specifiche e come ridurlo nel modo più efficace.

In questa guida però parliamo di cellulite e quindi mi limiterò a darti i consigli alimentari necessari a questo specifico aspetto, visto che (come detto in precedenza) la cellulite non ha nulla a che fare con il dimagrimento.

La cellulite è causata da problema alla microcircolazione e quindi l'unico accorgimento alimentare realmente sensato è evitare i cibi che possono compromettere questo aspetto.

In questo ambito il nemico numero uno è ovviamente il Sale che però non demonizzato perché è necessario per mantenere il bilancio sodio - liquidi. Quindi cerca di usarlo il meno possibile senza però eccedere nell'eliminarlo completamente.

Poi ci sono gli alcolici (in particolare i superalcolici) e gli zuccheri.

Queste due sostanze andrebbero in un mondo ideale eliminate del tutto dalla dieta (so che è praticamente impossibile in particolare per lo zucchero). Anche la famosa credenza popolare che *"un bicchiere di vino al giorno fa bene"* è stata clamorosamente smentita da recenti studi scientifici che hanno dimostrato come anche piccole quantità di alcool influiscano negativamente sulla nostra salute.

Ora, io non sono una talebana e, come diceva mio nonno, "non voglio mangiare come un malato in ospedale per morire sano"... però ci sono alcune (piccole) cose che possiamo evitare e che fanno una grande differenza.

Ti faccio un esempio: aperitivo con amiche a base di Mojito, patatine, pizzette e altre schifezze assortite:

- il Mojito già di suo contiene superalcolici, bevande gassate zuccherate + zucchero di canna
- patatine/pizzette/salatini sono tutti grassi e sale

in pratica oltre ad essere una bomba calorica (diciamo 700/1000 calorie) è un concentrato di quanto di peggio puoi mangiare.

Tanto per capirci, solo per smaltire le calorie di un aperitivo (senza contare il problema del sale) una ragazza di 60kg dovrebbe correre circa 12/13 km (quando corri bruci 1 caloria per kg corporeo al km, quindi se pesi 60 kg sono 60 calorie al km).

Poi ti capitano quelle ragazze che tutte le sere sono in giro a fare aperitivi e si stupiscono di non dimagrire e di non ridurre la cellulite nonostante corrano 5 km al giorno... ma va?

Un altro aspetto fondamentale da curare è poi l'idratazione ossia la quantità di liquidi che beviamo durante il giorno.

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

Praticamente ogni ragazza che cura la propria alimentazione si concentra sulle calorie, qualcuna più “evoluta”, fa anche il conto dei macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi), ma quasi tutte sottovalutano l’aspetto dell’idratazione che invece è importantissimo.

Prova ad andare da un nutrizionista, sarà la prima cosa che ti dirà... ma è talmente “scontata” che spesso si tende a non dargli la giusta importanza.

“sì, grazie, lo so anche io che devo bere, dimmi qualcosa che non so!”

Questo errore è anche colpa dei nutrizionisti stessi perché dovrebbero fermarci e dire: “no bella, non hai capito, la prima cosa che devi fare da domani mattina è bere di più e misurare quanti litri di liquidi assumi nel corso della giornata, altrimenti è inutile anche che iniziamo a parlare!”

Tu ad esempio, sai esattamente QUANTI liquidi dovresti assumere e LI MISURI?

La prima cosa che devi sapere, per iniziare, è che nell’idratazione NON basta “ascoltare” le necessità del proprio corpo, devi anticiparle.

Il “senso della sete” può essere infatti allenato e questa è una cosa molto negativa perché rischia di creare pericolosi circoli viziosi: se bevi solo quando hai sete il corpo si abituerà al tuo livello di idratazione riducendo di conseguenza lo “stimolo della sete” che ti porterà quindi a bere ancora meno.

Andiamo quindi a calcolare il tuo fabbisogno di acqua e per farlo usiamo una formula molto semplice: ti basta calcolare 0,03 litri per Kg minimo fino a 0,05 litri per Kg massimo. Quindi ad esempio se pesi 60kg il tuo fabbisogno giornaliero di liquidi varia da un minimo di 1.8 litri a un massimo di 3 litri al giorno. A questo va aggiunto un bicchiere d’acqua extra per ogni caffè che bevi.

Questo è un numero che ti devi stampare in testa e ogni giorno devi essere certa di averlo rispettato, prima ancora di guardare le calorie! Usa la memoria, un foglio di carta, un app per il cellulare (ce ne sono diverse tipo AquaUp, AcquAlert, ecc.) ma trova il modo di bere la quantità d’acqua necessaria.

Perché l’idratazione è fondamentale?

- l’acqua stimola il metabolismo e mantiene il corpo giovane: in un bambino la quantità d’acqua è pari all’80% del volume del corpo mentre in un anziano scende fino al 50% e questo si nota IMMEDIATAMENTE guardando la pelle
- l’acqua attiva un processo chiamato termogenesi che ci permette di “bruciare” calorie anche quando non ci alleniamo perché il corpo si impegna a far salire la temperatura dell’acqua ingerita per adeguarla al resto del corpo
- l’acqua libera le cellule dalle tossine, riducendo anche le infiammazioni che causano la cellulite

6 regole per idratarti in modo corretto

1. bevi prima di avere sete: se hai sete vuol dire che il tuo corpo sta già soffrendo perché è disidratato

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

2. bevi in piccole quantità per tutto il giorno: l'ideale è bere 4 sorsi d'acqua ma farlo ad intervalli regolari durante tutto il giorno, in questo modo i liquidi verranno assorbiti dai tessuti per il miglior beneficio. non ha senso ovviamente bere 2 litri d'acqua tutti in un colpo
3. bevi subito al mattino: la prima cosa da fare al mattino è bere 2/3 bicchieri d'acqua per aiutare il metabolismo a "partire"
4. bevi 2 bicchieri d'acqua 30 minuti prima del pranzo e della cena: questo ti aiuterà anche a mangiare meno
5. porta sempre con te una bottiglietta da mezzo litro d'acqua e conta quante volte la riempi durante il giorno, ti aiuterà a tenere sotto controllo la quantità di liquidi totali
6. controlla il colore delle urine: devono essere leggermente dorate, non giallo scuro (significa che l'idratazione è insufficiente) e nemmeno trasparenti (significa che si è bevuta troppa acqua tutta in una volta ed è stata completamente espulsa senza essere assorbita dal corpo)

In conclusione quando parliamo di cellulite gli accorgimenti alimentari importanti sono evitare il più possibile sale, zucchero e alcolici. Oltre a questo è fondamentale bere (e misurare) la giusta quantità d'acqua giornaliera.

Trattamenti anticellulite, cosmetici, e la grande truffa del marketing

Ho messo questo punto come ultimo perché qualsiasi trattamento estetico (sia professionale che fai-da-te) a mio avviso dovrebbe essere propedeutico ad uno stile di vita corretto a base di attività fisica regolare e alimentazione sana.

Altrimenti sono soldi buttati.

Allo stesso tempo però anche prendersi cura della pelle è importante perché può dare quella spinta per accelerare notevolmente le tempistiche per ottenere i risultati che cerchi.

Voglio prima però aprire una parentesi su quello che è il "Marketing" del mercato della cellulite!



Come ti dicevo all'inizio di questa guida io non ho interesse a parlare con donne alla ricerca della "formula magica contro la cellulite" (e se sei arrivata fino a qui sono certa che non sei una di queste), quindi permettimi una piccola polemica...

...ti rendi conto quanto ci piaccia farci prendere per il culo (scusa il francesismo)?

Vedo donne comprare prodotti a ripetizione sempre convinte che il prossimo sarà quello che gli darà la svolta, donne che seguono presunte guru che se vai a scavare parlano dall'alto di una licenza media e si contraddicono continuamente sparando castronerie che di scientifico non hanno neanche l'ombra.

Eppure piacciono perché raccontano che tutto si può risolvere in modo facile.

Poi un'altra cosa che mi fa arrabbiare è che le marche di prodotti anticellulite fanno pubblicità ai loro prodotti solo in estate: dal momento che la cellulite come abbiamo visto va curata con costanza, se hanno veramente a cuore il nostro miglioramento perché non lo fanno tutto l'anno?

La realtà è che a nessuna azienda interessa che tu risolva il problema, anzi, più te lo tieni e più soldi loro guadagneranno.

CREME, FANGHI E COSMETICI ANTICELLULITE: FUNZIONANO?

Questo è un tema dibattuto e la risposta è... dipende.

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

Come ti ho spiegato la cellulite nasce in profondità per un problema al microcircolo quindi mi pare evidente che nessun cosmetico applicato sulla pelle possa avere efficacia per risolvere tale problematica.

Quello che può fare un cosmetico è migliorare temporaneamente l'aspetto della pelle, renderla più elastica e fornire alcune sostanze per agire sulla parte più esterna dell'ineestetismo.

Quindi tanto per capirci, non ti risolveranno mai il problema ma se devi andare in vacanza tra 2 settimane un pochino di miglioramento estetico te lo daranno, ok?

Tanto però dipende anche dagli ingredienti e... sorpresa sorpresa l'INCI delle marche più famose è spesso quello meno "valido" perché tanto ormai gli basta il Brand per vendere. Ricorda di leggere sempre bene l'etichetta, guarda quali sarebbero i presunti principi attivi e in che quantità sono presenti.

Ah, ci hai mai fatto caso che nelle istruzioni viene sempre spiegato di massaggiare vigorosamente la crema dal basso verso l'alto? Questo è perché è proprio il massaggio che, riuscendo a lavorare sulla circolazione, ti darà dei benefici (spesso molto superiori alla crema stessa).

TRATTAMENTI ESTETICI PROFESSIONALI

Nel mondo dei trattamenti estetici professionali ci sono certamente tante soluzioni efficaci sulla cellulite, ad esempio LPG che è la mia preferita.



Poi esiste la coppettazione, una pratica derivante dalla medicina cinese diventata di moda ad Hollywood con attrici famose come Jennifer Aniston, Gwyneth Paltrow e Victoria Beckham e approdata anche in Italia.



Il problema per tutti questi trattamenti non è l'efficacia ma un altro: come abbiamo già detto la cellulite necessita di costanza e quindi per essere efficaci questi trattamenti andrebbero ripetuti minimo una volta a settimana (meglio 2) per sempre, tutto l'anno, tutti gli anni.

Quindi se hai la disponibilità economica per spendere 60 euro a trattamento, 2 volte a settimana, per tutto l'anno (quindi circa € 500 al mese) allora fallo e avrai risultati.

Se ne fai uno ogni tanto è completamente inutile, stai buttando via i soldi.

SlimCUP: la coppetta che ha cambiato per sempre il mondo dei trattamenti anticellulite

La nostra idea è nata in modo naturale in seguito a 2 semplici considerazioni:

1. La cellulite nasce da un problema di microcircolazione e quindi va risolta agendo in profondità sulle cause mentre creme e fanghi e cosmetici in generale non agiscono in profondità e quindi non risolvono il problema
2. La cellulite richiede costanza e quindi va trattata tutte le settimane, tutto l'anno □ per problemi di costo i trattamenti estetici professionali vengono fatti sporadicamente e quindi non sono efficaci

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

Come si poteva combinare l'efficacia di un trattamento professionale con la praticità d'uso di un cosmetico? La risposta è SlimCUP: senza falsa modestia il prodotto anticellulite fai-da-te più innovativo dell'ultimo decennio.



Probabilmente ne avrai sentito parlare, ma in caso contrario te la presento: SlimCUP è una coppetta, realizzata in silicone medico che funziona in modo semplice ma geniale: schiacciando la coppetta e applicandola alla pelle si genera infatti un "risucchio" (Effetto Skin Pull-UP) che solleva il tessuto connettivale replicando gli effetti di un trattamento LPG o di tipo manuale "Pinch and Roll" che, come ti dicevo sopra, è il trattamento più efficace sulla cellulite già in stadio avanzato.

Ma non solo, facendo scorrere la coppetta dal basso verso l'alto della gamba si creerà anche un effetto linfodrenante, efficace quindi sulla ritenzione idrica.

L'azione di SlimCUP combina quindi 2 benefici (massaggio connettivale + linfodrenaggio) che fino ad oggi era possibile ottenere solo in un centro estetico specializzato.



Effetto *Skin Pull-Up™*

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

COME SI USA SLIMCUP?

L'utilizzo è semplicissimo: ti bastano 8 minuti di massaggio per gamba per 3 volte a settimana oppure, utilizzando due coppette in contemporanea, 8 minuti in totale.

1. Lubrifica la pelle: per consentire il corretto funzionamento di SlimCUP è necessario applicare uno strato di olio da massaggio
2. Regola l'intensità: schiaccia la coppetta e rilasciala a contatto con la pelle per generare l'effetto Skin Pull-Up™. ti basta utilizzare l'intensità minima necessaria per mantenere la coppetta aderente alla pelle, il massaggio dev'essere delicato per essere efficace
3. Massaggia: fai scorrere la coppetta dal basso verso l'alto della gamba. con movimenti lineari, poi ondulati
4. Bevi 2 bicchieri d'acqua: al termine del massaggio è importante bere almeno due bicchieri d'acqua per favorire lo smaltimento delle tossine che SlimCUP ha liberato dai tessuti.

[==>Clicca QUI per vedere il nostro video tutorial](#)

FUNZIONA?



SlimCUP è certificata come Dispositivo Medico di Classe I dal Ministero della Salute Italiano con codice di registrazione n° 1783384

È inoltre l'unico rimedio anticellulite in commercio coperto da **garanzia 60 giorni "Soddisfatta o Rimborsata"** che prevede un rimborso del 100% nel caso la cliente non fosse soddisfatta dei risultati (a suo insindacabile giudizio) entro i primi 2 mesi di utilizzo.

E già questo ti dovrebbe dare un'idea di quanto siamo certi della sua efficacia.

Prova a leggere le [centinaia di testimonianze delle nostre clienti sulla Pagina Facebook di SlimCUP](#), o cosa dicono di noi i più importanti advisor di bellezza italiani Mariclaire, Glamour, ClioMakeUp, Alfemminile, Gioia, Radio DeeJay, Dimmi, Pour Femme, DonnaClick, ecc.

Se vuoi poi sapere in quanto tempo puoi ottenere risultati devo dirti che è sempre difficile fare una previsione precisa perché il miglioramento dipende da tantissimi fattori: al massimo posso riportarti i dati "medi" ottenuti da studi scientifici svolti su campioni di ragazze.

Per quanto riguarda coppettazione e linfodrenaggio ce ne sono due.

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

Il primo è stato pubblicato dall'istituto di ricerca Skin Research and Technology, che ha evidenziato una riduzione media della cellulite:

- del 34% dopo 30 giorni
- del 50% dopo 60 giorni
- del 56% dopo 90 giorni

Il secondo è stato invece pubblicato da Research Gate, che ha evidenziato come in 5 settimane, con soli 2 trattamenti a settimana, ci sia stato un significativo miglioramento dello stato della cellulite.

"This study indicated that cupping therapy applied 10 times for 5 weeks on each leg was efficient and safe for decreasing grade of cellulite. The treatment technique that used in this study was feasible, noninvasive, and effective. Patients' grade of cellulite on thighs decreased significantly following dry moving cupping in this study (mean at pretest:2.4, post-test:1.68 ; $p<0.05$)."

QUALI ALTRI PRODOTTI SONO INCLUSI NEL TRATTAMENTO COMPLETO IN 3 STEP?

Il nostro trattamento completo include 3 prodotti: SlimCUP, l'olio anticellulite Cellu-Oil e il nuovissimo collant drenante PantaSlim.

Cellu-Oil è a base di Retinolo, l'ingrediente magico delle creme viso più famose che per la prima volta abbiamo portato in un prodotto corpo. Il suo scopo è creare nuove fibre di collagene e rendere più elastica la pelle contrastando anche le smagliature. È inoltre arricchito con pepe rosa brasiliano per attaccare la parte più superficiale della cellulite e una combinazione di estratti naturali (Formula +5) per coadiuvarne l'azione.

PantaSlim invece è a base di Sale Rosa dell'Himalaya famoso per la sua eccezionale potenza osmotica e per le sue proprietà energizzanti: un sale che dopo un processo lungo 250 milioni di anni (si hai letto bene) si è arricchito degli 84 oligoelementi che lo rendono speciale.

I prodotti sono sviluppati con specifiche di altissimo livello nella scelta degli ingredienti: leggi l'etichetta e controllane l'INCI, ti accorgerai che non abbiamo badato a spese.

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere



PRIMA DEL MASSAGGIO

SlimCUP richiede un olio per scorrere sulla pelle. Cellu-Oil è stato sviluppato proprio per la coppettazione e permette un massaggio fluido e piacevole. La sua profumazione è leggera ma gradevole e si assorbe in pochi minuti.

Il Retinolo lo rende ideale da utilizzare anche come olio antismagliature dopo la doccia con la pelle ancora umida.

L'estratto di Pepe Rosa Brasiliano favorisce invece la microcircolazione, attivando un leggero effetto "lipolitico" sui cumuli adiposi che causano la cellulite.



DOPO IL MASSAGGIO

Al termine del massaggio con SlimCUP la circolazione è attivata al meglio e quindi ogni prodotto che applichi ha un'azione più efficace.

PantaSlim ha una triplice azione:

DRENANTE: su edemi e liquidi in ristagno con risultati visibili dal primo trattamento

DEFATICANTE: con sensazione di benessere e leggerezza già dal primo trattamento

ANTICELLULITE: detossinante con risultati visibili dopo 4/8 trattamenti

Altri rimedi anticellulite a costo zero che puoi preparare a casa

Sul blog di SlimCUP ho svelato tre “perle di bellezza” anticellulite che puoi preparare comodamente a casa tua a costo quasi zero ed utilizzarle nella tua routine di bellezza settimanale.

- **Scrub e impacchi con i fondi di caffè:** la caffeina è un alcaloide naturale presente nella pianta del caffè molto utilizzato nelle creme anticellulite di alto livello perché agisce come stimolante del sistema nervoso e attivatore del sistema microcircolatorio. Devi sapere che le molecole di caffeina, a contatto con la pelle, impiegano appena 2 minuti a penetrare nel pannicolo adiposo e ad attivare un enzima che scioglie i grassi racchiusi negli adipociti, favorendo inoltre il drenaggio dei ristagni linfatici. L'efficacia è stata testata in una recente ricerca dell'università di Rio de Janeiro che ha dimostrato gli effetti positivi dell'applicazione cutanea della caffeina sulla circolazione. ==> [Clicca QUI per leggere la mia ricetta](#)
- **Scrub e impacchi a base di sale marino integrale:** il sale marino ti aiuta a contrastare la cellulite perché, a contatto con la pelle, genera un effetto chiamato “pressione osmotica” che veicola i preziosi oligoelementi del sale all'interno delle cellule, nutrendole e aiutandole ad espellere le scorie nocive del metabolismo. L'osmosi è il trasferimento spontaneo dell'acqua, da una soluzione diluita a una più concentrata, fino a una situazione di equilibrio. Applicando il sale (soluzione concentrata) sulla cute (soluzione diluita) si innesca un trasferimento di acqua che drena gli accumuli di liquidi sottocutanei, migliorando la compattezza dei tessuti. ==> [Clicca QUI per leggere la mia ricetta](#)
- **Tisana depurativa a base di zenzero e limone:** grazie alle naturali proprietà della radice di zenzero fresco e all'azione anticellulite e detossificante del limone si crea un mix efficace nella lotta alla pelle a buccia d'arancia, senza rinunciare al gusto. Io ne preparo una bottiglietta ogni giorno da portare al lavoro e se vuoi provarla anche tu ==> [Clicca QUI per leggere la mia ricetta](#)

Cattive abitudini che causano la cellulite

In questo capitolo ti parlerò di alcune cattive abitudini che possono influire sui nostri risultati.

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

Alcune te le ho già citate (eccesso di sale, alcool e zucchero) nel capitolo dell'alimentazione quindi ora parliamo delle "altre".

IL FUMO

Il fumo è stato collegato in diversi studi alla cellulite in quanto limita il flusso di sangue rendendo l'aumento della cellulite più probabile. Inoltre il fumo contiene un mix tossico di sostanze chimiche che limitano la capacità del corpo di produrre collagene e acido ialuronico.

Il collagene è una delle principali proteine strutturali (che diminuisce con l'avanzare dell'età) mentre l'acido ialuronico è richiesto dalle cellule per trattenere l'umidità (la mancanza può causare una disidratazione della pelle) e dare elasticità alla pelle.

Quindi, se non l'hai ancora fatto, questo è un ulteriore buon motivo per smettere di fumare!

INDUMENTI STRETTI

Alcuni capi d'abbigliamento e accessori contribuiscono ad una cattiva circolazione del sangue creando un ambiente favorevole alla cellulite.

Ecco alcuni esempi:

- Jeans o leggings troppo stretti: comodi, perfetti sia per il giorno con un paio di sneakers che per la sera, con una giacca e un paio di tacchi. Ma purtroppo i nostri amati jeans, se piuttosto stretti, sono l'alleato perfetto della cellulite. Così come i leggings, comodissimi per carità, ma troppo stretti la circolazione sanguigna, favorendo la ritenzione idrica e la cellulite su gambe e glutei (specialmente se hanno anche i bordi rigidi e più stretti).
- I tacchi alti tutto il giorno: lanciano a figura, ci fanno sentire dei veri e propri giganti. Purtroppo però i tacchi a spillo sbilanciano la postura, non favorendo la circolazione sanguigna della gamba.
- Gli slip sintetici: evitare quelli in materiale sintetico e non traspirante e soprattutto gli slip troppo stretti o il perizoma che premono troppo sul fianco perché bloccano la circolazione.
- I reggiseni con le bretelle troppo piccole: bretelle troppo sottili portano il peso del seno a gravare completamente sulla spalla, bloccando la circolazione e favorendo la cellulite sulle braccia.

FONTI DI CALORE

L'esposizione diretta a fonti di calore peggiora la circolazione e quindi influisce sulla cellulite. Non è un caso che dopo una sauna si consigli uno "shock" termico immergendo le gambe in acqua fredda.

A proposito... anche dopo una doccia calda ti consiglio sempre di bagnare le gambe con acqua molto fredda per 5/10 secondi per gamba. L'effetto contrasto tra caldo e freddo non solo annullerà i problemi dell'esposizione ad una fonte di calore, ma ti aiuterà addirittura a MIGLIORARE la circolazione... con il minimo sforzo!

Cellulite Mai Più - Tutto quello che devi sapere

ACCAVALLARE TROPPO LE GAMBE

Accavallare le gambe compromette la circolazione e quindi, come sopra, favorisce la cellulite. Ormai l'hai capito, è tutto legato alla circolazione quindi... tieni a posto quelle gambe!

DORMIRE POCO

Studi scientifici hanno dimostrato che il sistema linfatico è più attivo durante il sonno, probabilmente perché la posizione orizzontale del corpo facilita il deflusso linfatico che, come ricorderai, viene generato dalle contrazioni della muscolatura.

Di conseguenza, mentre dormi, aiuti le tue cellule a depurarsi... oltre ai tantissimi altri effetti positivi, anche sul metabolismo. Cerca di concederti almeno 7 ore di sonno per notte (meglio se 8) mantenendo degli orari regolari.

Siamo giunti in fondo e ora c'è un regalo per te!



Innanzitutto ti ringrazio di esserti sorbita oltre 10 mila parole fino a questo punto.

Arrivate a questo punto spero di averti chiarito tanti dubbi che magari potevi avere sulla lotta alla cellulite e di averti incuriosita almeno un po' a provare SlimCUP.

Se hai deciso di darmi fiducia (ricorda che non rischi niente con la nostra garanzia) approfitta del codice che trovi qui sotto per risparmiare ulteriori €10,00 sul nostro pacchetto completo "Ciclo Gambe Gold" che comprende 2 SlimCUP (per dimezzare i tempi di massaggio) l'olio Cellu-Oil e il nuovissimo PantaSlim.

Per approfittarne ti basta inserire il codice nel carrello dopo aver cliccato il bottone "Acquista" su [==>Questa pagina](#).

CODICE: TRYGOLD

E con questo è tutto, un grande abbraccio e per maggiori informazioni scrivimi a info@slimcup.it

Elisa :-)