

10 Tipps gegen Cellulite

Tipps von einem Experten für den Umgang mit Cellulite:
Die 10 besten Strategien



1. Hydration ist entscheidend: Stelle sicher, dass du ausreichend Wasser trinkst. Hydrierte Haut sieht straffer aus und hilft, das Erscheinungsbild von Cellulite zu reduzieren. Trinke daher täglich pro Körper Kilo 30ml Wasser.

2. Gesunde Ernährung ist der Schlüssel: Achte auf eine ausgewogene Ernährung, die reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen ist. Verzehre viel frisches Obst, Gemüse, mageres Eiweiß und Vollkornprodukte.

Lebensmittel, die Cellulite fördern könnten:

1.Zucker und raffinierte Kohlenhydrate: Ein hoher Zuckerkonsum und die Aufnahme von raffinierten Kohlenhydraten können zu einer erhöhten Insulinproduktion führen. Dies kann Entzündungen im Körper fördern und die Produktion von Bindegewebe beeinträchtigen, was das Auftreten von Cellulite begünstigen kann.

2.Gesättigte Fette: Lebensmittel, die reich an gesättigten Fetten sind, wie fettreiches Fleisch, Butter und Käse, können Entzündungen im Körper fördern und die Durchblutung beeinträchtigen, was die Entstehung von Cellulite begünstigen könnte.

3.Salzreiche Lebensmittel: Ein hoher Salzkonsum kann zu Wassereinlagerungen im Körper führen, was das Erscheinungsbild von Cellulite verschlimmern könnte.

4.Verarbeitete Lebensmittel: Verarbeitete Lebensmittel enthalten oft Zusatzstoffe, Konservierungsmittel und trans-Fette, die Entzündungen fördern können.

5.Alkohol: Alkohol kann die Leberfunktion beeinträchtigen und den Stoffwechsel verlangsamen, was die Fähigkeit des Körpers zur Beseitigung von Giftstoffen und Entzündungen beeinträchtigen kann.

6.Koffein und zuckerhaltige Getränke: Übermäßiger Konsum von koffeinhaltigen und zuckerhaltigen Getränken kann den Blutzuckerspiegel beeinflussen und Entzündungen im Körper fördern.

7.Natriumreiche Lebensmittel: Lebensmittel, die reich an Natrium sind, können dazu führen, dass der Körper mehr Wasser speichert, was das Auftreten von Cellulite verschlimmern kann.

Natriumreiche Lebensmittel enthalten einen erhöhten Gehalt an Natrium, das auch als Salz bekannt ist. Natrium ist ein essentielles Mineral, das in vielen Lebensmitteln natürlich vorkommt, jedoch kann ein übermäßiger Konsum zu Problemen wie Bluthochdruck und Wassereinlagerungen führen.

Hier sind einige Beispiele für natriumreiche Lebensmittel:

Verarbeitete Lebensmittel: Fast Food, Fertiggerichte, Tiefkühlpizza, Chips, Pommes frites und andere Snacks haben oft einen hohen Natriumgehalt aufgrund von Salzzusätzen.

- **Eingelegte und konservierte Lebensmittel:** Eingelegtes Gemüse, Oliven, Gurken, Kapern und konservierte Suppen sind oft natriumreich, da Salz verwendet wird, um sie haltbar zu machen.

- **Wurstwaren und Delikatessen:** Wurst, Schinken, Speck, Salami und andere verarbeitete Fleischprodukte sind oft reich an Natrium.
- **Käse:** Einige Käsesorten, insbesondere Hartkäse, können einen hohen Natriumgehalt haben.
- **Gewürzmischungen und Soßen:** Viele Gewürzmischungen, Soßen (z.B. Sojasauce, Teriyaki-Sauce) und Dressings können eine erhebliche Menge Natrium enthalten.
- **Brot und Backwaren:** Einige Brot- und Backwarensorten können ebenfalls recht viel Natrium enthalten, insbesondere wenn sie industriell hergestellt werden.
- **Fertiggerichte:** Tiefkühlgerichte, Instant-Nudeln, Mikrowellen-Popcorn und ähnliche Produkte können hohe Natriumwerte aufweisen.
- **Konserven:** Konservierte Suppen, Bohnen, Tomatensauce und andere konservierte Lebensmittel können reich an Natrium sein.

Es ist wichtig zu wissen, dass Natrium notwendig ist, um den Körper in Balance zu halten, aber ein übermäßiger Konsum kann gesundheitliche Probleme verursachen. Wenn du darauf achtest, deinen Natriumkonsum zu reduzieren, solltest du auf verarbeitete Lebensmittel verzichten oder sie in Maßen genießen und mehr frische Lebensmittel in deine Ernährung einbeziehen.

3. Bewegung und Fitness: Integriere regelmäßige Bewegung in deinen Alltag. Kardiovaskuläres Training und Kraftübungen unterstützen die Durchblutung, straffen das Gewebe und reduzieren Cellulite. trage dabei eine Art Kompression, hilfreich sind Strumpfhosen zwischen 30 - 40 DIN. Oftmals sind jedoch auch schon in Sportbekleidung Kompressionsfasern eingearbeitet. Diese Kompression hilft deiner Muskelpumpe besser die Lymphgefäße zum Ausscheiden von Schlackestoffen zu öffnen, da sie einen intensiveren Gegendruck zur Muskelpumpe erzeugt, wenn dein Bindegewebe schon erschlafft ist.

4. Hautpflege-Routine: Verwende straffende Cremes oder Gele, die Koffein oder Retinol enthalten können. Massiere diese Produkte sanft ein, um die Mikrozirkulation zu fördern.

5. Trockenbürsten als Ritual: Trockenbürsten ist eine gute Methode, um die Durchblutung zu verbessern und abgestorbene Hautzellen zu entfernen. Beginne an den Füßen und arbeite dich in kreisenden Bewegungen nach oben.

6. Gesundes Körpergewicht: Halte ein gesundes Körpergewicht, um das Auftreten von Cellulite zu reduzieren. Übergewicht kann das Gewebe zusätzlich belasten.

7. Rauchen vermeiden: Das Rauchen beeinträchtigt die Durchblutung und Elastizität der Haut. Raucher haben oft ein höheres Risiko für Cellulite.

8. Antioxidantien für die Haut: Nimm ausreichend Antioxidantien zu dir, um die Hautgesundheit zu fördern. Beeren, grüner Tee und Nüsse sind gute Quellen.

9. Vermeide enge Kleidung: Enge Kleidung kann die Durchblutung behindern und das Erscheinungsbild von Cellulite verschlimmern. Trage locker sitzende Kleidung, um die Durchblutung zu fördern.

10. Geduld und Selbstliebe: Veränderungen treten nicht über Nacht auf. Sei geduldig und liebevoll mit dir selbst während des Prozesses der Verbesserung deiner Hautgesundheit.

Es gibt 3 Cellulite Grade:

Grad 1: Nur beim Zusammenkneifen der Haut sichtbar

Grad 2: Die Cellulite ist sichtbar im Stehen, jedoch nur von hinten

Grad 3: Die Cellulite ist sichtbar im Stehen, von hinten und vorne

Erinnere dich daran, dass jeder Körper einzigartig ist, und es gibt keine "perfekte" Haut. Diese Tipps können helfen, das Erscheinungsbild von Cellulite zu verbessern, aber es ist wichtig, realistische Erwartungen zu haben und deinen eigenen Fortschritt zu schätzen.

Wenn du professionelle Hilfe bevorzugst, wende dich an einen Body Spezialisten, denn es gibt heute schon med.

Behandlungen , jedoch ohne OP und Schmerzen, welche aufgeblähte Fettzellen zerstört und auch dein Bindegewebe straffen.

Herzliche Grüße

Mandy Pohl

Deine Bodyspezialistin

Dein sicherer Weg um Cellulite zu reduzieren!

Buche dir deinen persönlichen Beratungstermin bei mir!



HOLISTISCHES
WOHLBEFINDEN

Absolute Body Specialist
Hauptstr.41
13158 Berlin
Tel. 0172-9596688