

I 3 Fattori per Sconfiggere La Cellulite.

Guida passo passo per capire come agire per prevenire e combattere la Cellulite.

Di Massimo Prete

AVVISO IMPORTANTE

I CONTENUTI DI QUESTO REPORT HANNO IL SOLO SCOPO DIVULGATIVO E NON INTENDONO SOSTITUIRSI IN NESSUN CASO AD EVENTUALI TERAPIE E CURE IN ATTO E NON INVALIDANO NÈ SOSTITUISCONO IL PARERE DEL MEDICO. L'AUTORE DECLINA OGNI RESPONSABILITÀ PER EVENTUALI CONSEGUENZE RISULTANTI DALLA NON OSSERVAZIONE DI QUANTO SOPRA SPECIFICATO.

Introduzione

Le informazioni in questo breve corso sono molto importanti, semplicemente perché ti aiuteranno a capire l'origine del tuo mal essere e ti porteranno davvero al risultato.

Dopo averlo letto, avrai bene chiaro in testa cosa dovrai fare e soprattutto come lo dovrai fare, infatti ti accompagnerò nel tuo percorso e ti spiegherò passo passo i 3 fattori per risolvere il problema che ti affligge.

Tra qualche giorno spero tu possa sentirti già meglio, magari iniziando proprio dalla lettura di questo report. Andiamo a vedere insieme nel dettaglio cosa dovrai fare per contrastare la cellulite.

CHE COS'E' E COME SI FORMA

La cellulite affligge oggi il 90% delle donne dopo i sedici anni: viene descritta come un eccesso di grasso, l'accompagna il sovrappeso, ma è anche vero che ci sono persone magre che soffrono lo stesso problema.

Consideriamola come una sindrome, cioè un insieme di fattori che entrano in gioco nel produrre bozzi e protuberanze nella zona dei glutei e delle cosce: per curarla dobbiamo attuare un approccio sistematico che comprenda tutto il corpo.

Si tratta di un'inflammazione del tessuto sottocutaneo che crea un processo degenerativo dei tessuti connettivi e adiposi (grasso.) Va considerata come una vera e propria malattia.

Possiamo distinguere 3 tipi di cellulite:

1. **Compatta:** presente sulla parte superiore ed esterna delle cosce e sui glutei.
2. **Molle:** presente nell'interno coscia e nelle braccia, colpisce di norma le donne oltre i 30 anni.
3. **Edematosa:** legata a disturbi del circolo venoso e colpisce le gambe.

La strategia per eliminare questo antiestetico problema si fonda su pochi principi chiari e semplici che dovranno essere seguiti per migliorare la qualità della vita e sconfiggere la cellulite.

Quindi andiamo a vedere appunto quali sono i 3 fattori principali che devi considerare per sconfiggere la temuta buccia d'arancia.

Fattore 1: Stile di vita e Attività Sportiva.

Senza usare troppi giri di parole e tecnicismi inutili, uno stile di vita sbagliato e un'assenza totale di attività fisica aumentano decisamente il problema.

Il modo peggiore per curare la cellulite è non fare attività fisica.

Se dovessi ridurre tutto a 6 passaggi, questi sarebbero:

1. **Stare troppo ore seduto.** Favorisce una scorretta vascolarizzazione proprio nella zona dei glutei e cosce con conseguente ristagno di liquidi.
2. **Non fare attività fisica.** Purtroppo il più grave errore è non pensare all'attività fisica come ad una soluzione. Non parlo di sport agonistico, ma parlo di allenarsi e seguire un programma di fitness in modo da favorire una migliore micro circolazione.
3. **Quale Sport scegliere.** Associato a un buon programma di fitness potresti optare per lo sport numero 1 anti Cellulite. Il nuoto. Esistono molte piscine che attivano corsi di aqua gym che senza ombra di dubbio, sarebbero davvero un'ottima scelta, abbinata, appunto, al nuoto. Al contrario, sconsiglio gli sport che provochino una eccessiva carenza di ossigeno ai muscoli, quindi sport troppo pesanti.
4. **Occhio allo stress.** Influisce negativamente sul funzionamento di alcuni organi. In particolare le ghiandole surrenali che regolano l'equilibrio idrico del corpo. Tutta la fisiologia è squilibrata dalla tensione dall'ansia e dallo stress. Quindi favorisce l'insorgere della cellulite.

5. **Abusare di farmaci.** Come ad esempio, il cortisone e la pillola anticoncezionale, che intervengono sugli ormoni, aumentano l'incidenza della cellulite.

6. **Fumo e Alcool.** Determinano un peggioramento dello stato di intossicazione generale.

Al di fuori di quel che è in tuo potere, ci sono fattori su cui non puoi avere il controllo.

Uno su tutti è la predisposizione familiare legata a fattori genetici, ad una maggiore sensibilità ormonale e ad una certa fragilità capillare.

Tutto ciò origina la cellulite, quindi, l'unica cosa che puoi fare è cercare di preservare e non peggiorare la situazione.

Fattore 2: Alimentazione.

Leggendo il report [“Formula Glutei Perfetti”](#), avrai capito come l'alimentazione sia importante.

Soprattutto come sia legata (insieme ai fattori 1 e 3) a ogni processo positivo o negativo del corpo. In particolare, l'infiammazione può essere alimentata dagli zuccheri, quindi un'alimentazione squilibrata verso i carboidrati, può influire negativamente.

Quindi, il consiglio più importante è quello di tenerli a bada, concentrandoti su quei cibi che non peggiorino la situazione.

La buona notizia è che i principi che trovi in “Formula Glutei Perfetti” legato

a questo, sono alla base di uno stile alimentare corretto, quindi agisci di conseguenza per migliorare e fare tutto quello che è in tuo potere per migliorare il tuo problema.

Fattore 3: L' Idratazione e Depurazione anti-cellulite

Ho voluto che l'idratazione e la depurazione fossero “separati” dal fattore alimentazione, semplicemente perché ricoprono un'importanza eccezionale, proprio alla pari con la scelta dei cibi.

Mantenere il corpo ben idratato e “pulito” favorisce un'ottimale circolazione e quindi, essi contrastano l'insorgere della cellulite, migliorando le situazioni già compromesse.

Seguire dunque un protocollo preciso di depurazione e idratazione sarà fondamentale per centrare in pieno il tuo obiettivo.

Ora vediamo come agire.

Come agire: Piano d'Azione.

Non posso nasconderti che questi 3 fattori sono fondamentali e dato che questo report è collegato con “**Formula Glutei Perfetti**”, va da sé che i consigli alimentari e l'allenamento siano gli stessi.

Quindi semplicemente di elenco come agire e dove trovare i contenuti nell'area riservata:

1. **Allenamento anti cellulite e glutei** perfetti all'interno del PDF scaricabile da questa pagina.
2. **Programma la tua alimentazione** scaricando e compilando le schede del **Materiale Operativo** e consulta o consigli alimentari, d'idratazione e depurativi.
3. **Lavora sulla tua testa** per imparare a motivarti ed evitare lo sconforto dei momenti più difficili.

Conclusioni

Quando finalmente avrai superato tutte le difficoltà e avrai finalmente visto con i tuoi occhi gli incredibili risultati dell'intero percorso che ti ho proposto, vedrai come ti sentirai meglio!

Potrai tornare a scoprirti senza vergogna, avrai più voglia di fare le cose e gli inestetismi saranno un lontano ricordo.

Ti auguro di raggiungere esattamente il risultato che stai visualizzando nella tua testa e, se così fosse, non esitare a contattarmi a questo indirizzo:

massimo@fitnessmax.it

...e raccontami la tua storia di successo.

A presto,

Massimo

Se ti è piaciuto questo Report lasciarmi una testimonianza

La tua opinione è molto importante per me. Come riconoscenza del valore delle informazioni che ti ho dato, puoi lasciarmi una testimonianza.

Scrivi alla mia email personale massimo@fitnessmax.it con oggetto “testimonianza anti cellulite”. Grazie!

Altre Risorse Utili

- Sconto speciale del 40% su **FitnessMax Formula 3**, il Corso di 3 mesi con *Coaching* personale con me. Dedicato ai clienti di “Formula Glutei Perfetti”:

[Accedi alla Pagina d'ordine Riservata](#)

- Corso Gratuito per **Aumentare la Massa Muscolare**:

[Clicca Qua per Scaricare il Corso Gratis](#)

- **FitBall POWRX** su Amazon.it:

[Clicca Qua per Vederla.](#)