

# I 7 SEGRETI

**PER COMBATTERE LA CELLULITE**



**SEGRETO N.1**

# CIBO E INTEGRAZIONE



## **Non fare dieta, ma mangia sano!**

Mantieni la tua alimentazione ricca di frutta, verdura, proteine magre (a tutti i pasti), grassi buoni, come olio di oliva, olio di cocco, avocado, frutta secca e cereali integrali.

Evita cibi industriali e troppo lavorati, ad alto contenuto di grassi saturi e zuccheri raffinati.

Se la tua dieta non è varia ed equilibrata, utilizza gli integratori. I benefici sono molteplici:

- 1. Colmare le carenze nutrizionali**
- 2. Supporto al sistema immunitario**
- 3. Salute della pelle, dei capelli e delle unghie**
- 4. Supporto alla salute osse**
- 5. Miglioramento delle funzioni cognitive**
- 6. Supporto alla salute cardiovascolare**
- 7. Miglioramento delle performance sportive**
- 8. Gestione del peso**
- 9. Riduzione della fatica e miglioramento dell'energia**

SEGRETO N.2

# FUMO E ALCOL



## Due alleati della cellulite!

Il **fumo** danneggia i vasi sanguigni, riducendo la circolazione e limitando l'apporto di ossigeno e nutrienti ai tessuti.

Una cattiva circolazione può peggiorare l'aspetto della cellulite, poiché contribuisce all'infiammazione e alla degradazione del collagene.

L'**alcol** è calorico (è uno zucchero) e può portare all'accumulo di grasso, se consumato in eccesso. L'aumento del tessuto adiposo, soprattutto nelle aree dove la cellulite è già presente, può renderla più evidente.

Inoltre ha un effetto diuretico, che può portare alla disidratazione. La pelle disidratata può apparire più flaccida e meno elastica, facendo risaltare maggiormente la cellulite.

Consumi elevati di alcol influenzano negativamente la circolazione sanguigna e il drenaggio linfatico, peggiorando l'accumulo di liquidi e l'aspetto della cellulite.

**SEGRETO N.3**

# ABITUDINI



## Elimina le cattive abitudini

1. **Stare seduta** a lungo, soprattutto con le gambe accavallate comprime i vasi e riduce la circolazione nei glutei, zona più colpita dalla cellulite.
2. **Dimagrimenti rapidi**, rendono cedevole il tessuto muscolare e più visibile la cellulite. Inoltre può portare danni irreparabili, come lassità e smagliature, perchè la pelle non ha il tempo di adattarsi alla riduzione del volume corporeo.
3. **Indumenti stretti**, perchè ostacolano la circolazione sanguigna, limitando l'apporto di nutrienti e ossigeno ai tessuti. Rallentano anche il flusso linfatico, essenziale per rimuovere le tossine e i rifiuti metabolici, peggiorando lo stato infiammatorio dei tessuti ed accentuando l'aspetto della cellulite.
4. **Carenza di sonno**. Quando dormi, il corpo svolge importanti processi di riparazione e rigenerazione, inclusa la produzione di collagene. La carenza di sonno limita questo processo. Si riduce così l'elasticità e la salute della pelle, fattori che possono rendere la cellulite più evidente.

**SEGRETO N.4**

# ACQUA



## **L'acqua elimina l'acqua**

.Bevi acqua per aiutare il corpo a eliminare le tossine e liquidi in eccesso. Questi, infatti, vengono trattenuti nei tessuti dal cloruro di sodio (il sale) che agisce come una spugna e impedisce il corretto scambio di liquidi tra le cellule e l'esterno.

L'acqua aiuta a mantenere la pelle idratata dall'interno, il che può migliorarne l'elasticità e la texture. Una pelle ben idratata appare più liscia e tesa, il che può rendere meno visibile la cellulite.

Un'adeguata idratazione supporta il sistema linfatico, aiutando il corpo a eliminare le tossine e i rifiuti metabolici. Riducendo l'accumulo di tossine, si può contribuire a diminuire l'infiammazione dei tessuti e migliorare l'aspetto della cellulite.

SEGRETO N.5

# ATTIVITA' FISICA



## Muoviti!

Fare sport gioca un ruolo cruciale. Aiuta a consumare calorie, sviluppa i muscoli, stimola la circolazione e sostiene i tessuti.

Prediligi l'**allenamento con i pesi**, anche se pensi siano noiosi. Contribuisce ad aumentare la massa muscolare sotto la pelle. I muscoli più tonici e definiti possono aiutare a rendere la superficie della pelle più liscia, riducendo così l'aspetto a buccia d'arancia tipico della cellulite.

L'esercizio fisico regolare aumenta il metabolismo basale, ovvero la quantità di calorie bruciate a riposo. Un metabolismo più elevato facilita la gestione del peso e la riduzione del grasso corporeo, che può avere un impatto positivo sulla visibilità della cellulite.

Svolgere attività fisica contribuisce alla riduzione dei livelli di stress e alla produzione di endorfine, gli ormoni del benessere.

SEGRETO N.6

# BEAUTY ROUTINE



## Coccolati ogni giorno!

**Coerenza e Pazienza:** Per ottenere risultati visibili, è fondamentale essere coerenti e pazienti con la propria beauty routine. Ma l'importanza non può essere sottovalutata.

**Esfoliare, idratare, nutrire e drenare** è un'azione da eseguire con regolarità.

Ma scegli il prodotto giusto: la qualità di una buona crema la stabilisci dagli ingredienti.

Abituati a leggere le etichette: i principi attivi importanti devono essere presenti nelle prime voci. Non devono contenere: oli minerali, parabeni, siliconi e conservanti chimici, profumi sintetici, alcol, solfati, ftalati, coloranti artificiali, formaldeide.

**SEGRETO N.7**

# METODO



## **Ci vuole Metodo!**

Spesso le singole azioni, anche se corrette, non bastano ad ottenere il risultato che desideri.

Ci vuole un **Metodo**, che segua tutti gli aspetti che abbiamo appena elencato e li faccia lavorare in sinergia, per un solo obiettivo: il tuo desiderio di sentirti in sintonia con il tuo corpo..

Il nostro si chiama **Curve al Posto Giusto**. Ti proponiamo programmi personalizzati sulle tue fasi ormonali, che valorizzano la tua unicità, con un approccio su misura, più efficace e rispettoso del tuo corpo.

Inoltre, tuteliamo la tua scelta con la **Garanzia "100% Soddisfatta o Rimborsata"**





# SEI PRONTA

**Sei Pronta a Dire Addio alla Cellulite?**

**Se desideri consigli personalizzati per migliorare la tua silhouette, prenota un colloquio gratuito.**

**Ti aspettiamo!**

- **Chiama** il numero **0422289033**
- **Scrivi** un WhatsApp al **3388143277**
- **Vieni** a trovarci a **Treviso**, Strada Comunale delle Corti 67