

Cómo combatir la celulitis como una experta en belleza

Te cuento qué rutina sigo yo, una periodista de belleza, para combatir la temida celulitis. Estos son los hábitos más efectivos que de verdad funcionan.



Que la celulitis está presente en el 80% de los cuerpos femeninos, es un hecho. Que muchas hemos tardado años en saber cómo tratarla de forma efectiva y otras aun no lo saben, también.

Para empezar, **¿qué es la celulitis?** pues sencillamente una acumulación de grasa en el cuerpo y que provoca un aspecto rugoso al que llamamos coloquialmente "piel de naranja". En mi caso, se me acumula principalmente en los muslos y los glúteos, por eso quiero contarte qué hago para combatirla de forma eficaz.

Según el **Dr. Carlos Gullón Cabrero**, cirujano plástico de Clínica FEMM, esta zona tiende a tener más grasa porque es el patrón de distribución femenino típico por una razón genética. De hecho, las zonas más conflictivas en este tema para las mujeres, en términos generales, son los flancos, las pistoleras y los glúteos.

¿Cómo combatir la celulitis?

Una cosa que hay que tener muy en cuenta es que para prevenir y atenuar la celulitis hay que seguir una rutina más allá de **cremas y aceites** en la que incluyamos **dieta o alimentación saludable**, **ejercicio físico** y en muchos casos, **aparatoología médico-estética**.

En cuestión de nutrición, aunque siempre se recomienda acudir a un médico nutricionista, lo primero es eliminar las harinas refinadas, las grasas industriales, los refrescos azucarados y la sal para evitar retención de líquidos. Una dieta rica en frutas, verduras como la alcachofa o los puerros y beber al menos 2 litros de agua diario son algunas de las recomendaciones nutricionales que más te ayudarán a combatir la celulitis.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda al menos 150 minutos semanales de ejercicio físico **aeróbico** repartido en diferentes sesiones. Aun más, y combinándolo siempre con ejercicios de **fuerza**, si quieres reducir la grasa localizada de estas zonas "conflictivas" ya sea en el gimnasio, con un entrenador personal o en casa. Algunos hábitos saludables que debes empezar a incorporar a tu día a día son: evita estar largos periodos de tiempo sentada o con zapatos de tacón, no vistas con prendas muy apretadas y elige siempre las escaleras, frente al ascensor.

Pero siempre recuerda que aunque en muchos casos la **celulitis** puede ser motivo de complejo, hay que recordar que cada mujer y cada cuerpo son diferentes, y todas somos preciosas y maravillosas.

Esta es la rutina anti-celulitis que incluye la **crema anticelulítica**, rutina de ejercicio y tratamientos con resultados 100% experimentados y comprobados por una periodista de belleza de looker.

Dos días de **entrenamiento personal** con **Marta Rosado** en **Personal**. Una combinación perfecta de ejercicios de fuerza y HIIT para tonificar y muscular.

Un día a la semana una clase de **Siclo** para quemar excesos. Una de las mejores cosas que tiene este concepto de clases son los monitores y sus momentos de coaching en los que te motivan a superarte a ti misma.