
DICAS DE ALIMENTAÇÃO PARA EVITAR A CELULITE

- Para prevenir ou diminuir o aparecimento de Celulite, é necessário fazer uma dieta desintoxicante, incluindo muitas frutas, verduras e legumes, além de diminuir o consumo de chá preto, mate, café e álcool.
- Tenha cuidado ao consumir substâncias alimentares retentoras de líquido, como o sódio, presente em grandes quantidades no sal, alimentos processados e enlatados, molhos como shoyo e inglês.
- A lactose (açúcar do leite) também pode estar relacionada com a celulite, devendo ser consumida com moderação. Prefira iogurtes e queijos que possuam menor teor de lactose.
- Os carboidratos, de preferência integrais (arroz, pão, macarrão, cereal sem açúcar), têm ação termogênica, ou seja, aceleram o metabolismo e ajudam a diminuir os estoques de gordura corporal.
- Mastigue bem os alimentos. Isso ajuda a comer menores quantidades além de favorecer a digestão.
- Os alimentos menos calóricos e mais ricos em vitaminas, fibras e minerais são bem vindos, pois são reguladores do processo de produção de energia, além de diminuir a absorção de gordura dos alimentos e controlar a regeneração de tecidos, mantendo a pele mais saudável e tonificada.
- Deve-se beber no mínimo *35ml de água x peso em kg por dia* para hidratar o corpo. Isso ajuda na eliminação de toxinas e no tratamento da celulite.
- Devem ser consumidas fontes magras de proteína, como clara de ovo, aves, peixes e carnes vermelhas magras como lagarto, alcatra, músculo, coxão mole, coxão duro e filé mignon.
- Substitua as frituras por preparações grelhadas, assadas ou cozidas.
- Consuma alimentos sem açúcar refinado. Exemplos: pão integral, arroz integral, macarrão, batatas e frutas.
- No jantar, varie os vegetais da salada, que pode ser substituída por uma sopa de legumes. Além disso, de noite troque o frango por atum, peito de peru, ovo cozido ou tofu (queijo de soja).

ESTES ITENS TÊM AÇÕES SIGNIFICATIVAS CONTRA A CELULITE

Água: Ajuda na eliminação de toxinas, diminuindo processos inflamatórios e mantém uma boa hidratação da pele.

Água de côco: Rica em potássio, ajuda na circulação e diminui retenção hídrica.

Algas: Fonte de iodo, equilibra o trabalho da glândula tireóide, evitando flutuações hormonais.

Arroz integral: Contém fibras, vitaminas do complexo B, magnésio e cromo, que favorecem a digestão do açúcar e o funcionamento do intestino.

Aveia: Rica em silício, reorganiza as fibras de sustentação da pele e previne a formação de celulite.

Azeite de oliva: Tem ação antiinflamatória e ajuda a diminuir a formação de celulite. Deve-se consumir 1 colher de sopa por dia.

Castanha-do-pará: Rica em selênio, um antioxidante contra o envelhecimento das células.

Folhas verde-escuras: Fonte de clorofila, melhoram a circulação e desintoxicam o organismo.

Lactobacilos: Além de favorecer o funcionamento do intestino e de melhorar o sistema imunológico, ajudam a desintoxicar e diminuir a retenção de líquidos.

Lima-da-pérsia: Melhora o funcionamento do sistema linfático e desintoxica o fígado.

Maçã: Fonte de pectina, um tipo de fibra que neutraliza as toxinas presentes no organismo.

Melancia: Rica em água, vitaminas e minerais, estimula a circulação.

Quinoa: É o alimento completo. Se consumir 1 colher de sopa por dia, ajuda a diminuir em até 30% o aspecto visual das celulites.