www.adeuscelulite.com.br

A VERDADE SOBRE A CELULITE

Por **Joey Atlas**

por Joey Atlas

BACHAREL EM CIÊNCIA DO EXERCÍCIO

MESTRE EM FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

FUNDADOR E CRIADOR DO MÉTODO:

ADEUS CELULITE

www.adeuscelulite.com.br

ÍNDICE

- *Sobre o Autor*
- *O Que é Celulite?*
- *5 Fatores que Impedem a Remoção da Celulite*
- *3 Exercícios que Pioram a Celulite*
- *Movimentos de Tonificação no Nível do Músculo da Pele*
- *Dieta Anti-Celulite*
- *SYMULAST*
- *Exercícios Anti-Celulite*

SOBRE O AUTOR

Joey Atlas é o criador do programa Adeus Celulite, que através dos exercícios **SYMULAST** tem ajudado milhares de mulheres ao redor do mundo a eliminar a celulite! Ele é americano e mora em Jacksonville, FL. Possui Bacharelado em Ciência do Exercício e Mestrado em Fisiologia do Exercício nos Estados Unidos sendo um especialista em aprimoramento do corpo feminino, e seu programa de redução de celulites que fez sucesso no mundo todo, chegou no Brasil na versão em português.

Joey possui a empresa Joe E Atlas, Inc. localizada na Flórida, onde tudo começou em 1999 servindo seus clientes através da internet. Sua empresa é especializada em ajudar pessoas a conseguirem melhorar o seu corpo, com métodos efetivos e exercícios que sempre atuam nas camadas musculares.

Joey ganhou destaque em diversos canais internacionais como ***Shape.com, Harper's BAZAAR, Costco Magazine, The Times Union, Show Better e OnFitness Magazine***, além de ser um best seller dentro da Amazon internacional e ganhar menções em importantes portais e canais de notícias no Brasil, como por exemplo ***G1 da Globo***. Seus programas são seguidos no mundo tudo, onde ele tem se especializado nessa área por mais de 23 anos de pesquisas, testes, análises, para oferecer programas que trazem resultados reais.

Joey ainda participou e palestrou em várias conferências internacionais, sempre falando sobre o assunto de saúde e bem-estar, sendo uma referência no assunto.

O QUE É CELULITE?

A maioria das mulheres a tem. Alguns homens também. Ela não tem discriminação quanto a pessoas em forma ou fora de forma, esbelta ou cheia de curvas. Se você tem celulite, então você quer saber, “O que é celulite e por que diabos ela decidiu se instalar em minhas coxas e bumbum?”.

É como um hóspede não convidado que se recusa a ir embora mesmo bem depois que os sorrisos educados e conversa rápida já foram esgotados. Você já tentou eliminá-la dissolvendo, apertando, com cremes e loções, e até já usou massagem, com uma satisfação um pouco mais duradoura. O que fortalece a celulite? Por que o melhor dentre os melhores parece não conseguir dar um fim à celulite de uma vez por todas?

Bem, esses outros tratamentos, loções, injeções, e misturas não funcionam porque eles nunca foram feitos para direcionar o tratamento às razões escondidas de porque você tem celulite.

Suas bem intencionadas explicações científicas são um pouco evasivas quanto aos fatos sobre a celulite.

Antes de chegarmos ao que é celulite, vamos falar um pouco sobre como a parte inferior de seu corpo é estruturada. Este, afinal, é o lugar onde a celulite geralmente decide plantar sua bandeira.

Há camadas presentes logo abaixo de sua pele. Sua pele, a epiderme, é o invólucro. Logo abaixo dele está uma camada chamada derme que se encontra em cima de sua gordura subcutânea. Então, abaixo desta camada de gordura está o tecido muscular. Pense nele como a pele perfeita! E, segurando tudo

isso acima está esse tecido muscular.

Este músculo é importante quando você quer saber o que é celulite.

Agora, muitas definições apontam diretamente à gordura e definem-na como a culpada pela celulite. Em tais definições essa gordura deve ser destruída ou desidratada para que você se livre da celulite. Parece fazer sentido, certo?

Errado!

Seu corpo na verdade precisa dessa camada de gordura. Sem ela, você não seria capaz de sobreviver. E, celulite não é gordura, então toda a explicação é baseada em como o seu corpo está disposto.

Quer uma prova? Olhe para uma pessoa esbelta com celulite...

A resposta correta para "O que é celulite?" é que ela é uma condição. É o resultado da atrofia muscular, que são apenas músculos fracos, murchos e flácidos que não têm a capacidade de suportar as camadas acima (epiderme, derme, e gordura) como ele deveria fazer.

Agora se você for forte, você se perguntará por que uma pessoa em boa forma, alguém que tem certa tonificação muscular, pode ainda assim ter celulite. Ótima observação, e há uma ótima explicação para isso.

A região entre a cintura e seus tornozelos tem 90 músculos, grandes e pequenos. Se esses músculos não são apropriadamente provocados e fortificados com exercícios direcionados e multidimensionais, então alguns deles não serão fortes. Muitos exercícios tradicionais são apenas bidimensionais. Isso é ótimo, mas não é a resposta quando você quer se livrar da celulite. Para isto, você deve chegar àqueles músculos menores também. Isso pode ser feito através de técnicas multidimensionais.

O que deve ser feito é melhorar os músculos atrofiados para reverter a causa da celulite.

Agora que você já tem uma resposta real para o que é celulite, seu próximo passo é trabalhar esses músculos negligenciados com a técnica certa para que você possa alcançar a pele linda que você merece.

Quando você entende o que é a celulite, e como o seu corpo funciona, então você pode tratá-la com as coisas certas para se livrar de celulites. Você não tem de viver com a pele ondulada e você não tem de gastar uma fortuna em promessas rasas que não funcionam e podem na verdade machucá-la.

5 FATORES QUE IMPEDEM A REMOÇÃO DA CELULITE

A maioria das mulheres tentando se livrar da celulite da parte inferior do corpo está correndo atrás da resposta ilusória à grande pergunta:

"Qual é o melhor tratamento para a celulite?"

Quando, na verdade, ela deveria encontrar, primeiro, qual pode ser a verdadeira causa de sua celulite, ou quais os fatores que poderiam piorá-la.

Esses 5 fatores contêm o segredo para conhecer algumas das causas dos furinhos, caroços e cavidades nas regiões problemáticas e pontos críticos da mulher comum.

1. MUITO STRESS PODE CAUSAR CELULITE OU PIORÁ-LA

Grande parte das mulheres nem ao menos sabe pelo nível de stress que elas têm passado em tempo integral. O ritmo da vida e sociedade moderna e a sobrecarga de fontes naturais estimulantes externas causa hiperatividade subconsciente. Isso se manifesta em vários níveis de preocupação, desassossego e uso desnecessário de energia mental e emocional.

Mas pegue isso e adicione às ocorrências corriqueiras e intensas de stress que ocorrem em todas as nossas vidas em diversos momentos, em diferentes graus. Por exemplo: a doença de um ente querido, a morte de um amigo, divórcio, dificuldades no emprego, brigas familiares...

Todos esses fatores de stress têm um impacto direto nos hormônios. Cortisol, epinefrina, e oxitocina, só para dar nome a alguns, são afetados pelo stress. Os níveis e frequência desses e de outros hormônios no corpo podem influenciar muitas características físicas. Uma delas sendo a sua integridade celular.

Se as células de seu corpo estão sendo bombardeadas com níveis de hormônios que estão fora de sintonia, então os diversos resultados aparecerão. Músculos, tecido conectivo e células da pele ficarão moles, fracos e flácidos. Isto pode inclusive acontecer com mulheres que estão dando o seu melhor com exercícios e nutrição apropriados.

Averiguação e controle do stress devem ser aplicados neste tipo de situação. Não apenas devido à sua aparência quando nua, MAS saúde em longo prazo e longevidade são muito dependentes disto.

2. SONO DE MÁ QUALIDADE PODE CAUSAR CELULITE OU PIORÁ-LA

Padrão do sono e qualidade do sono têm um efeito poderoso em nossos hormônios. Na verdade, é durante o sono que a maior parte da mágica acontece. Algumas pessoas conseguem neutralizar os efeitos, em certo nível, de uma vida cheia de stress, com um sono regular, profundo e consistente.

No entanto, por conta dos efeitos diretos na regulagem dos hormônios, quando a qualidade do sono é sacrificada, não importando as razões, os efeitos negativos nos hormônios ficam na mesma zona do que é descrita como na sessão do 'stress', acima.

Sono de qualidade com certeza é gostoso quando estamos praticando-o, mas é ele quem nos faz funcionar no ápice de nossa atividade quando estamos acordados. Sendo assim, considere seus problemas com o sono por alguns minutos. Os escreva e pense em formas de conseguir melhorar o seu sono.

3. CERTOS MEDICAMENTOS PODEM CAUSAR OU PIORAR A CELULITE

Vou manter isto simples e talvez deixar a discussão maior para um próximo momento.

É bem conhecido que há alguns remédios que causam o aumento do peso. Paxil, Seroquel, Zyprexa, apenas para dar nomes a alguns dos mais fortes. Mas é importante notar que há muitos outros.

Mas há algo que geralmente passa despercebido: Os efeitos negativos de medicamentos na COMPOSIÇÃO DO CORPO.

Pense nisso. Alguém começa um regime de medicamentos para tratar alguma doença ou estado. Seu peso nunca muda e a pessoa gosta disso, MAS a pessoa percebe as características de sua tonificação muscular e integridade da pele mudando. A pessoa fica perplexa.

O QUE ESTÁ ACONTECENDO?

O fato é que hormônios podem ser afetados por medicamentos, não apenas causando o aumento de peso, mas em alguns casos eles podem causar a mudança da composição do corpo de uma maneira desfavorável, sem causar aumento de peso. Baixar a densidade do músculo (atrofia muscular) com um pouco de excesso de gordurinhas mantem a pessoa com o mesmo peso, mas com uma flacidez visível e novos sulcos e caroços na pele.

Quando alguém percebe essas mudanças físicas indesejáveis, o melhor a fazer é relatá-las ao seu médico o mais rápido possível, e não esperar até que elas fiquem muito ruins.

4. DESEQUILÍBRIO ELETROLÍTICO PODE CAUSAR OU PIORAR A CELULITE

No ritmo rápido da vida no mundo atual, é muito fácil sacrificar a ingestão de nutrientes próprios para atender à demanda de seu dia. Comidas pré-prontas, refeições rápidas e a ingestão maior que a necessária de cafeína são fatores que criam desequilíbrio eletrolítico em muitas pessoas.

SINTOMAS ALARMANTES DE DESEQUILÍBRIO ELETROLÍTICO:

- *Picos altos e baixos de energia (maior incidência dos baixos)*
- *Falta total de energia*
- *Mudança de humor*
- *Pensamento nebuloso*
- *Tensões nervosas*
- *Impotência*
- *Letargia*
- *Incontinência*
- *Interesse ou desempenho sexual em declínio*
- *Pele flácida*
- *Músculos flácidos*
- *Sulcos e inchaços na superfície da pele (o que chamamos de celulite)*

O segredo para que seus eletrólitos influenciem na firmeza e suavidade de sua pele fica na influência e manutenção da hidratação celular. Quando as várias estruturas celulares de seu corpo estão propriamente hidratadas, elas podem funcionar em um nível esplêndido e elas parecem mais saudáveis e mais atraentes.

É claro que você pode hidratar sua pele pelo lado de fora, o que é um ótimo hábito. MAS você não pode hidratar as camadas musculares, os tecidos conectivos, nem os níveis mais profundos da pele desde o exterior. Isto deve ser feito internamente, e seu maior ponto de influência é a ingestão de eletrólitos.

O QUE EU FAÇO?

Uma das coisas mais eficientes que você pode fazer é substituir todo o sal de mesa em sua casa por sal marinho. O sal marinho é totalmente natural e direto da terra, da forma que a natureza planejou para o corpo humano. Tenha certeza de procurar por "não refinados e não processados" quando for comprar o seu.

É uma enorme gama de eletrólitos. Ele nos fornece os elementos que precisamos para a hidratação apropriada. O sal de mesa comum NÃO pode fazer isso.

Então procure por comidas embaladas de um tipo mais saudável. Todo mês a categoria de alimentos saudáveis cresce por conta da demanda. E por isso há muitas empresas fabricando alimentos para pessoas ocupadas com ingredientes mais saudáveis, um deles sendo o sal marinho EM VEZ de o sal de mesa processado, refinado e cheio de sódio.

5. O EXERCÍCIO ERRADO PODE CAUSAR OU PIORAR A CELULITE

Sim, todos sabem que fazer exercícios é o único jeito de reverter a causa e dar um fim à celulite. MAS o tipo errado de exercícios pode fazer a celulite piorar ou não fazer efeito algum, levando você à frustração e desespero.

VOCÊ PODE FAZER O SEGUINTE:

Evitar um excesso de aeróbica. Fazer muitos exercícios aeróbicos, para uma mulher que não está acima do peso, ou talvez tenha apenas alguns quilinhos para perder, é uma maneira certa de conduzir o “desgaste muscular”.

O QUE É DESAGASTE MUSCULAR?

Quando o músculo é usado em uma intensidade baixa ou moderada por uma porção extensa de tempo, esses músculos se tornam os seus próprios combustíveis para a atividade, e sua atrofia. Eles ficam fracos, moles e flácidos.

Sem um nível de estimulação que aumente tonifique e levante os músculos, eles fazem com que a pele logo acima deles fique mole e flácida. Mostrando, então, os sulcos e caroços conhecidos como celulites.

A chave para a mulher comum se livrar da celulite está em

3 PRINCÍPIOS DE EXERCÍCIOS:

1. Faça APENAS a quantidade de aeróbica necessária para a saúde cardíaca e otimização da energia. Um excesso 'comerá' sua estrutura muscular e te envelhecerá mais rápido (danos radicalares, e etc...).

2. Estimule os noventa músculos em suas pernas, bumbum, quadris, e coxas com uma cominação sinérgica de movimentos Multidimensionais. Eles NÃO são feitos com equipamentos típicos de academias e exercícios de levantamento de peso. Eles SÃO movimentos baseados em sua biomecânica trabalhando contra a gravidade.

3. Você deve praticar esses exercícios com a Forma, Andamento e Sequência específicos para fazer com que seus músculos influenciem positivamente a pele que está acima deles. Lembre-se de que você não está tentando ser uma bodybuilder cheia de massa muscular ou uma halterofilista. Você simplesmente procura ter um corpo tonificado e firmemente suave.

Equilíbrio proporcional anatômico é a meta...

NÃO o excesso destrutivo de estimulação para anormalidades físicas indesejáveis.

3 EXERCÍCIOS QUE PIORAM A CELULITE

Se você é como a maioria das mulheres que está batalhando contra a celulite, então você já sabe que cremes, comprimidos, esfoliações, injeções e tratamentos não funcionam para remover a flacidez, os caroços e as sombras. E você está lendo isto agora provavelmente porque percebeu que apenas o tipo certo de exercícios pode atacar a celulite na raiz da causa.

Mas se não sabe ainda, explicarei mais adiante com maiores detalhes...

Você está prestes a ver os supostos exercícios contra a celulite que devem ser evitados a qualquer custo, e mais pra frente você verá quais os tipos de exercício a serem feitos para livrar-se da celulite de uma vez por todas.

A larga propagação de que a "única maneira comprovada de se livrar da celulite é uma boa nutrição" pode ser extremamente ilusória e seriamente prejudicial. "Exercício e boa nutrição..." tem milhares de significados, e é aí que está o problema.

A maioria dos médicos e instrutores não sabem ESPECIFICAMENTE de quais exercícios e de quais tipos específicos de alimentos as mulheres precisam para acertarem o alvo e livrarem-se da celulite. Por conta disto, muitas mulheres se encontram em um programa de malhação de academia com pesos, equipamentos e sessões intermináveis e cansativas de aeróbica.

Este tipo de abordagem não chega a todas as partes do corpo de uma mulher, ESPECIALMENTE aos pontos críticos da celulite.

INFORMAÇÕES ENGANADORAS PODEM LEVÁ-LA A MACHUCAR-SE

Recentemente, eu me deparei com um artigo 'confuso' sobre a redução de celulite. O que me deixou realmente nervoso não foi só a enganação do artigo, mas também os problemas que isso pode causar às mulheres comuns.

Veja bem, como eu disse anteriormente, nem todos os exercícios eliminam a celulite. Mas ainda pior, há muitos exercícios de academia que não foram feitos para o corpo da mulher. Alguns desses inadequados exercícios machucam até os homens, mas homens geralmente escondem seus machucados, porque eles não querem parecer fracos.

Vou listar aqui 3 exercícios que podem piorar a sua celulite...

1. LEVANTAMENTOS DE PERNA RÍGIDA:

Este exercício comum em academias é muito arriscado por dois motivos. O primeiro é: você os faz com os joelhos retos, travados (nenhuma flexão no joelho). Este NÃO é o jeito com o qual seu corpo funciona. O segundo é a quantidade enorme de tensão depositada no meio e na parte inferior das costas. Fique longe desse exercício. MUITO LONGE.

Não foi Feito para a Celulite: Levantamento de Perna Rígida

2. AGACHAMENTO NA MÁQUINA SMITH:

Usar esta máquina anula o propósito quando se trata de remoção da celulite. O segredo para a remoção da celulite está entranhado na estimulação através do uso lento e intencional dos músculos e fibras musculares. A máquina Smith faz com que a força cinética faça a maior parte do trabalho ao invés dos músculos. Em outras palavras, mais tempo e energia são gastos, bem como cresce o risco de machucar seu pescoço, costas e joelhos.

Não foi Feito para a Celulite: Agachamento na Máquina Smith

3. EXTENSÃO DA PERNA:

A maioria das mulheres tem celulite na parte de trás das coxas, pernas e bumbum. Uma porcentagem menor as tem na parte da frente. Então este movimento não é apenas uma perda de tempo porque ele é feito para concentrar-se nos músculos frontais da coxa, mas ainda mais por ser um tipo de exercício de único conjunto, isolação. Muito raramente há um motivo para uma mulher usar esse tipo de equipamento. A energia e esforço são melhor gastos em exercícios de 'combinação' que envolvem duas ou mais juntas e requerem uso e estimulação de diversos grupos de músculos em vez de apenas um.

Não foi Feito para a Celulite: Exercício de Extensão da Perna

O primeiro problema crítico com os exercícios para a parte inferior do corpo, insana e erroneamente retratados como “exercícios para celulite” é que eles só podem ser feitos cada um em um equipamento desconfortável, ou requerem o uso perigoso de pesos extras, o que significa que você teria que se sujeitar ao suor, mau cheiro e fedor da academia, isso sem falar nas inconveniências causadas ao seu apertado horário.

O segundo e MAIOR problema é que esses são os tipos de exercício que NÃO fornecem o resultado desejado, que é a definição dos alvos das camadas exatas de músculos sob os pontos críticos de celulite, e por consequência NÃO VÃO suavizar e firmar sua pele.

POR QUE PERDER SEU TEMPO E SE ARRISCAR A SENTIR DOR E SE MACHUCAR?

Além de ser uma completa perda de tempo, esses exercícios provaram ser a causa de ferimentos de longo tempo. Esta é uma das principais razões pelas quais as clínicas de terapia física instalaram escritórios DENTRO de academias e centros de fitness no final dos anos 80 e começo dos anos 90. Elas recebem MUITOS pacientes desesperados da academia; as pessoas que se machucam sem necessidade durante seus treinos vigorosos.

Mas aqui o que eu realmente odeio é:

Imagine este triste cenário:

Você lê aquele artigo enganador. Você não tem conhecimento, então você entra na academia de seu bairro. Você começa a fazer todos esses exercícios com pesos e equipamentos porque você foi enganada e levada a acreditar

que eles vão acabar com a sua celulite. ABSOLUTAMENTE, não é sua culpa. Como você poderia saber???

Então dois meses se passam e você não percebe qualquer mudança, depois de todo o tempo e esforço. Você fica frustrada e desiste. E você diz a si mesma: “Exercícios não ajudam a acabar com a celulite, acabo de provar para mim mesma”.

Mas na verdade tudo o que você provou foi que:

O EXERCÍCIO ERRADO NÃO TE LIVRA DA CELULITE

Mas por isto ser novo para você, você ainda tem de entender que nem todos os exercícios são bons, e nem todos os exercícios acabam com a celulite.

Tente reaver o seu dinheiro na academia depois de 2 ou 3 meses frequentando-a. Ha! Isso não vai acontecer. Você perdeu, é basicamente o que eles te dizem, apesar de você não obter os resultados que você pensou que conseguiria. Triste, sim, mas ainda assim é essa a verdade.

Somente os exercícios precisos e direcionados contra a celulite é que realmente irão acabar com sua celulite

MOVIMENTOS DE TONIFICAÇÃO NO NÍVEL DO MÚSCULO DA PELE

Um dos aspectos mais confusos da celulite é porque ela pode ser encontrada em algumas mulheres jovens e em outras não, e como algumas mulheres desenvolvem a celulite ao envelhecer, e ainda outras nunca as têm.

Quando eu digo 'confuso', eu não quero dizer confuso para mim, eu quero dizer que é 'confuso' para as mulheres no geral.

Esse aspecto intrigante da celulite é uma das maiores razões para tantos produtos para 'tratamento da celulite' serem habilmente comercializados no mercado pretendido: mulheres de todas as idades lutam contra a celulite.

Minha meta é te fornecer uma compreensão de quais as causas dos sulcos na pele (o que é comumente conhecido como celulite) em mulheres de todas as idades.

Vamos começar com as mulheres mais jovens. Não é raro ver adolescentes com celulites. Embora menos recorrente nesta faixa etária, há mulheres que não estão acima do peso, que têm uma ótima forma física, mas têm pele com uma textura cheia de sulcos e caroços.

"GENÉTICA"... O CACE%¢!...

Ela é muitas vezes considerada como sendo causada pela 'genética', como se fosse 'herdada da mãe ou da avó'.

Na maioria das vezes isto é apenas parcialmente verdade. E eis o porquê...

Não é a aparência da pele que foi transmitida pela genética, mas sim o nível natural de tonificação do músculo (não estou falando de massa muscular), ou falta de tonificação muscular, neste caso, que fornece uma base murcha e flácida para a pele se apoiar.

Uma vez que a estrutura muscular diretamente abaixo da pele com 'celulite' tem a tendência de ser mais atrofiada em algumas mulheres (isso pode estar ligado à genética), a camada externa da pele simplesmente não tem escolha além de franzir e ficar com sulcos, ao invés de estender-se suave e firmemente em torno de músculos fortes, levantados e bem tonificados.

A boa notícia é que com os exercícios CERTOS (exercícios contra a celulite), uma mulher jovem pode fazer com que seus músculos respondam. E ao estimular diretamente essas camadas musculares, a atrofia é revertida e um efeito de tonificação, forma e levantamento naturais ocorrem, resultando em uma suavização estrutural de cada camada de 'derme', que em última instância mostra um efeito de 'nivelamento' na camada externa da pele, aquela que você enxerga quando se olha no espelho.

Eu vou falar mais sobre certos princípios de exercícios e enganos sobre 'exercícios para celulite' no futuro, mas agora é hora de falar sobre a celulite 'velha', mais frequentemente associada a faixa etária de mulheres maduras – 40, 50, 60, etc...

Eu vou direcionar o foco aqui para mulheres que nunca estiveram muito acima do peso, mantêm uma boa aparência, e estão felizes com a aparência que têm quando estão totalmente vestidas.

Não é incomum para este tipo de mulher ter uma pele linda, sem sinal algum de celulite, e então começar a desenvolver celulites quando se aproxima da meia idade, e isto pode acontecer sem que haja mudança no peso. (E também

pode acontecer quando há perda de peso)

- *“Como isso acontece?”*
- *“De onde vêm os sulcos, inchaços e caroços?”*
- *“O que está acontecendo com meu corpo?”*

Não precisa chorar.

A resposta é fácil. A razão é simples. E o remédio é a fisiologia básica em ação.

Por volta da meia idade é quando o processo de envelhecimento começa a ficar evidente e mudanças fisiológicas resultam em ‘sintomas’ do declínio físico...

Um dos mais comuns é a atrofia muscular (seus músculos ficam menores, mais frouxos, flácidos e fracos).

Então podemos ver uma mulher jovem passar pela adolescência, idade adulta inicial, talvez até uma gravidez ou duas, tudo isso sem um ponto de celulite sequer. Para ela, ter uma pele firme, suave e linda é algo com o qual ela está acostumada, mas...

A meia idade chega, e – sem a rotina adequada de exercícios – as camadas musculares em todas as áreas com pontos críticos do corpo feminino começam a atrofiar. Elas ficam mais flácidas, se tornam mais “moles” e vão lentamente ficando mais fracas.

Isso faz com que a pele que cobre as áreas onde ficam esses músculos fique flácida, delicada e cheia de furinhos. As camadas mais profundas do músculo, se não tonalizadas, deixam a pele principalmente ‘frouxa’ e sem uma base firme, a textura irregular é um efeito colateral natural que é comumente

conhecido como celulite.

Então o que isso nos mostra é que a aparição da celulite em uma mulher de 17 anos, se comparada com a de 72 anos, é causada exatamente pela mesma coisa: Músculos afrouxados, não desenvolvidos, flácidos e moles diretamente abaixo das regiões da celulite.

O estratagema do mercado mentiroso que nós vemos, ouvimos e lemos em todas as mídias é simplesmente planejado para te forçar a acreditar que alguns métodos passivos ou tratamentos superficiais vão acabar com a sua celulite. Até mesmo o artifício de 'descarregar toxinas acumuladas' tenta fazer você pensar que isto pode acontecer com seu corpo e que é por isso que você tem celulite, MAS...

Você é mais esperta que isso, e...

VOCÊ É MAIS ESPERTA QUE "ELES" AGORA

Então, com a causa da celulite sendo diretamente ligada à condição da camada de seus músculos, você pode ter certeza de que a única maneira de reverter este quadro é através de uma rotina de exercícios direcionados. Uma rotina de exercícios contra a celulite que estimule a tonificação, firmação e levantamento muscular, naturalmente resultando em um efeito de suavização e firmamento na camada externa da sua pele, livrando-lhe da celulite.

Esta resposta fisiológica básica não tem restrições quanto à idade. O estímulo/resposta de um músculo é a mesma, não importando qual a sua idade.

A única coisa da qual você deve se certificar é de que você esteja seguindo

corretamente a rotina do programa Adeus Celulite, para poder combater a sua celulite, trabalhando todos os músculos da parte inferior do corpo de maneira

DIETA ANTI-CELULITE

Em todo o meu trabalho ajudando as mulheres a “embelezarem” a parte inferior de seus corpos, há um monte de perguntas que são feitas a mim regular e consistentemente.

Hoje vamos tratar de uma dessas perguntas sempre feitas. A pergunta é a seguinte:

“Joey, existe essa coisa de “dieta” contra a celulite?”

Resumidamente a resposta mais direta seria: “sim”...

Mas as razões que vou compartilhar são diferentes das que a maioria das outras fontes está tentando fazê-la acreditar.

Há um mito fazendo com que algumas mulheres acreditem que certos alimentos e nutrientes irão “eliminar as toxinas que estão causando a celulite”.

ISSO É TOTALMENTE FALSO, porque não há toxinas em ou sob sua pele. Se houvesse toxinas se acumulando e ficando presas sob sua pele, você estaria morta. Simples assim.

Nosso corpo foi feito para remover toxinas com muita eficácia. Este processo fisiológico acontece 24 horas por dia, 7 dias por semana, sem parar, o tempo todo.

Então, a ideia não comprovada de que “toxinas” são a causa de sua celulite significa que a celulite não pode ser revertida ao “eliminá-las” com alguns alimentos, porque elas não estão lá, para começar.

uniforme.

Mas não se preocupe, porque eis o que o planejamento alimentar apropriado pode fazer para reverter, ou prevenir, a raiz da causa da celulite em suas pernas, bumbum, quadris e coxas. Uma verdadeira dieta contra a celulite fornece nutrientes em quantidades que impactam positivamente a regulagem e equilíbrio dos hormônios femininos.

OTIMIZAÇÃO HORMONAL

Quando os hormônios são otimizados, todos os processos do corpo são igualmente otimizados. São fornecidos todos os elementos para que tanto a estrutura quanto o funcionamento prosperem.

Mas igualmente importante é a remoção de certos ingredientes e químicas que têm um impacto negativo na regulagem e equilíbrio dos hormônios.

Adoçantes artificiais, condicionadores, estabilizantes, aditivos e conservantes são usados tão livre e frequentemente no mercado da produção alimentícia e de bebidas em massa, que é quase impossível evita-los se você não estiver prestando atenção. Então cabe a você saber o que procurar e então construir seu próprio planejamento alimentar com essas regras.

Você tem (A) itens a incluir e (B) itens a evitar. É isso... Apenas 2 regras primárias a seguir.

AQUI ESTÃO ALGUNS ESPECÍFICOS PARA A LISTA DOS "A SEREM EVITADOS":

- *acessulfame de potássio, um adoçante artificial (há outros 4)*
- *bromato de potássio, um conservante banido na maioria dos países*
- *vermelho-3, um aditivo artificial que mostrou causar tumores de tiroide em ratos; e possivelmente em humanos*

AQUI ESTÃO ALGUNS ESPECÍFICOS PARA A LISTA DOS "A SEREM INCLUSOS":

- *proteínas completas, ou proteínas combo (salmão, mexilhão, nozes, amêndoas, ovos)*
- *carboidratos com alto nível de nutrientes (batata doce, cenouras, grão de bico, lentilha)*
- *ácidos graxos essenciais/Ômega-3 (estão presentes em alguns dos alimentos acima)*

COMO ESTA ABORDAGEM MELHORA AS REGIÕES PROBLEMÁTICAS E OS PONTOS CRÍTICOS?

Quando você expõe os músculos da região de sua perna, bumbum, quadris e coxas à estimulação apropriada (estimulação sinérgica das camadas musculares/SYMULAST) você deve alimentar seu corpo com nutrientes para que:

1. Os músculos possam ficar mais firmes e "tonificados" (revertendo os efeitos da atrofia muscular)

2. Você crie um ambiente interno favorável para o funcionamento e equilíbrio apropriados dos hormônios femininos

3. Você forneça todos os elementos que suas células e membranas precisam para manter sua integridade muscular, e isso afeta diretamente sua aparência exterior.

Você junta tudo isso e você poderá entender por que e como algumas mulheres não têm celulite, e mais importante: como outras FORAM capazes de livrarem-se dela.

Isto é importante: Seguir uma dieta contra a celulite apropriada é muito saudável para você em muitos sentidos (além de apenas o problema da celulite) – VOCÊ NÃO verá os verdadeiros benefícios a não ser que sejam combinados com os exercícios apropriados que são direcionados às suas regiões problemáticas e pontos críticos da parte inferior de seu corpo.

Esta é a razão principal de o Planejamento Alimentar/Dieta Contra Celulite

do "Adeus Celulite" só estar disponível para mulheres que começam com o Método de Exercícios SYMULAST do programa Adeus Celulite.

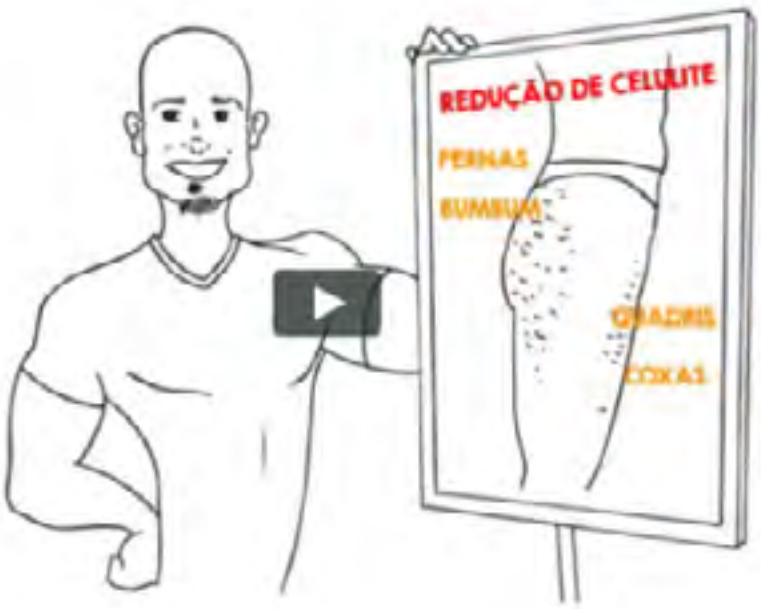
SYMULAST

Symulast significa Estimulação da Camada de Músculo Sinérgico e consiste em uma série de movimentos que trabalham uniformemente todos os músculos da parte inferior do corpo, fazendo com que a pele fique firme, tonificada e lisa!

Com rotinas simples e rápidas de serem seguidas e com alternância de dias em sua execução, o método vem ajudando milhares de mulheres ao redor do mundo a eliminar a celulite do corpo. A questão não é apenas o tipo de exercício, mas também como e quando eles são executados. Uma vez que o resultado real do programa se dá ao trabalhar todos os músculos uniformemente, deixando a pele sobre eles mais lisa e regular.

Se não receber o estímulo apropriado você pode piorar a celulite! Por isso é muito importante saber exatamente que tipo de atividade você está realizando, a frequência, tempo e todos elementos que juntos fazem o resultado da redução de celulite acontecer. Os exercícios SYMULAST são multi-dimensionais, pois agem uniformemente em todos os músculos e são totalmente diferentes dos exercícios de academia e outros bidimensionais.

Se trabalhado corretamente o programa Adeus Celulite é uma solução muito eficiente, e em pouco tempo pode reverter as causas da celulite fazendo com que os sulcos de sua pele desapareçam. Clique na imagem abaixo para assistir o vídeo e conhecer o programa Adeus Celulite:



4 EXERCÍCIOS PARA A CELULITE: TREINO ANTICELULITE

Este treino condensado anticelulite pode ser uma rotina individual. Você pode até fazê-lo mais de uma vez à medida que ele for ficando fácil. Faça três vezes por semana com um descanso entre os dias.

Se você fizer corretamente essa curta sequência anticelulite com os Exercícios para a Celulite que vou demonstrar então você tem a perfeita introdução para definir os alvos das áreas mais problemáticas e pontos críticos.

MAS antes de fazer esses movimentos, ASSEGURE-SE DE CONSEGUIR A LIBERAÇÃO DE SEU MÉDICO... Melhor prevenir do que remediar.

1. DOBRAMENTO DO TENDÃO PARA A CELULITE NA PARTE TRASEIRA DAS COXAS E BUMBUM

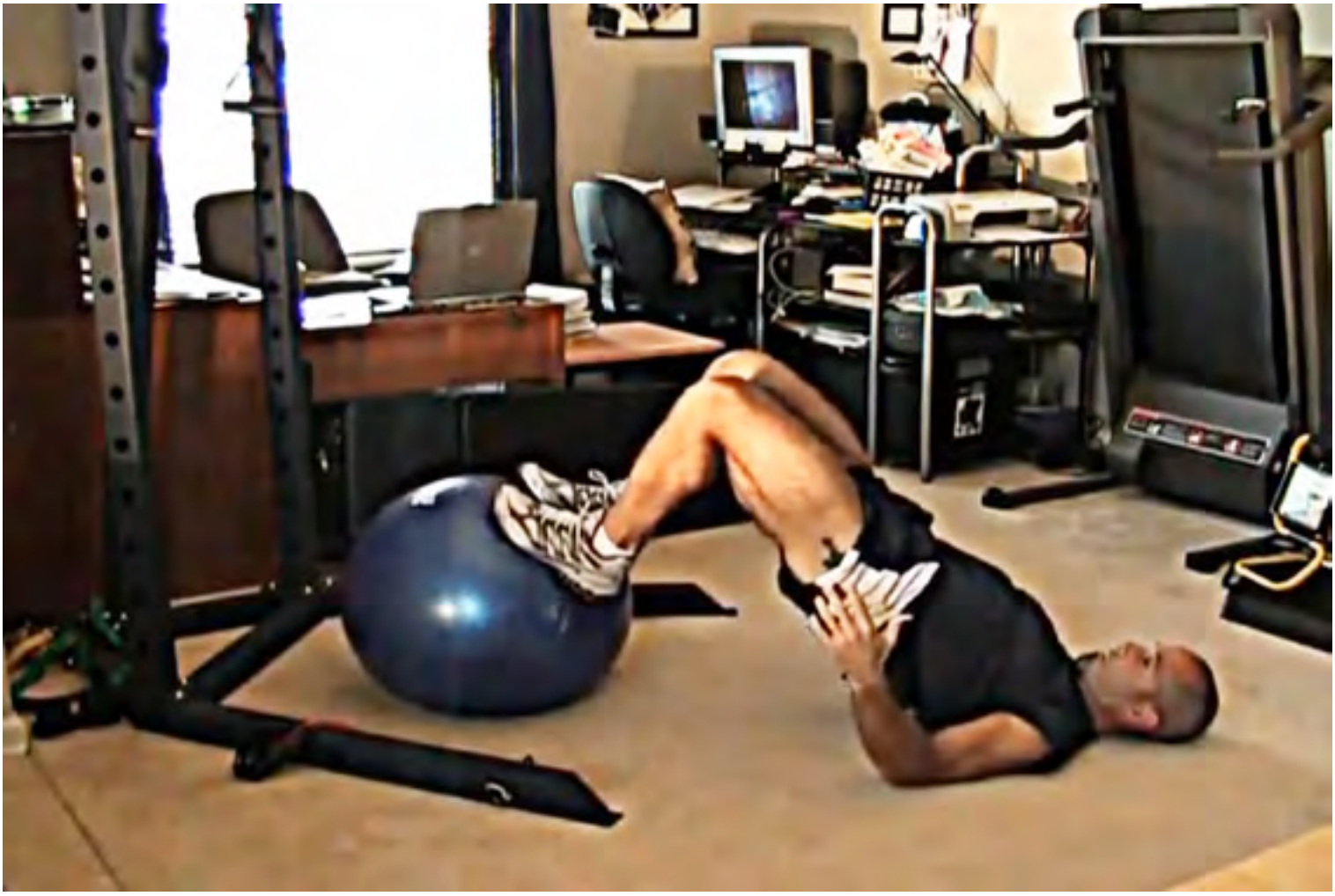
Deite-se num tapete de superfície macia, virada para cima, coloque os calcanhares e panturrilhas em cima de uma bola de exercícios (55cm ou 65cm é o ideal). Braços no chão ao seu lado. Levante os quadris do chão empurrando os calcanhares e panturrilhas contra a bola. Essa é a sua posição inicial. Então curve os calcanhares na direção de seus tendões de jarrete enquanto empurra os quadris na direção do céu. Pare quando a sola dos pés estiver no topo da bola. E então retorne lentamente para a posição inicial.

2. LEVANTAMENTO DOS JOELHOS PARA A CELULITE NA PARTE FRONTAL DAS COXAS E PERNAS

Apoie-se em suas mãos e joelhos em um tapete de exercícios ou em uma superfície macia. Traga seus dedos dos pés à frente. Levante lentamente os joelhos do chão e leve os glúteos para cima, em direção ao céu, para que suas pernas fiquem quase totalmente estendidas. Retorne lentamente para a posição de início, tocando de leve os joelhos no chão.

3. EXTENSÃO DE QUADRIL PARA CELULITES NA PARTE TRASEIRA DAS COXAS, PANTURRILHAS E BUMBUM

Deite-se virada para cima agora. Dobre os joelhos e deixe os dedos do pé apontando para cima de maneira que seus calcanhares sejam a única parte de seus pés que encosta no chão ou tapete. Empurre os calcanhares contra o chão e levante os quadris em direção ao céu. Faça uma pequena pausa lá em cima. Então abaixe lentamente os quadris até tocarem o tapete. Expire enquanto levanta (faz força) e inspire ao abaixar (enquanto relaxa).



4. AGACHAMENTO NA BOLA DE EXERCÍCIOS PARA CELULITE NO BUMBUM, QUADRIS, COXAS, PERNAS E PANTURRILHAS

Coloque uma bola de exercícios (de 55cm – 65cm) contra a parede e então apoie-se nela com a parte de baixo de suas costas. Com seus pés afastados na mesma distância dos ombros, agache lentamente enquanto a bola rola para a parte de cima de suas costas/escápula. Pare por um segundo ou dois, e então retorne lentamente para a posição inicial, mantendo uma leve dobra nos joelhos ao subir. Inspire enquanto abaixa e expire enquanto sobe. Lembre-se: NÃO trave os joelhos ao subir.

Caso fazer esta curta rotina anticelulite seja muito fácil, tente repeti-la. Você pode também adicionar 5 ou 10 repetições a cada série para uma sessão de exercícios mais longa e estimulo muscular mais intenso.

Como sempre, Eu te lembro de conseguir a liberação de seu médico para se exercitar antes de tudo, ou se você estiver incerta sobre a sua condição física.

ESTE É APENAS O COMEÇO DA REDUÇÃO DE SUA CELULITE

Se você deseja ver resultados mais rápidos e melhores, você deverá conhecer

o programa Adeus Celulite, que irá trabalhar todos os músculos da parte inferior do corpo de maneira uniforme e você finalmente se verá livre da celulite. Tenha acesso imediato a todos os vídeos, guias, instruções e bônus!

Clique na imagem abaixo e assista a apresentação, você irá se surpreender!