

Alimentos que aumentam a gordura localizada e celulite

Está chegando o verão... Você está de bem com a sua imagem no espelho?

Calma, ainda há tempo. O que você pode fazer para melhorar o seu corpo?

Primeiro, tome muita água. A indicação é a cada 30 kg de peso corporal tomar um litro de água.

Procure se alimentar de forma equilibrada, evite alimentos gordurosos como frituras, prefira assados, estabeleça horários regulares para as refeições, evite refrigerantes e a farinha branca.

Na medicina oriental três alimentos são os vilões para gordura localizada e celulite: a farinha branca, o açúcar refinado e o leite. Esses alimentos formam uma umidade ruim no corpo denominada fleuma que seria como um lodo e fica armazenado em forma de gordurinhas. Uma forma de eliminar é fazer atividade física regularmente, evitar esses alimentos, fazer massagens, acupuntura e tratamentos estéticos.

A vantagem da acupuntura é que ela trata a causa do problema e não apenas os sintomas. Enfim, adote uma vida saudável e um ótimo verão.