



ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΖΩΗ

Η καθιστική ζωή μπορεί να συμβάλλει την ανάπτυξη της κυτταρίτιδας μέσα από διάφορους μηχανισμούς: μείωση της μυϊκής μάζας με αύξηση του λιπώδους ιστού αύξηση της χαλάρωσης των μυών και των τενόντων, δηλαδή υπάρχει απώλεια μυϊκού τόνου και μείωση ενεργείας, συνεπώς και την αύξηση της κατακράτησης.



Η φυσική δραστηριότητα: Ο υποτονικός μυϊκός ιστός επιβαρύνει την όψη της κυτταρίτιδας. Από εδώ προκύπτει η σημασία μιας συνεχούς φυσικής δραστηριότητας, όχι μόνο για την αύξηση της κατανάλωσης ενεργείας και κατά συνέπεια της καλύτερης καύσης του λίπους, αλλά κυρίως για την πρόληψη ή τη φροντίδα της κυκλοφορικής συμφόρησης.

Η φυσική άσκησης πρέπει να γίνεται με σύνεση. Για να ενεργοποιηθούν τα αποθέματα λίπους του οργανισμού πρέπει να γυμνάζεστε σε τακτικά, όχι έντονα και με διαλείματα περίπου 30 λεπτά την ημέρα είναι μια χαρά .

Θα πρέπει να αποφεύγετε την καταπόνηση των μυών, καθώς έχει ως αποτέλεσμα την παράγωγη γαλακτικού οξέως στην περιοχή των μυών με αρνητική επίδραση στην οξυγόνωση των ιστών και στο κυκλοφορικό.

Στην πράξη

- Το ποδήλατο κάνει πολύ καλό
- Το κολύμπι και η γυμναστική στο νερό
- Περίπατοι σε ανηφορικό δρόμο
- 15 λεπτά αεροβικής ασκήσεις με γρήγορο ρυθμό ζεσταίνει το σώμα για να κάψει σάκχαρα αλλά καθόλου λίπος, για να αποβάλλει λίπος και κυτταρίτιδα χρειάζεται να διατηρεί χαμηλή την καρδιακή συχνότητα το πολύ στους 130 παλμούς το λεπτό.