

Διατροφικά tips για μείωση της κυτταρίτιδας

- Αποφύγετε τις λιπαρές τροφές και τα τηγανητά φαγητά.
- Αποφύγετε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος (το πολύ μια φορά την εβδομάδα και όσο το δυνατό άπαχο), καθώς και την κατανάλωση ζωικών λιπών.
- Καταναλώνετε άφθονα φρέσκα φρούτα και λαχανικά.
- Αποφύγετε τις σάλτσες (ιδιαίτερα βαριές σάλτσες όπως μπεσαμέλ - κόκκινες σάλτσες), την μαγιονέζα και την κρέμα γάλακτος.
- Περιορίστε όσο το δυνατόν την κατανάλωση αλατιού και ζάχαρης.
- Αποφύγετε τα αναψυκτικά και την κατανάλωση καφεΐνης (αποτελούν «ροφήματα- πρωταγωνιστές» που συμβάλλουν κατά κόρον στην εκδήλωση της κυτταρίτιδας).
- Περιορίστε τη συχνή κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.
- Αν καπνίζετε, περιορίστε το κάπνισμα και αν είναι δυνατόν διακόψτε το.
- Καταναλώστε αρκετή ποσότητα νερού παράλληλα με τα γεύματα και καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας (τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό ημερησίως).
- Αποφύγετε όσο το δυνατόν περισσότερο τα γεύματα μετά τις 8 το βράδυ.
- Κάντε ένα καλό ορμονικό έλεγχο, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας και αν είναι δυνατόν αποφύγετε φάρμακα που μεγιστοποιούν την κατακράτηση υγρών (π.χ. αντισυλληπτικά).
- Αυξήστε την φυσική σας δραστηριότητα (π.χ. Με το απλό περπάτημα, ανεβείτε τις σκάλες με τα πόδια, μη χρησιμοποιείτε μεταφορικό μέσο για κοντινές διαδρομές).