



Целлюлит на ногах – главный враг женской красоты. Чтобы избавиться от него можно проверить обмен веществ, проконсультироваться с врачом, посетить салон красоты. Да, это все верно. Однако эти методы потребуют определенных финансовых затрат, которые не каждая женщина может себе позволить. К счастью, от целлюлита можно избавиться и в домашних условиях. Главное – труд и терпение!

Причины появления целлюлита

Целлюлит – это изменение жировой ткани, входящей в состав нашей кожи. Проявляется это изменение в виде «апельсиновой корки». Причины появления целлюлита множество – это и сидячий образ жизни, и переутомления, и стрессы. Первые его признаки можно заметить у девочек в возрасте 13-14 лет. И если не начать с ним бороться сразу, то с каждым годом он будет все заметнее.

Как избавиться от целлюлита

Чтобы улучшить состояние кожи недостаточно только местного воздействия. Конечно, массаж и специальные крема необходимы, но если применять только их, целлюлит вернется спустя довольно короткое время. Избавляться от проблемы необходимо комплексно. Сюда входят и физические нагрузки, и правильное питание, специальные ванны и обертывания, применение косметических средств.

Прежде всего, необходимо обратить внимание на свой ежедневный рацион. Жареная картошка, фаст-фуды, острая и жирная пища, крепкий кофе – обо всем этом придется забыть. Также придется забыть и о новомодных диетах и разгрузочных днях. Полноценное и сбалансированное питание – это должно стать вашим ежедневным девизом. Употребляйте сырые овощи и фрукты, откажитесь от алкоголя, кофе замените зеленым чаем, а мясо – рыбой и вы обязательно увидите результат. Физические нагрузки тоже обязательны. Простейшие упражнения помогут держать мышцы ног в тонусе. К таковым относятся: езда на велосипеде, махи ногами, медленные приседания, прыжки со скакалкой.

Отличным средством при борьбе с целлюлитом станет медовый массаж. Для этого смешивают пару ложек меда с 3-4 каплями цитрусового масла. Проблемные зоны хорошенько разогревают с помощью поглаживаний или похлопываний, а после наносят подготовленную смесь. Когда она немного подсохнет, сделайте интенсивные похлопывания по всей поверхности, покрытой медом (10-15 минут). При правильном проведении массажа мед должен потемнеть и загустеть – это выходят шлаки и токсины. Делать такой массаж нужно через день в течение месяца.

Хотите приготовить что-нибудь оригинальное, но интересного рецептика нет по рукой? Тогда обратите внимание на [это варенье](#) и удивите своих гостей и родных. Варенье из груш с кофейными зернами обладает приятным ароматом и ни менее приятными вкусовыми качествами.