



Мелкобугристая кожа, так называемая «апельсиновая корка», является признаком целлюлита. Целлюлит появляется в области бедер, живота или верхней части рук и чаще всего у женщин, чем мужчин. Он возникает в результате накопления жира в жировых клетках и из-за потери мышечного тонуса в тканях, поддерживающих клетки.

Не существует универсального средства избавления от целлюлита, но некоторые изменения в образе жизни могут помочь снизить вероятность появления целлюлита.

Простой массаж целлюлитной зоны с массажным кремом или маслом хорошо стимулирует лимфатическую систему и позволяет выводить токсины из организма, которые являются причиной возникновения целлюлита.

В интернете вы сможете найти еще несколько хороших советов, а также сможете изучить [английский через skype](#) , записавшись на специальные курсы.

Часто появление целлюлита связано с избытком токсинов в организме из-за плохого питания. Исключите из рациона нездоровые продукты, не употребляйте кофе, алкоголь, сыр, сливки и красное мясо. Желательно исключить из рациона белый сахар. Все эти продукты вызывают общее чувство вялости, которое сопровождается появлением целлюлита.

Выпивайте 8-10 стаканов воды в те дни, когда посещаете процедуры массажа

проблемных зон. Употребление воды выводит токсины из организма.

Регулярное растирание сухого тела щеткой с натуральной щетиной - отличный способ стимулировать лимфатическую циркуляцию. Перед ежедневным приемом ванны или душа разотрите тело длинными движениями щетки в направлении снизу вверх. Массируйте руки в том же стиле и не забудьте уделить внимание задней поверхности рук, где кожа имеет обыкновение становиться дряблой.