

Todas as mulheres têm verdadeiro pavor da celulite. Também, não é difícil perceber o porquê. Os furinhos na pele que começam pequenos e discretos, com o tempo podem deixar a pele cada vez mais deformada, principalmente na região das coxas e do bumbum. O que poucas pessoas sabem é que a celulite não é apenas um problema estético, e sim uma indicação de que alguma coisa no organismo não vai bem. A celulite indica uma alteração no processo de regeneração dos tecidos da pele. Esta alteração é causada pelo excesso de radicais livres no organismo, provenientes, na maioria das vezes, da má nutrição e do excesso de toxinas que recebemos no dia-a-dia.

### **Alimentação X Celulite:**

Para combater a celulite não existe fórmula mágica. Os cremes até ajudam, mas precisam ser usados em conjunto com uma dieta equilibrada e exercícios físicos. A celulite indica que existe alguma coisa errada com o corpo, por isso é importante equilibrá-lo consumindo alimentos saudáveis e praticando exercícios físicos. Na alimentação, a primeira atitude a ser tomada é reduzir a ingestão de sal, já que este mineral prejudica a eliminação de toxinas e favorece a má circulação sanguínea. O sal está presente em excesso nos alimentos condimentados e embutidos. Refrigerantes também possuem sal na fórmula e devem ser evitados. Já o consumo de proteínas magras deve ser aumentado já que elas têm um papel importante na recuperação do tecido colágeno. Evite, porém, consumir alimentos gordurosos, pois a gordura aumenta o tamanho das células danificando ainda mais os tecidos já afetados. Água é outra coisa que não pode faltar no cardápio anti-celulite. Seu consumo combate o inchaço, ajuda a limpar o organismo e o mantém hidratado. Alimentos ricos em fibras auxiliam no funcionamento do intestino e verduras, legumes e frutas fornecem nutrientes importantes para a regeneração da pele, como minerais e vitaminas.

### **Alimentos que não podem faltar no seu cardápio:**

**Aveia:** rica em silício, ajuda a reorganizar as fibras de sustentação da pele, prevenindo a celulite;

**Alimentos antioxidantes** (frutas cítricas, verduras verde escuras e oleaginosas): por serem fontes de vitaminas A, C e E, combatem os radicais livres, que em excesso comprometem o funcionamento do organismo;

**Carnes magras:** suas proteínas ajudam na formação dos músculos;

**Fibras:** cereais integrais, frutas e verduras fazem o intestino funcionar melhor, ajudando a limpar o organismo;

**Água:** o consumo de cerca de 8 copos ao dia estimula o funcionamento dos rins e do sistema linfático, ajudando a eliminar toxinas e líquidos acumulados.

## Combata a celulite pela boca

por Receitas e Mais

---

Fonte: <http://www.bemdesaude.com>