

## Чем полезен антицеллюлитный массаж?

Written by Administrator

Friday, 04 April 2014 21:24 - Last Updated Friday, 10 June 2016 20:08

---

Что чаще всего страдает от целлюлита? Бедра, живот и т.п. Многие сегодня уже знают о положительном воздействии антицеллюлитного массажа на избавление от жира. Мануальное воздействие массажиста своими руками очень полезно.

Что чаще всего страдает от целлюлита? Бедра, живот и т.п. Многие сегодня уже знают о положительном воздействии антицеллюлитного массажа на избавление от жира. Мануальное воздействие массажиста своими руками очень полезно.



При этом не все массажисты умеют корректно проводить антицеллюлитный массаж. Услуги профессионалов в данной области Вы можете заказать по телефону 8 (916) 981-74-34. Это антицеллюлитный массаж проводится по авторскому методу. Все подробности можно узнать на сайте <http://estetikmas.ru/>. Но одного массажа мало. Для сохранения тела здоровым и красивым требуется отказаться вредных привычек. Да еще и нужно завести полезные. Но все-таки вернемся антицеллюлитному массажу и полезном его сочетании с гирудотерапией и пиявками. Пальцы массажиста оказывают точечное воздействие на проблемные зоны. В результате возникает повышенное давление в этих зонах. В результате клетки начинают активно функционировать и активизируют внутриклеточные процессы обмена веществ. Массажист плавно, но, в то же время, энергично, немного надавливает и скользит по коже. Данное воздействие благотворно сказывается на фиброзном каркасе клеток. В результате из них выводятся шлаки. Массаж обязательно должен быть энергичным, не давать мышцам остывать и тогда можно будет достичь реального лифтинга. Чтобы эффект при этом был наибольшим, вместе с массажем нужно проводить комплекс других мероприятий для воздействия на проблемные зоны. Поэтому вместе с антицеллюлитным массажем на жировые отложения влияют при помощи воздействия пиявками для улучшения циркуляции крови. В результате усиливается эффект от антицеллюлитных мероприятий. О повторении курса решение принимается по результатам лечения. Но обычно поддерживающий курс бывает не чаще 1 раза за месяц. Как правило, в такой курс входят процедуры, которые направлены на противодействие появлению жиров в организме. Что касается привычек, то не стоит есть жирную пищу, чтобы не увеличивать объем жира в вашем организме. Не стоит увлекаться и углеводами, которые в большом количестве вызывают отложение жиров. Зато хороши протеины. Соблюдайте натриево-калиевый баланс организма. Соль – это и есть натрий, которого мы употребляем много с едой. Если натрия в организме с избытком, что это вызывает задержку жидкости под кожей. Это смотрится как целлюлит. К переизбытку натрия может приводить и просто недостаток калия. Нужно заниматься спортом, уделяя повышенное внимание проблемным с точки зрения целлюлита зонам. Выпивайте до 3 литров воды в сутки. Если воды в организме мало, то он ее запасает для своих нужд самостоятельно в проблемных зонах. Осторожно используйте гормональные препараты, поскольку они нарушают количество гормонов и вызывают нестабильность

## Чем полезен антицеллюлитный массаж?

Written by Administrator

Friday, 04 April 2014 21:24 - Last Updated Friday, 10 June 2016 20:08

---

гормонального фона.