



Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



Comité Ejecutivo

- Presidente - Víctor Hernández López
- Vicepresidente - Antonio García
- Secretario General - Marco Antonio Cabezas
- Tesorero - Guadalupe Palma
- Comisario - Carlos Moreno López
- Vicepresidente Fitness - Alma Vázquez Rincón
- Vocal 1 - Israel Martínez
- Vocal 2 - Margarita Palma
- Vocal Medallista - Eduardo Jiménez R. y Antonio Díaz
- Coordinación Académica - Dr. Jorge Fernández

¿COMO PUEDO HACER PARA ELIMINAR LA CELULITIS?

¿Qué es la celulitis?

La celulitis es una acumulación de grasa, agua y toxinas que forman como pequeñas pelotitas (nódulos) y que se localiza en la zona de los glúteos y las piernas. También es conocida como “piel de naranja”.

Esta acumulación de grasa no es dañina para el cuerpo (a no ser que sea algo muy desmesurado) y es difícil escaparse de ella, pues alrededor del 90% de las mujeres suelen padecer algún tipo de celulitis una vez alcanzada cierta edad.

Para combatir la celulitis, tenemos que hacer frente a esos 3 factores. Vayamos uno por uno:

--Eliminar la grasa--

Cuando leemos “eliminar grasa” seguramente te vendrá a la cabeza la palabra “dieta”. Más que dieta, lo que debemos aprender es a llevar una alimentación adecuada.

Si sigues una alimentación adecuada, empezarás a perder la grasa que te sobra, y entre esa grasa sobrante lógicamente también se perderá aquella que está alojada en la zona de los glúteos, piernas y cartucheras. Por eso es importante que estés en tu peso para poder combatir la celulitis eficazmente, así como llevar una alimentación balanceada para no ganar grasa y que se deposite en estas zonas que tanta guerra nos dan.

--Eliminar líquido--

Hay personas que son muy propensas a retener líquidos. Además, si eres mujer, ese problema se ve magnificado en los días previos en los que vas a tener la menstruación.

Esos líquidos se acumulan por todo el cuerpo (incluso pueden acumularse debajo de los ojos, formando esas feas bolsas las cuales son causa de numerosas consultas en cirugía facial). Por eso mismo algunas veces podemos hacer algo para no retener tanto líquido, como evitar alimentos farináceos y ricos en hidratos de carbono como la pasta y el arroz, y en otros solo nos queda tener paciencia y esperar a que pasen esos días.

--Eliminar toxinas--

El tercer factor que interviene en la generación de la celulitis son las toxinas. Las toxinas se irán eliminando de nuestro cuerpo poco a poco conforme vayamos perdiendo la grasa localizada, así que no nos tiene que preocupar mucho este punto.

Si has leído todo esto y has estado un poco atento, seguro que has llegado a la siguiente conclusión: lo mejor que puedo hacer para combatir la celulitis es comer bien. Efectivamente, este es el resumen de todo lo anterior, pero eso no quiere decir que comiendo bien vayas a resolver un problema de celulitis. Comer adecuadamente (tomando verduras, zumos, etc) sólo es la base de todo este tratamiento. Para combatir la celulitis de forma definitiva, debes seguir más consejos que pasamos a contarte.



Asociación de Físico constructivismo Y Fitness del Distrito Federal



Ejercicios para la celulitis

Una de las preguntas que nos hacemos cuando queremos ejercitarnos es “¿Cuáles son los mejores ejercicios para eliminar la celulitis?”. Con respecto a esto, hay bastante controversia, y creemos que es interesante que pierdas un par de minutos leyendo estas explicaciones, para que luego no tengas que perder horas y horas haciendo ejercicios que no te van a servir para nada.

En la actualidad, todos los médicos están de acuerdo en afirmar que es imposible quemar grasa localizada. En otras palabras, debes quitarte de la cabeza que si haces ejercicios para los glúteos o piernas, vas a adelgazar de ahí, del mismo modo que si haces abdominales, tampoco vas a eliminar grasa de la barriga. El cuerpo es caprichoso, y quema la grasa de donde él cree oportuno. Por eso debes meterte bien esa información en la cabeza, porque seguro que en el gimnasio has visto a más de una persona matándose a hacer abdominales con la esperanza de quitar toda la grasa de la barriga, y esa persona no sabe que probablemente esté quemando la grasa de otra parte del cuerpo. Por eso mismo, no pienses que haciendo ejercicios para piernas vas a eliminar toda la grasa de esa zona. Debes de ejercitar tu cuerpo entero. Creando una buena base muscular podrás lucir unas piernas esbeltas en el momento en que pongas fin a tu celulitis. Así que el hecho de saber que haciendo ejercicio no vas a perder grasa localizada no significa que tengas la excusa perfecta para no hacer ejercicio nunca.

Por lo tanto, ya tenemos dos claves fundamentales para combatir la celulitis:

- 1.-Comer bien.
- 2.-Hacer ejercicio.

Víctor Rodríguez
N-FORMA PROFESIONAL TEAM