**Redukcja cellulitu - czy to możliwe?**

**Z problemem cellulitu zmaga się około 80% kobiet. Czy możliwe jest zmniejszenie pomarańczowej skórki? Jak sobie z nią poradzić?**

**Czym jest cellulit?**

Na początku warto zastanowić się **czym właściwie jest cellulit i dlaczego powstaje**. To nierówności skórne, spowodowane nierównomiernym rozłożeniem tkanki tłuszczowej. Najczęściej wiąże się z zbyt dużą ilością estrogenów, dlatego właśnie dotyczy praktycznie tylko kobiet. Przyczyn jego powstawania może być wiele:

l brak aktywności i siedzący tryb życia

l zła dieta

l zła gospodarka wodna organizmu

l zaburzenia hormonalne

l problemy z krążeniem, żylakami itd,

i inne. Jeśli chcesz skutecznie walczyć z problemem i **zredukować cellulit**, musisz przeanalizować swój styl życia i dotrzeć do sedna problemu. Warto też wiedzieć, z jakim rodzajem cellulitu masz do czynienia - także na tej podstawie należy wybrać skuteczne metody walki z nim (istnieje np. cellulit wodny, tłuszczowy, miękki, twardy, itd). Ze względu na podobny wygląd, nazywa się go często **skórką pomarańczową**.

**Skuteczne sposoby redukcji cellulitu**

Aby walczyć z cellulitem, najlepiej jest połączyć kilka metod - tym sposobem mamy największą pewność, że raz na zawsze pozbędziemy się natrętnego problemu. Po pierwsze - zrób rachunek sumienia i zastanów się nad swoją dietą. Ogranicz sól, cukier i wszelkie fast foody. Posiłki przyjmuj o stałych porach i nie przesadzaj z kolacją. Nie zapominaj o wodzie! Musisz nawadniać organizm. Po drugie - aktywność! To naprawdę ważne, nie tylko zresztą przy walce z cellulitem. Staraj się jak najczęściej ruszać, wyjdź na spacer, zamiast siedzieć i oglądać serial, wybierz schody zamiast windy. Pomogą też oczywiście regularne ćwiczenia.

W celu skutecznej *redukcji cellulitu* nie można zapominać też o wsparciu kosmetyków i medycyny estetycznej. Świetnym sposobem jest Onda - rewolucyjne, nowoczesne urządzenie medyczne, stworzone do walki z tkanką tłuszczową. Zabiegi z nią dostępne jest w ofercie naszej Kliniki. Są bezbolesne i nieinwazyjne, doskonale ujędrniają skórę, poprawiają jej napięcie i redukują cellulit i tkankę tłuszczową. Wykorzystuje ono technologię mikrofal Coolwaves, czyli przełomowe odkrycie medycyny regenerującej i estetycznej. Widocznie wysmukla sylwetkę, wygładza skórę i stymuluje włókna kolagenowe. Co ważne - efekty tych zabiegów są naprawdę długotrwałe. Sprawdź więcej szczegółów na naszej stronie internetowej: <https://www.klinikazakrzewscy.pl/oferta/kosmetologia/onda>

Zapraszamy!

