**Cellulit masszázs**

**A narancsbőr eltávolítása elsősorban nem esztétikai kérdés... A narancsbőr nem ellenség, csupán testünk egyik jele, hogy ügyeljünk jobban a megfelelő életvitelre...**

* **Cellulit hajlamosító tényezők**

**Ülő életmód, Alkoholfogyasztás, Keringési zavarok, Serdülőkori problémák, Terhesség, Menopauza, Pszichoszomatikus tényezők, mint a stressz, Táplálkozás: fokozott zsír- és alacsony folyadékfogyasztás.**

* **A cellulit stádiumai**

**Otthon mindenki egyszerűen fel tudja mérni magának.**

***Első fokozatú:* látszólag a bőr felülete még sima, egyenletes, de két ujjunkkal összenyomva már láthatók az elváltozások. Könnyen kezelhető!**

***Második fokozatú:* bőrünk fekvő helyzetben még tökéletesen simának látszik, de felállva már észleljük a tüneteket anélkül, hogy a bőrt összenyomnánk. Itt már szükségünk lesz egy kezelésprogram kiválasztására (pl.: testtekercselés, alakformáló torna, stb.)!**

***Harmadik fokozatú:* már fekve és állva is határozottan látszik, sőt már ruhán keresztül is észrevehető. Határozott életmódváltás, és rendszeres kezeléskombináció szükséges, kiegészítve otthoni ápolással is!**

* **Mihez kezdjünk a felismert cellulittal?**

**Vendégeim kérésére, igény szerint életmód-tanácsadással és megfelelő kezelési tanácsokkal szolgálok az első felmérést követően, egyéntől függően!**

* **Megelőzés, tünetek enyhítése**

**Emésztési problémák megszüntetése, Tengeri sós fürdő és finom, szakszerűen végzett masszázs, Megfelelő folyadékfogyasztás, Torna-, és nyújtógyakorlatok, Néhány napos gyümölcskúrák, Rostgazdag étkezés, Dohányzásról való leszokás, Megfelelő mennyiségű kálium fogyasztás.**