

Znate li da masno tkivo nije samo estetski problem?



Ana Vučković
viši dijetetičar-nutricionista
065/626 8000



Daliborka Janić
dipl. psiholog, konsultant
zdravije ishrane,
MAV tehničar
eternity@verat.net
daliborka.janic@life-vita.net

BESPLATAN
pregled

Program zdravijeg mršavljenja
i gubljenja celulita

na sajtu www.life-vita.net
popuniti formular ili se javiti na tel.
063/10-333-60

Celulit je naziv za čvoriće koji se javljaju u potkožnom vezivnom tkivu, kao posledica hipertrofije masnog tkiva. Koža poprima talasast izgled poznat pod nazivom „pomorandžina kora”. Do promena dolazi kada je usporen proces eliminisanja štetnih materija usled usporene venske i limfne cirkulacije.

Celulit nije presudno povezan sa prekomernom telesnom težinom, već je pojava celulita pre svega vezana za uticaj ženskih polnih hormona, a često postoji i genetska predispozicija. Vrlo često se kao uzročnik pojavljuje i hronični stres, pušenje, neadekvatna telesna aktivnost, telesna konstitucija i naravno, najčešći uzročnik – NEPRAVILNA ISHRANA.

Pravilna ishrana „topi” mast

Pravilnim načinom ishrane koja, pre svega, omogućava izlučivanje otpadnih materija može se puno postići u ublažavanju celulita. Prvi i osnovni nutricionistički pristup pri uklanjanju celulita je uspostavljanje uravnotežene i pravilne ishrane bogate vitaminima, mineralima i biljnim vlaknima. Anticelulitna dijeta podrazumeva raznovrsnu niskokaloričnu ishranu bogatu voćem, povrćem i vlaknima, biljnim uljima, bogatu namirnicama koje sadrže dovoljne količine vitamina-

na A, E, C i K, jer se njima poboljšava tonus kože i jačaju vene i kapilari.

Svakako su dobrodošli i dodaci u ishrani, i to naročito multivitamin-
ski i mineralni sa antioksidacionim delovanjem, jer pomažu organizmu u odbrani od slobodnih radikala koji su ot-

pad-
ne mate-
rije zaro-
bljene u
prome-
njenom
potkož-
nom tki-
vu, tj. celu-
litu.

V i t a -
m i n C j e
z a j e d n o
s a v i -
t a m i -

nom E važan za održavanje i postizanje bolje elastičnosti vezivnog tkiva i za regulaciju propustljivosti vena i kapilara, što pomaže u manjem zadržavanju međucelulinske tečnosti u delovima tela obuhvaćenim celulitom.

Vežbajte da budete zdraviji

Namirnice koje se preporučuju su nemasno meso i riba, posni sirevi, sve vrste proizvoda od integralnog brašna, sveže povrće i voće, med kao i mlečni proizvodi sa niskim procentom masnoće. Veoma je važan i dovoljan unos tečnosti i mali unos soli, jer se tako ne zadržava tečnost u organizmu.

Namirnice koje bi trebalo da izbegavate su alkoholna i gazirana pića, masno meso, suhomesnati proizvodi, konzervisana hrana, slatkiši i suvo voće, visokokalorična hrana koja sadrži belo brašno, životinjsku mast i so.

Osim pravilne ishrane, veoma je važno i redovno vežbanje, najmanje od 3 do 5 sati nedeljno. Svakodnevna fizička aktivnost je korisna iz dva osnovna razloga. Kao prvo, tamo gde se nalaze mišići nema masnih naslaga, i drugo, stezanjem mišića pojačava se i ubrzava cirkulacija. Preporučuje se vožnja biciklom, plivanje, trčanje, brzi hod itd. ▶

Prirodan odgovor NA CELULIT

WELLNESS SEMINARI U HYATT-u

Osmi mart od 12 do 16č.

Deveti mart od 11:30 do 15č.

Dvadeset trugi mart od 11 do 15č.

Informacije i rezervacije na tel.

063/10-330-60