

WAT IS CELLULITE

HOE KOM JE HIER VAN AF?

Marianne van Dijk



Wat is Cellulite?

Cellulite komt vaak voor op de bovenbenen en billen. Het wordt ook wel genoemd als een sinaasappel, een maanlandschap of putjes of zelf als een poffertjesplaat. Er zijn allerlei benamingen voor, maar wat hier wordt bedoeld is cellulite. Een verschijnsel wat bij maar liefst bij 9 op de 10 volwassen vrouwen voorkomt.

In de winter zal je er vast niet naar omkijken, maar in de zomer denk je toch een paar keer extra na of je dat korte rokje wel aan kan doen. Wil je hier geen zorgen meer over maken?

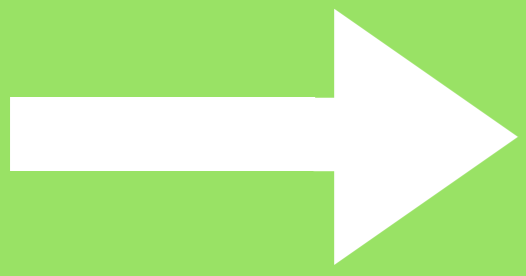


**Cellulite is een verkleving en
zwellling van de onderhuidse
bindweefselstructuur.**

Cellulite komt met name voor bij vrouwen. De huid van een vrouw is nou eenmaal anders dan die van mannen. Dit komt door een andere verdeling in de huid van spierweefsel, vetweefsel en bindweefsel.

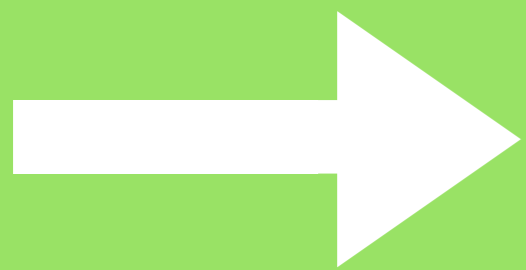
Cellulite herken je aan kuiltjes en bobbeltjes in de huid. Dit komt meestal voor op de billen, dijen of benen. Simpelweg omdat bij vrouwen op deze plekken de meeste vetcellen zijn opgeslagen. Hoe meer vetcellen, hoe duidelijker de cellulite te zien is. Soms kan het ook op andere plekken voorkomen, zoals op de bovenarmen of de buik.

3 vormen van cellulite



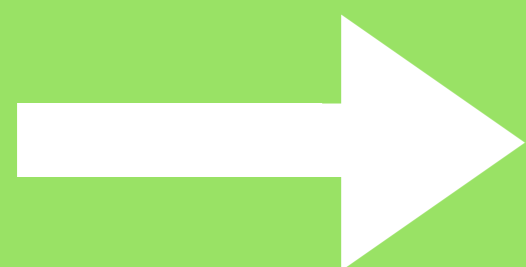
1. LICHTE CELLULITE

Bij lichte cellulite is een bobbelige huid alleen maar zichtbaar wanneer de huid wordt samengepakt of de spieren worden aangespannen.. Door de vertraagde doorbloeding voelt het gebied koud aan.



2. MATIGE CELLULITE

Bij matige cellulite is de bobbelige huid enigszin zichtbaar bij ontspanning, maar duidelijk zichtbaar wanneer de huid wordt samengepakt of de spieren worden aangespannen.



3. DIEPE CELLULITE

Bij diepe cellulite is een bobbelige huid altijd goed zichtbaar. Het gebied is ook gevoelig tot pijnlijk door de verklevingen.

Hoe ontstaat cellulite?

voeding

Te weinig beweging

stress

Medicijnen

Teveel alcohol

De gevolgen hiervan kunnen zijn:

Vochtophopingen

Slechte doorbloeding

Afvalstoffen die niet goed kunnen worden afgevoerd

Verstopte vetcellen die samenklonteren

Door deze gevolgen ontstaat vervolgens cellulite.

Het is dus erg belangrijk om gezond te eten, goed bewegen, leren te ontspannen en dus goed voor jezelf te zorgen.

TIPS OM CELLULITE TE BEHANDELEN



1. Vitamine C

Voor de aanmaak van bindweefsel is vitamine C essentieel. De mens kan zelf geen vitamine C aanmaken en is daarom volledig afhankelijk van de hoeveelheid vitamine C uit voeding. Vitamine C is wateroplosbaar en komt overal in het hele lichaam voor.

Goede bronnen van Vitamine C zijn:

Rode peper

Paprika

Spruitjes

Zwarte bessen

Boerenkool

Broccoli

Kiwi

Sinaasappel

2. EIWITTEN

Voor een gezonde huid hebben we belangrijke eiwitten nodig

Top 5 van Plantaardige Eiwitbronnen



Groente

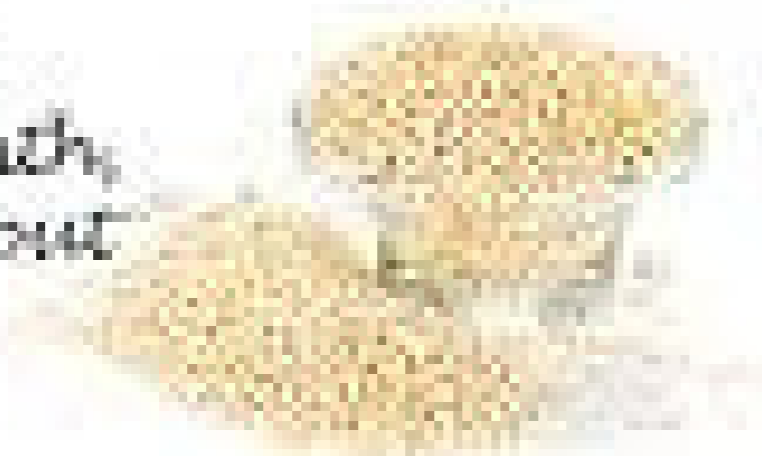


Bonen & Peulvruchten



Plantaardige proteïneshake

Quinoa,
amaranth,
havermout



Noten & zaden

3. voeding met zwavel



Zwavel is een voedingsstof die deel uitmaakt van bindweefselstructuren. Samen met vitamine C en eiwitten, is dit ook een essentiële stof voor een gezond bindweefsel.

Goede bronnen van zwavel zijn:

Eieren

Vlees

Knoflook

Uien

Prei

4. Meer bewegen



Door de warmte tijdens de Hot Yoga stimuleer je de doorbloeding en vetbranding. De ideale methode dus tegen cellulite

5. behandeling



met wraps en bindweefselmassage wordt de huid gestimuleerd om te herstellen.



6. thuis verzorgen

Door thuis regelmatig te scubben en de verzorgende cellulite lotion te gebruiken werk je dagelijks aan snel herstel.



Het innovatieve werkstofcomplex van hexapeptide-39, forskolin en coffeine ondersteunt de reducering van vetopslag en vetafbraak. Bovendien stimuleert het Collagen Booster peptide de stevigheid van het bindweefsel en maakt het huidoppervlak glad. Oneffenheden door vetopslag worden zichtbaar verbeterd. De doorbloeding van de huid wordt verhoogd. Dit is eerst te merken aan een warmte-effect en daarna voelbaar door een koude-effect.

7. verminder stress



Stress blokkeert allerlei processen in het lichaam, waardoor het zelfgenezend vermogen op een lager pitje komt te staan.

Denk daarom voldoende aan jezelf, door op momenten in te plannen voor jezelf en dan alleen maar dingen te doen waar jij zin in hebt. Denk ook eens aan de relax yoga en aan meditatie.

Tot slot:

Wil jij je cellulite aanpakken?
Start dan nu in met ons anti-cellulite
programma.

Boek een kuur voor 4 behandeling in de
studio met een pakket voor thuis en kom 4
weken gratis onbeperkt naar de yoga



Bedankt

Ik hoop dat ik je veel informatie heb kunnen geven omtrent cellulite.

Boek hier gelijk online je eerste afspraak
<http://www.hybs.nl/online-agenda/>



Hot Yoga & Beauty Studio Westland

Kerkplein 14

2681 BB Monster

0174-240128

www.hybs.nl

