

Come recuperare la linea dopo le vacanze. Gennaio è per moltissime persone il mese dei buoni propositi: “da gennaio non fumo più, mi metto a dieta, inizio a studiare seriamente, mi iscrivo in palestra” e chi più ne ha più ne metta! Tutti questi buoni propositi di salute e cura del corpo derivano in realtà dalla consapevolezza di non essere stati proprio diligenti durante le vacanze di Natale ... tra pranzi con gli amici e i parenti, pandori, panettoni e il “dolce far niente”, sono in molti a rientrare in ufficio a gennaio con qualche chilo in più da smaltire e tanti sensi di colpa.

Ma come ritornare in forma dopo le feste?

Innanzitutto è bene avere in mente che **diete troppo drastiche ed esagerate restrizioni non portano ad altro se non al fallimento** ! Per ritrovare la

forma fisica desiderata è bene affidarsi ad un programma realistico che abitui al corpo ad

un modo di vivere e di alimentarsi sano ed equilibrato

: non affidarsi a regimi troppo ipocalorici o privi in assoluto di dolciumi o cibi che soddisfano il palato e concedersi una volta ogni dieci giorni almeno uno sgarro sia per gratificazione che per non rallentare troppo il metabolismo.

Oltre alla dieta è bene ricordare che l'

attività fisica

è fondamentale sia per tonificare e rassodare il corpo che per aumentare il metabolismo. Via libera quindi a corsa all'aria aperta, nuoto in piscina, veloci camminate, palestra. Per chi fosse troppo pigro per uscire di casa o chi avesse poco tempo può sempre decidere di acquistare un [tapis roulant](#)

, un'

[ellittica](#)

o una

[cyclette](#)

: tutti attrezzi ideali per l'allenamento cardiovascolare e per bruciare i grassi di troppo!

In ufficio poi, finché non arriva la primavera, si possono indossare indumenti dimagranti specifici per migliorare l'aspetto della pelle e mobilitare il grasso superfluo ...

E per quanto riguarda i buchetti di cellulite che sono comparsi?

La cellulite è davvero difficile da sconfiggere. Serve tantissima buona volontà e ... qualche aiutino in più .. Oltre ad una dieta equilibrata e all'attività sportiva, bisogna ricordarsi di **bere tanto, almeno due litri di acqua al giorno.**

Qualora non si avesse voglia di bere acqua, si può ricorrere anche a tè verde, tisane o infusi rigorosamente senza zucchero.

Per azionare l'effetto drenante e non trattenere i liquidi, è necessario inoltre

limitare il più possibile il sale

: il nemico numero uno delle donne! Attenzione quindi ai cibi che ne sono ricchi come insaccati, crostacei, cibi conservati e cibi pronti e soprattutto abituarsi a non aggiungere sale alle pietanze!

Oltre a queste semplici ed essenziali regole, è utile affidarsi a qualche trattamento che possa aiutare nello smaltire le scorie e migliorare la cellulite:

- La [cavitazione](#) : è il trattamento per eccellenza anticellulite. Sfrutta gli effetti che gli ultrasuoni hanno in termini di lipolisi. Questa tipologia di trattamento era dapprima sfruttata solo all'interno di centri estetici professionali ma oggi é possibile praticarla anche a casa propria con costi molto più contenuti e ovvi vantaggi di comodità e discrezione. Questo accade grazie alla diffusione di [apparecchiature ad ultrasuoni](#) certamente professionali, ma pensate appositamente per l'uso domestico e quindi semplici da usare.

- Gli [elettrostimolatori](#) : moltissimi elettrostimolatori di ultima generazione si rivelano utilissimi, oltre che nei campi della riabilitazione e della terapia del dolore, anche nel campo dell'estetica, grazie a programmi drenanti specifici contro adiposità localizzate e pelle a buccia d'arancia.
- La [pressoterapia](#) : utilissima contro ritenzione idrica, gonfiori alle gambe e cattiva circolazione, simula un linfodrenaggio manuale tramite appositi gambali e bracciali che vengono gonfiati in modo sequenziale seguendo il flusso del sangue venoso e della linfa.

