



COUNSELLING

Dieta anticellulite

La dieta

Una **corretta idratazione** è il primo passo da compiere per combattere la cellulite. Bisogna bere almeno 2 litri di acqua al giorno, tenendo conto delle giornate più calde e del sudore da attività fisica così da aumentare la quantità di liquidi da consumare. È consigliato l'utilizzo di acque oligominerali o minimamente mineralizzate tra quelle ricche di potassio e povere di sodio (leggere bene le etichette).

Bisogna poi **abbondare** con la **frutta** e gli **ortaggi**, dando la preferenza a quelli ricchi di sostanze **antiossidanti** e **vaso-protettivi**.

Infine, ma non per ultimo, bisogna **ridurre al minimo il sale** (sodio), aumentando invece il potassio che favorisce la diuresi con l'eliminazione dei liquidi ritenuti.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
vegetali freschi e stagionali, ricchi di antiossidanti naturali e vitamina C: cavoli e broccoli, peperoni, pomodori.	sale da cucina	alimenti e condimenti a base di grassi idrogenati o di provenienza animale (burro, strutto, lardo, panna, mascarpone)
frutti freschi e stagionali, ricchi di antiossidanti naturali e vitamina C: frutti di bosco, kiwi, agrumi, prugne	carni rosse e grasse	dadi da brodo
vegetali freschi e stagionali, ricchi di potassio e poveri di sodio: spinaci, prezzemolo, broccoli, funghi freschi e secchi, carote, pomodori secchi, patate, cipolle, fagioli bianchi, piselli	affettati e insaccati	cibi marinati, conservati sotto sale o ricchi di additivi e conservanti
frutti freschi e stagionali, ricchi di potassio e poveri di sodio:	dolciumi grassi e ricchi di zucchero	formaggi grassi, salati e fermentati



COUNSELLING

mele, banane, albicocche, uvetta, prugne secche, mandorle, avocado		
altri alimenti ricchi di potassio e poveri di sodio: riso, farina d'avena, tacchino, thè, caffè	bevande zuccherate	salse pronte, piccanti
vegetali freschi e stagionali, con proprietà diuretiche: carciofo, finocchio, indivia, cicoria, cetrioli	caffè	cotture elaborate con intingoli salati, fritti e soffritti
frutti freschi e stagionali, con proprietà diuretiche: ananas, melone, anguria, pesche e fragole		

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

Per abituarsi a ridurre il sale, si possono insaporire i cibi con erbe aromatiche tritate (basilico, prezzemolo, maggiorana, timo, rosmarino, salvia, coriandolo) e succo di limone.

È da ricordare che svolgere attività fisica è un ottimo metodo per contrastare gli inestetismi della cellulite.