

HOME &gt; BELLEZZA &gt; SPORT &amp; FITNESS

## Sport e trattamento benessere: la combinazione giusta per la cellulite

*Attività sportiva e trattamento, mente e corpo si uniscono nella lotta alla cellulite*



### GUARDA LE FOTO

Cellulite: prodotti, trattamenti ed esercizi per eliminarla

### Donne

*"È un momento fantastico per essere donne"*

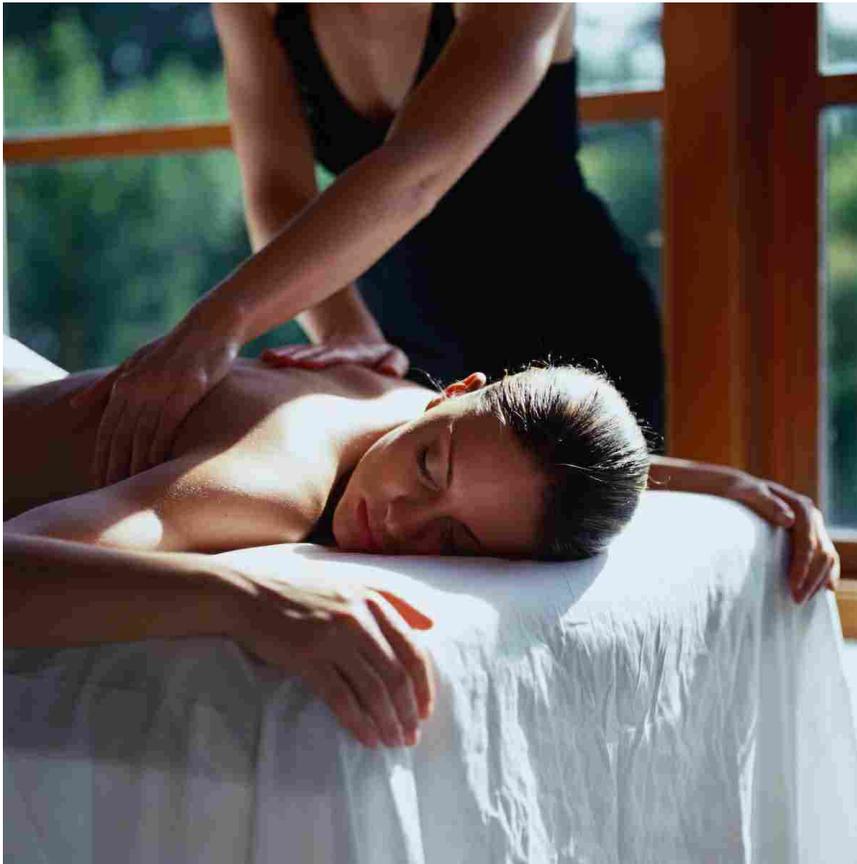
CARA DELEIVINGNE

## Connessione mente e corpo

Ecco perché il **legame tra trattamento estetico e attività fisica è tanto forte**. Specialmente quando si tratta di **ritenzione idrica** e **cellulite**. Che si tratti di migliorare le prestazioni sportive o di sconfiggere uno degli inestetismi più diffusi, infatti, unire lo sforzo fisico a quello mentale è fondamentale. Proprio come il benessere.

Per ottenere risultati soddisfacenti contro **cellulite e ritenzione idrica**, però, occorre sfruttare i benefici della combinazione tra **trattamento estetico e attività sportiva**. Come spiega **Pasquale Saggese, Responsabile LPG Académie Italia**, «in caso di adiposità localizzate o di blocchi causati dagli ormoni, l'abbinamento tra trattamento e sport è importantissimo».

Il drenaggio estetico, infatti, è fondamentale per il «**destoccaggio, che libera gli adipociti**. L'attività fisica, invece, permette di bruciarli». Da unire a **esercizi anticellulite** mirati, naturalmente. D'altra parte, la difficoltà di liberarsi della **cellulite** non è certo un segreto. Tra le cause, infatti, c'è la stessa «**complessità ormonale femminile, che rende le donne particolarmente soggette a ritenzione**». Un problema che può trasformarsi in cellulite diffusa e, per il quale, è necessario lavorare sul linfodrenaggio. In cabina, prima, e in palestra, in un secondo momento.



## Ritenzione idrica e cellulite: il giusto equilibrio

La compressione è una delle cause della cellulite. «Per colpa di ormoni e adipociti, alcune zone “critiche” si gonfiano e danno vita agli inestetismi». A provocare il tipico aspetto della pelle a buccia d’arancia è, dunque, il grasso che schiaccia il derma. Ecco spiegata l’importanza di **affidarsi a un trattamento estetico, anche prima di fare sport**. «Destoccando le adiposità, si liberano i vasi linfatici e, di conseguenza, la pelle migliora».

### ARTICOLI CORRELATI



Cellulite: prodotti, trattamenti ed esercizi per eliminarla

Ritenzione idrica su gambe e glutei: e se la causa fossero le intolleranze alimentari?

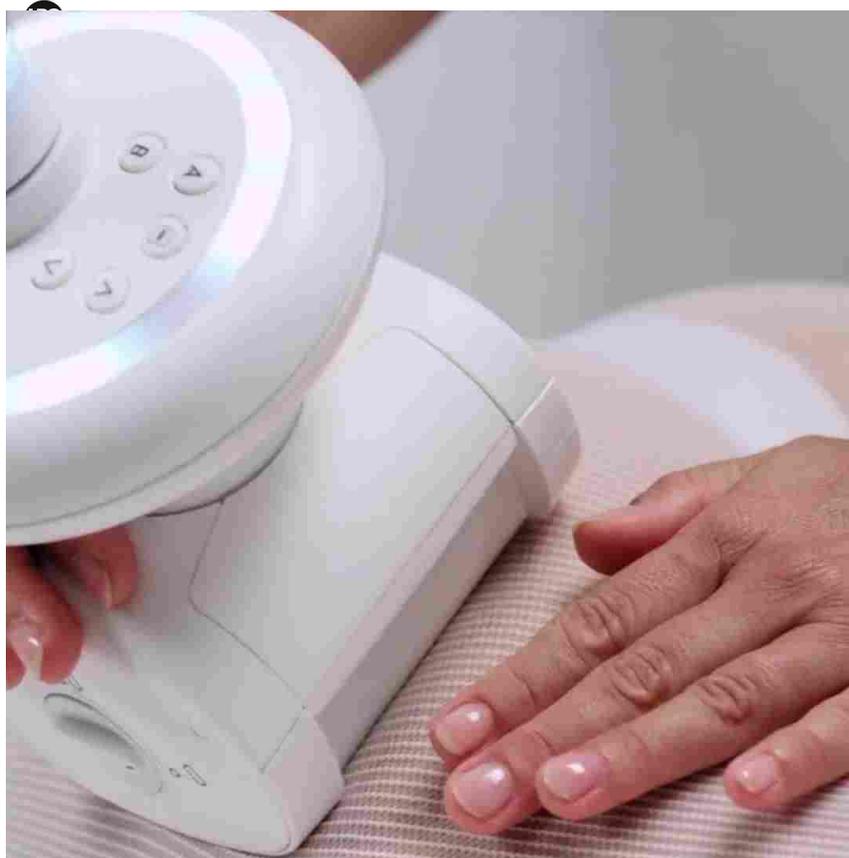
Ritenzione idrica e intolleranze: strategie per eliminarla con sport e alimentazione

D'altra parte, detox e drenaggio possono aiutare anche dopo lo sport. «Un'attività aerobica eccessiva può mandare il corpo in anaerobiosi, provocando un debito di ossigeno e, dunque, la produzione di acido lattico». Ed è proprio l'**acido lattico a peggiorare le problematiche a livello del microcircolo**, per le quali è necessario intervenire con trattamenti come **Endermologie, il Protocollo Drenante di LPG**.



lpgendermologie  
32.8K followers

[View Profile](#)



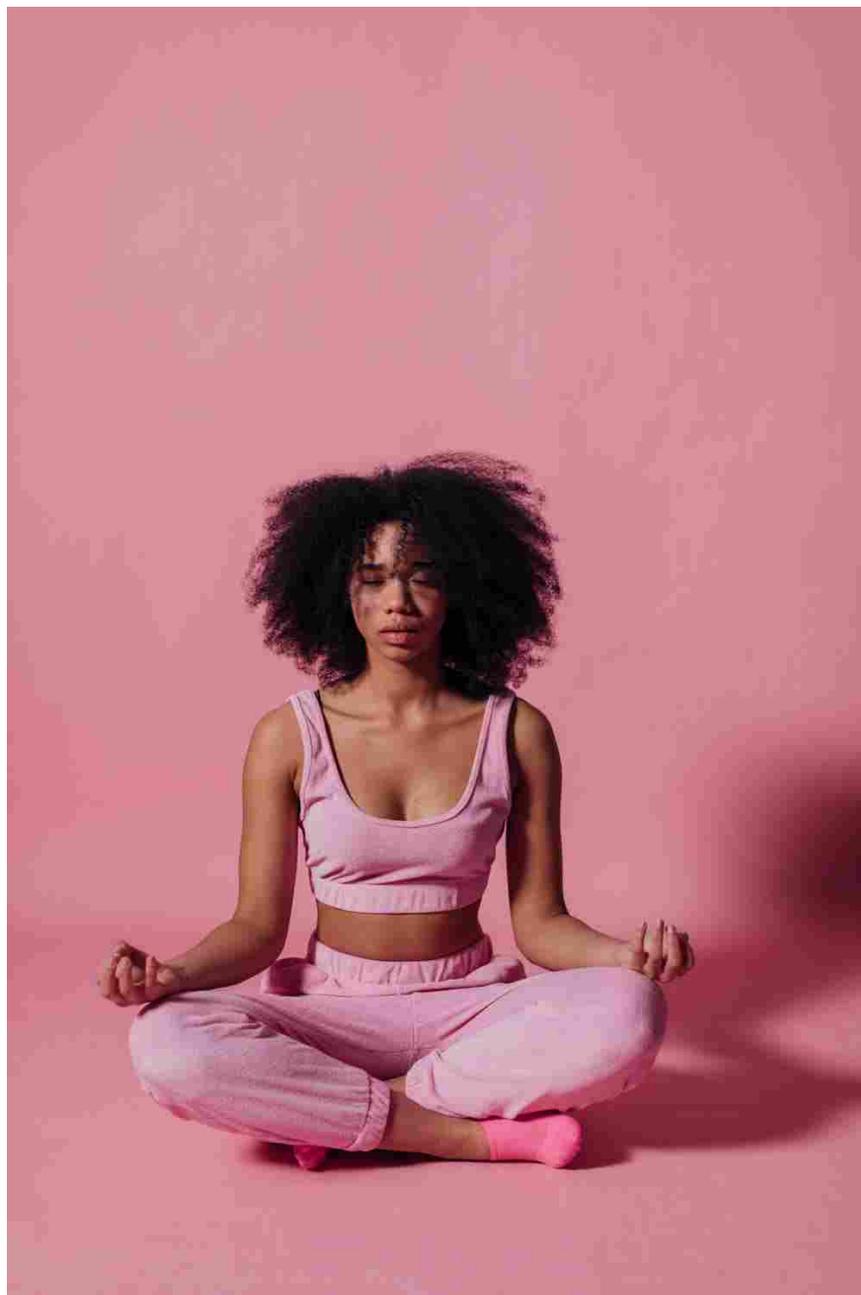
[View More on Instagram](#)

Lo scopo è riattivare le funzioni di eliminazione dei liquidi e stimolare la circolazione. **I tessuti pieni di liquido, infatti, appesantiscono la silhouette e favoriscono la sensazione di gambe pesanti.** Naturalmente, un trattamento drenante e detossinante è utile anche per un'azione preventiva. «Per rimettersi in forma, bisogna trattare l'adiposità localizzata e, successivamente, sfruttare la palestra per aumentare il volume muscolare». Mettere massa, inoltre, migliora l'aspetto della pelle.

## Il trattamento estetico migliora la performance sportiva?

Non ci sono studi che spieghino se e come il trattamento estetico possa migliorare la performance sportiva. «Svuotando gli adipociti, però, si liberano acidi grassi e, con essi, energia». Senza contare che, **l'abbinamento tra trattamento e attività sportiva innesca un ciclo virtuoso.** «C'è una sorta di patto tra estetista e cliente, che lo porta a lavorare per un obiettivo comune. Il rilascio

di endorfine, poi, stimola la volontà di continuare il trattamento in palestra». E viceversa.



Pexels

Al resto deve pensare, naturalmente, la buona volontà di ognuno. **I cosmetici, infatti, aumentano l'efficacia del trattamento estetico e della palestra**, specie se abbinati a una [dieta come quella di Jennifer Aniston](#).

Scoprite nella gallery i **prodotti, i trattamenti e gli esercizi con cui sconfiggere la cellulite**. Trovando il giusto equilibrio per ottenere il massimo beneficio.

Amica ©RIPRODUZIONE RISERVATA

**di BEATRICE ZOCCHI | 29 GIUGNO 2021**

**TAG:** allenamento, cellulite, esercizi anticellulite, ritenzione idrica,

workout