

Il metodo per combattere la cellulite in 30 giorni.

**Fai diventare tuoi glutei e fianchi
come hai sempre sognato.**

Autore
Dott. Svetlana Rechkova.



Il metodo per combattere la cellulite in 30 giorni.

Fianchi snelli e glutei tonici sono sempre di moda!

Purtroppo, noi donne siamo geneticamente predisposte ad accumulare grasso sui fianchi cosce glutei.

E la cellulite? L'abbiamo tutte. La odiamo.
La razza bianca soprattutto le donne mediterranee sono più colpite.

Gli uomini sono fortunati (loro cellulite sulle gambe non ce l'hanno).
Invece noi possiamo accumulare grasso sotto la cute praticamente all'infinito. Un disastro!

Ma... qualche cosa si può fare. Leggendo questo e-book scoprirai:

- tutta la verità sulla cellulite
- come far sparire centimetri di troppo
- come trattare la cellulite
- cosa mangiare
- che esercizi fare a casa e/o in palestra.

Prima di tutto vorrei dirti che **qualsiasi condizione fisica si può migliorare!**

Ti domandi chi sono io per fare affermazione del genere?

Sono una Personal Trainer con oltre 20 anni d'esperienza nel settore fitness. Ho aiutato a moltissime donne a risolvere problemi di peso, problemi posturali, migliorare aspetto fisico e mentale. Se guadagnassi solo 1 euro per ogni domanda fatta sulla cellulite ora avrei goduto di una rendita sostanziosa!

Spero, che la mia esperienza sarà utile anche a te.

Prima di tutto, bisogna stabilire cos'è la cellulite?

Cellulite è il grasso.

Come in altri parti del corpo.

Quando il volume del grasso tra la pelle e il muscolo aumenta, e il muscolo non è abbastanza tonico, la pelle prende forma del grasso. Il risultato è “ buccia d'arancia” al posto della pelle liscia.

85 – 90% delle donne hanno la cellulite. E la donna mediterranea è la più penalizzata.

I fattori influenti sono:

- maggiore quantità di adipe sui fianchi;
- bacino largo, statura bassa;
- seno grande favorisce la lordosi lombare;
- sviluppo sessuale precoce;
- maggiore produzione di estrogeni;
- sedentarietà;
- alimentazione con tanto consumo di farinacei;
- pillola anticoncezionale, altri medicinali;
- i dimagrimenti drastici.

Le donne per natura hanno più estrogeni nel sangue che favoriscono la formazione di cellulite. Gli estrogeni rilassano tessuto connettivo e favoriscono accumulo di grassi e liquidi.

Le cellule di grasso femminile possono moltiplicare il loro volume fino 200 volte! E ciò danneggia anche il tessuto connettivo sottostante che soffre a causa di una minore irrorazione sanguigna.

Le pillole dimagranti e creme anticellulite contano poco. Neanche la liposuzione non ti garantisce che la cellulite non torna di nuovo.

La pelle “buccia d'arancia” compare non solo sulle cosce, sul sedere, sui fianchi, ma anche sulla parte superiore delle braccia.

Più si invecchia, più si intensifica la formazione degli affossamenti.

La mancanza di allenamento è fatale.

Superati i 30 – 35 anni i muscoli e le ossa cominciano a indebolirsi per colpa del naturale invecchiamento dell'organismo.

Le donne mediamente perdono ogni 10 anni circa 2 kg della massa magra (tessuto muscolare) e accumulano circa 6,5 kg di grasso.

IL tessuto osseo perde 1% ogni anno. Dopo la menopausa situazione peggiora. Noi donne cominciamo a perdere 4,5 kg della massa magra ogni 10 anni e 2-2,5% della massa ossea ogni anno.

Finalmente, una buona notizia! **Tutto questo si può rallentare!** Praticando regolarmente attività fisica e alimentazione sana adatta alla tua età.

Vuoi migliorare la tua parte bassa, perdere qualche chilo, migliorare coordinazione, equilibrio, rafforzare gambe glutei, avere più vitalità ed energia, avere un aspetto migliore e sano? Puoi farlo. Indipendentemente se hai 16, 30 o 70 anni.

Niente scuse!

L'unica possibilità di correggere il "look" è togliere il grasso in eccesso e far crescere il muscolo (che tra l'altro, consuma maggior numero di calorie, quindi alza il metabolismo basale).

Non preoccuparti, i muscoli della donna non diventano grossi. Abbiamo il tessuto muscolare diverso dagli uomini.

Diminuendo il pannicolo adiposo e sviluppando muscolo, la pelle potrà prendere forma dell'ultimo, diventando liscia con aspetto migliore.

Non pensare alla fatica fisica ma concentrati sui risultati che avrai.

Se segui le strategie che ti spiegherò fra poco, ti assicuro che:

- Perderai chili di troppo.
- Al posto del grasso e tessuti flaccidi compariranno i muscoli.
- La tua pelle ringiovanisce e avrà l'aspetto più sano.
- Il tuo corpo assume forme più piacevoli e femminili.
- Avrai la mente più lucida ed energie inarrestabili.
- Aumenterai la libido.

Disciplina, la forza di volontà, la pazienza ed esercizio fisico ti regaleranno corpo nuovo che supererà qualsiasi prova del costume.

Alimentazione corretta per tutta la vita!

Sviluppando delle buone abitudini a tavola, sarai premiata. Cerca di seguire alcuni semplici consigli che ti aiuteranno a combattere la cellulite e chili di troppo:

- Bevi molta acqua. Almeno 1,5 litri al giorno, ancora meglio se la bevi lontano dai pasti. Acque oligominerali sono ottime!
- Il sale è nemico numero uno per una dieta anticellulite, poiché trattiene acqua nei tessuti. Cerca di diminuirne l'assunzione.
- Evitare cibi in scatola, salsiccia, pancetta, salumi in generale, formaggi grassi, fritti.
- Pane bianco, biscotti, dolci.
- Evitare le bevande dolcificanti e gassate, succhi di frutta.
- Evitare alcolici, cioccolato, eccessi di caffè, tè forte.

Tutti gli alimenti sopracitati caricano il fegato con sostanze tossiche.

Da preferire:

- Gli alimenti freschi, ricchi di vitamine e sali minerali, che contengono tante fibre. Le fibre aiutano la digestione e combattono la stitichezza.
- Tanta frutta fresca: arance, kiwi, pompelmo, prugne, pesche, angurie, meloni, fragole. Ancora di più albicocche, ananas, ribes, ciliege che contengono il potassio (sostanza che contrasta il sodio). I mirtilli aiutano a proteggere i vasi sanguigni.
- Le verdure: invidia, finocchi, sedano, carciofi, carote, asparagi, cipolla (meglio cruda), lattuga, spinaci, cetrioli, broccoli, cavoli e pomodori
- Legumi come piselli, lenticchie.
- Per rendere cibi più saporiti usare timo, lauro, basilico, cipolla, aglio, prezzemolo.
- I cereali e pane integrale.

Ricordati, che la dieta anticellulite è diversa da quella dimagrante. Deve alzare il metabolismo e favorire al drenaggio dei tessuti.

Ricorda, che mediamente ti servono 2000 calorie al giorno. Se ti sottoponi ad una dieta, non puoi assumere meno di 20 calorie per 1 kg del peso corporeo! Pena – rallentamento del metabolismo basale. Noi lo vogliamo alzare!

Per me, migliore modo di tenere sotto controllo il peso è mangiare 5-6 volte durante la giornata a piccoli pasti.

Partiamo con il piede giusto!

Prima di tutto, per avere modo di giudicare i risultati raggiunti, misura 1 volta a settimana la circonferenza della coscia (appena sotto gluteo) e mettiti sulla bilancia sempre lo stesso giorno a digiuno.

Vedrai che il mio programma funziona davvero!

Dovrai allenarti sei volte a settimana circa per 1 ora.

È permesso un giorno di riposo.

Niente scuse ed interruzioni! Resisti, fra 30 giorni avrai gambe come hai sempre sognato.

Ricordati, che alimentazione va seguita sette giorni su sette.
È molto difficile?

Allora segui la regola 80/20. Assumi 80% il cibo sano e il 20% ...

Scrivi nella tua agenda 1 ora di allenamento quotidiano e non tralasciarlo mai.

È questione di soli 4 settimane! :-)

Ricordati sempre, muscoli tonici e alimentazione giusta riducono visibilmente la cellulite.




Lo stretching prima di cominciare.

Questi esercizi renderanno agili e liberi i tuoi movimenti.

Esegui prima e dopo allenamento.

	<p>Stretching della caviglia e polpaccio.</p> <p>30 secondi per ciascuna gamba.</p>
	<p>Stretching della caviglia e polpaccio (2).</p> <p>20 secondi per ciascuna gamba.</p>

Irresistibile lato B

	<p>Stretching del ginocchio.</p> <p>20 secondi per ciascuna gamba.</p>
	<p>Stretching del quadricipite.</p> <p>20 secondi per ciascuna gamba.</p>
	<p>Stretching dei fianchi.</p> <p>10 secondi per ciascun lato.</p>

Piano d'azione.

Segui **programma per principiante** se sei una sedentaria e non svolgi attività fisica 3 volte a settimana da almeno 30 minuti.

Se, invece, vai a camminare, correre, vai in bicicletta, pratici nuoto per 30 min – 1 ora tre volte a settimana, segui il **programma Intermedio**.

Se il tuo corpo è abituato all'esercizio fisico, cioè pratici lo sport 5 volte a settimana, passa subito al **programma Avanzato**.

Programma per principiante.

Prima settimana.

Giorno 1°:

camminare 1,5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo A.

Giorno 2°:

camminare 2,5 km a passo sostenuto + esercizi gruppo B.

Giorno 3°:

camminare 1,5 km alternando 1 min. di camminata molto veloce con 1 min. di camminata più leggera. Poi eseguire gli esercizi gruppo A.

Giono 4°:

camminare 1,5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo B.

Giono 5°:

camminare 1,5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo A.

Giono 6°:

camminare in salita per 1,5 km + eseguire esercizi gruppo B.

Seconda settimana.

Giorno 1°:

camminare 1,5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo A.

Giono 2°:

camminare 3 km a passo sostenuto + esercizi gruppo B.

Giono 3°:

camminare 2,5 km alternando 1 min. di camminata molto veloce con 1 min. di camminata più leggera. Poi eseguire gli esercizi gruppo A.

Giono 4°:

camminare 2,5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo B.

Giono 5°:

camminare 2,5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo A.

Giono 6°:

camminare in salita per 2,5 km + eseguire esercizi gruppo B.

Terza settimana.

Giorno 1°:

camminare 2,5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo A.

Giono 2°:

camminare 4 km a passo sostenuto + esercizi gruppo B.

Giono 3°:

camminare 3 km alternando 1 min. di camminata molto veloce con 1 min. di camminata più leggera. Poi eseguire gli esercizi gruppo A.

Giono 4°:

camminare 2,5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo B.

Giono 5°:

camminare 2,5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo A.

Giono 6°:

camminare in salita per 2,5 km + eseguire esercizi gruppo B.

Quarta settimana.

Giorno 1°:

camminare 3 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo A.

Giorno 2°:

camminare 5 km a passo sostenuto + esercizi gruppo B.

Giorno 3°:

camminare 4 km alternando 1 min. di camminata molto veloce con 1 min. di camminata più leggera. Eseguire gli esercizi gruppo A.

Giorno 4°:

camminare 3 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo B.

Giorno 5°:

camminare 3 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo A.

Giorno 6°:

camminare in salita per 3 km + eseguire esercizi gruppo B.

Programma intermedio.

Prima settimana.

Giorno 1°:

camminare 5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo A.

Giorno 2°:

camminare 7-8 km a passo sostenuto + esercizi gruppo B.

Giorno 3°:

camminare 5 km alternando 1 min. di camminata molto veloce con 1 min. di camminata più leggera. Eseguire gli esercizi gruppo A.

Giorno 4°:

camminare 5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo B.

Giorno 5°:

camminare 5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo A.

Giorno 6°:

camminare in salita per 3 km + eseguire esercizi gruppo B.

Seconda settimana.

Giorno 1°:

camminare 5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo A.

Giorno 2°:

camminare 8 km a passo sostenuto + esercizi gruppo B.

Giorno 3°:

camminare 6,5 km alternando 1 min. di camminata molto veloce con 1 min. di camminata più leggera. Eseguire gli esercizi gruppo A.

Giorno 4°:

camminare 5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo B.

Giorno 5°:

camminare 5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo A.

Giorno 6°:

camminare in salita per 6,5 km + eseguire esercizi gruppo B.

Terza settimana.

Giorno 1°:

camminare 5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo A.

Giorno 2°:

camminare 8-10 km a passo sostenuto + esercizi gruppo B.

Giorno 3°:

camminare 5 km alternando 1 min. di camminata molto veloce con 1 min. di camminata più leggera. Eseguire gli esercizi gruppo A.

Giorno 4°:

camminare 7 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo B.

Giorno 5°:

camminare 5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo A.

Giorno 6°:

camminare in salita per 6 km + eseguire esercizi gruppo B.

Quarta settimana.

Giorno 1°:

camminare 6,5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo A.

Giorno 2°:

camminare 8 km a passo sostenuto + esercizi gruppo B.

Giorno 3°:

camminare 5 km alternando 1 min. di camminata molto veloce con 1 min. di camminata più leggera. Eseguire gli esercizi gruppo A.

Giorno 4°:

camminare 6,5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo B.

Giorno 5°:

camminare 5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo A.

Giorno 6°:

camminare in salita per 5 km + eseguire esercizi gruppo B.

Programma avanzato.

Prima settimana.

Giorno 1°:

correre o camminare veloce 5 km + eseguire esercizi gruppo A.

Giorno 2°:

correre o camminare veloce 7-8 km a passo sostenuto + esercizi gruppo B.

Giorno 3°:

percorrere 6,5 km alternando 1min. di camminata veloce con 1 min. di corsa. Poi eseguire gli esercizi gruppo A.

Giorno 4°:

correre o camminare molto veloce 6,5 km + eseguire esercizi gruppo B.

Giorno 5°:

correre o camminare veloce 5 km + eseguire esercizi gruppo A.

Giorno 6°:

correre o camminare veloce in salita per 4,5 km + eseguire esercizi gruppo B.

Seconda settimana.

Giorno 1°:

correre o camminare veloce per 6,5 km + eseg. esercizi gruppo A.

Giorno 2°:

correre o camminare veloce per 10 km + esercizi gruppo B.

Giorno 3°:

percorrere 6,5 km alternando 1 min. di camminata veloce con 1 min. di corsa. Poi eseguire gli esercizi gruppo A.

Giorno 4°:

correre o camminare per 6,5 km a passo sostenuto + eseguire esercizi gruppo B.

Giorno 5°:

correre o camminare veloce per 5 km + eseguire esercizi gruppo A.

Giorno 6°:

correre o camminare veloce in salita per 6,5 km + eseguire esercizi gruppo B.

Terza settimana.

Giorno 1°:

correre o camminare veloce per 6,5 km + eseguire es. gruppo A.

Giorno 2°:

correre o camminare per 10 km + esercizi gruppo B.

Giorno 3°:

percorrere 6,5 km alternando 1 min. di camminata veloce con 1 min. di corsa. Poi eseguire gli esercizi gruppo A.

Giorno 4°:

correre o camminare per 6,5 km + eseguire esercizi gruppo B.

Giorno 5°:

correre o camminare veloce per 5 km includendo 1,5 km di corsa intensa + eseguire esercizi gruppo A.

Giorno 6°:

correre o camminare in salita per 6,5 km + esercizi gruppo B.

Quarta settimana.

Giorno 1°:

correre o camminare per 6,5 km + eseguire esercizi gruppo A.

Giorno 2°:

correre o camminare per 10 km + esercizi gruppo B.

Giorno 3°:

percorrere 6,5 km alternando 1 min. di camminata veloce con 1 min. di corsa. Poi eseguire gli esercizi gruppo A.

Giorno 4°:

correre o camminare veloce per 6,5 km + esercizi gruppo B.

Giorno 5°:

correre o camminare veloce per 5 km includendo 1,5 km di corsa intensa + eseguire esercizi gruppo A.

Giorno 6°:

correre o camminare in salita 6,5 km + eseguire esercizi gruppo B.

Come misurare la distanza che devi percorrere?

Per esempio, con la macchina. Misura prima il percorso, stabilisci dove devi arrivare.

Se devi fare 5 km, misura 2,5 km che fai all'andata e poi torni indietro.

Volendo, puoi allenarti su tapis roulant in palestra.

Dopo aver camminato o corso prosegui con allenamento A o B.

Allenamento – A.

1. Squats.

In piedi, gambe tese, piedi aperti alla larghezza del bacino.

Piegare gambe finché le cosce saranno parallele al pavimento. Portare braccia avanti.

Non staccare talloni.
Fai conto di metterti seduta sulla sedia.

Ripeti esercizio 16 volte.

Per aumentare intensità usa manubri.





2. Sollevare gamba indietro.

Solleva gamba destra in diagonale indietro.

Parti con 8 ripetizioni cercando di arrivare a 20. Prosegui con altra gamba.

3. Crossover.

Carponi, schiena piatta, ombelico dentro.

Mantenendo ginocchio 90° solleva la coscia finché non sarà parallela al pavimento.

Abbassa la gamba incrociando le cosce.

Poi estendi gamba indietro e torna nella posizione di partenza.

Fai 2 serie da 10 ripetizioni per ogni gamba.

1).



2).



3).



1).



2).



4. Piegare – stendere gamba davanti.

In appoggio su braccio destro e gamba destra. Mano sinistra dietro la testa, gomito guarda verso soffitto.

Piega 10 volte gamba sinistra davanti bacino. Fai 1-2 serie per ogni gamba.

Cerca di mantenere corpo stabilizzato, la colonna vertebrale in allungamento

5. Sforbiciate e cerchi.

Fai per un minuto piccole sforbiciate molto veloci (o conta veloce fino cento).

Per un altro minuto fai piccoli cerchi (circa 50 in dentro e 50 in fuori).



6. Ponte su una gamba.

Supino, tallone destro appoggiato contro ginocchio sinistro, ombelico dentro.

Espirando solleva bacino finché la coscia fa una linea con il corpo. Inspirando scendi giù.

Fai esercizio in modo fluido e controllato.

Solleva bacino per 8-10 volte per gamba.

Allenamento B.

1. Affondi.

In piedi, gambe tese, mani sui fianchi.

Fai passo largo in dietro.
Piega contemporaneamente due ginocchia.

Quando scendi, la tibia della gamba davanti deve essere perpendicolare al pavimento.
Tallone dietro rimane sempre sollevato.

Ripeti 12-16 volte con gamba destra, poi con gamba sinistra.



1).



2).



3).



2. Sollevo la coscia fuori, estendo dietro.

Carponi, schiena piatta, l'ombelico dentro.

Mantenendo ginocchio 90° solleva la coscia fuori, lentamente estendi gamba dietro, e torni in quadrupedia.

Ripeti 8-10 volte con gamba destra, prosegui con la sinistra.

<p>3. Sollevare – abbassare</p> <p>Mettiti a carponi, ginocchia aperte alla larghezza del bacino, gomiti a terra.</p> <p>Abbassa e solleva gamba tesa per 12 volte. Ripeti con altra gamba.</p> <p>Più sale gamba, più si contrae gluteo. Non inarcare la schiena! Corpo stabilizzato!</p>	
<p>1).</p>  <p>2).</p> 	<p>4. Sollevo – piego – stendo.</p> <p>Distenditi sulla pancia. La fronte appoggiata sopra le mani, l'ombellico dentro.</p> <p>Solleva gambe tese circa 15 cm dal pavimento, piega le ginocchia, mantieni posizione per qualche secondo (conta fino 5-10), estendi lentamente gambe e metti giù.</p> <p>Inizia con 5 ripetizioni per arrivare a 10.</p>
<p>5. Ponte.</p> <p>Supino, gambe piegate, piedi aperti alla larghezza del bacino.</p> <p>Lentamente sollevare bacino finché le cosce non saranno allineate con corpo. Mantieni il "ponte" per 5 secondi, lentamente scendi giù.</p> <p>Ripeti esercizio 5 volte. Apri piedi più larghi del bacino e ripeti altre 5 volte.</p>	



6. Stabilizzazione frontale, portare gamba fuori.

Carponi. Mantenendo corpo fermo stabilizzato, estendere indietro una gamba poi l'altra.

Spingi l'ombellico dentro, mantieni bacino allineato con il resto del corpo.

La colonna vertebrale in allungamento, spalle lontane dalle orecchi.

Staccare dal pavimento gamba destra e portare tesa fuori 4-10 volte.

Ricordati sempre, che tu sei capolavoro che devi creare adesso.

Diventi più snella e tonica, più bella e sana, felice ed eccitante!

Buona fortuna!