

Anti-Selülit Bakımı

Selülit - Bu nerdeyse kadınların ortak sorunu. Yaklaşık. Kadınların% 80'i selülitte muzdariptirler.

Bu anti-selülit bakımı ipuçları ile, çözümler oluşturabilirsiniz.

Selülit nedir ?



Kadın ve bağ dokusu çok esnek olması gerekir. Aksi halde bir gebelik süresine dayanıklı olmaz. Bu esneme

özelliği yağ hücreleri tarafından, maalesef acımasızca istismar edilir

ve

Üzüm salkımları gibi büyürler.

Portakal kabuğu görünümü olarak tanımlanan pürüzlü cilt, deri yüzeyinde ortaya çıkar.

Selülitte karşı masaj

Bu Zupfmassage için günlük vücut bakımı bağlantı yapabilirsiniz:



- Bir Bitkisel yağ veya **Bio-SHEA** ile Vücudunuzu yağlayınız .
- Başparmak ve işaret parmağı ile yaklaşık 2 dakika cildinizi çekip tekrar bırakınız.

Selülitte karşı Fırça masajı

Anti Selülit

Administrator tarafından yazıldı

Çarşamba, 17 Aralık 2008 19:00 - Son Güncelleme Salı, 01 Eylül 2009 21:44

Duş esnasında fırça ile yapılacak olan bir masaj her zaman yardımcı olacaktır.Bu dolaşımı destekleyip metabolizmayıda uyaracaktır.Masajı dairesel hareketler ile kalp yönünde uygulayınız

Seülite karşı sıcak paket uygulaması



Kendi Vücut ısınızı kullanınız: Bir Anti selülit Kremi veya **Bio SHEA** sürünüz. Sonra Streç folye ile iyice sarınız ve 40 dakika bekletiniz.

Anti Selülit Ekzersizi

Sıkı bir Po ve Selülitlere karşı en iyi egzersiz kalça egzersizidir.

- Emekleme pozisyonu alın
- Sağ bacağınızı kalçanızdan yana doğru açın,dizinizin kıvrılmış açısını bozmayın.
- Şimdi 10 kez bir yöne sonra 10 kez diğer yöne daire hareketleri uygulayın.
- Aynı hareketi diğer bacağıınız ile tekrarlayın

Selülite karşı Peeling bakımı

- 1 YK **Bio SHEA** eritip 1 ÇK deniz tuzu ile karıştırınız.



Anti Selülit

Administrator tarafından yazıldı

Çarşamba, 17 Aralık 2008 19:00 - Son Güncelleme Salı, 01 Eylül 2009 21:44

- Selülitli bölgeyi bununla iyice ovunuz.
- Peelingi tekrar temizleyiniz
- Biraz elma sirkesini makyaj pamuğuna alınız ve aynı bölgeye tekrar oarak uygulayınız.

Çok Sıvı tüketiniz

Selülit ile mücadelede en basit yöntem bol sıvı tüketmektir: En iyiside bitki çaylarıdır. Önerilen bitki çayları ise Nane ve Zencefil çaylarıdır. Çünkü Nane ve Zencefil Yağ yakmayı desteklerler.