



# **3+1 HÁBITOS QUE EMPEORAN TU CELULITIS**

**(Y CÓMO EVITARLOS)**

# 1. Consumo excesivo de ultraprocesados y azúcares



Los azúcares refinados y las grasas trans no solo disparan la inflamación, sino que dañan las fibras de colágeno a través de la glicación, haciendo que la piel pierda firmeza y elasticidad. Además, los alimentos con alto índice glucémico favorecen la acumulación de grasa en las zonas más propensas a la celulitis.

## **SOLUCIÓN:**

**Prioriza una alimentación rica en proteínas de calidad, grasas saludables (como omega-3 y monoinsaturadas) y carbohidratos de bajo índice glucémico.**

## 2. Sedentarismo y falta de activación muscular



La falta de movimiento ralentiza la circulación sanguínea y linfática, favoreciendo la acumulación de toxinas y líquidos en el tejido adiposo. Sin ejercicio, los músculos pierden tono y la piel luce menos firme.

### **SOLUCIÓN:**

**Incorpora entrenamiento de fuerza para mejorar la densidad muscular y aumentar tu metabolismo basal. Complementa con movilidad y ejercicios vasculares para optimizar la circulación y reducir la fibrosis tisular.**

# 3. Hidratación insuficiente y desequilibrio electrolítico



No beber suficiente agua dificulta la eliminación de toxinas y afecta la elasticidad de la piel. Además, un desequilibrio entre sodio y potasio puede generar retención de líquidos, agravando la celulitis edematosa.

## **SOLUCIÓN:**

**Asegura una hidratación óptima con al menos 35 ml de agua por kg de peso y ajusta el consumo de electrolitos para evitar la retención de líquidos.**

# 4. Estrés crónico y disrupción hormonal



El estrés prolongado eleva el cortisol, una hormona que estimula la acumulación de grasa y degrada el colágeno, debilitando la firmeza de la piel. Además, el insomnio y los desajustes del ritmo circadiano afectan la producción de hormonas regenerativas como la hormona del crecimiento.

## **SOLUCIÓN:**

**Implementa estrategias de gestión del estrés, como ejercicios de respiración, mejora de la calidad del sueño y técnicas de variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV).**

💡 Recuerda:

La celulitis no define tu cuerpo, pero si quieres reducirla, haz que cada decisión cuente.

Cuida tu alimentación, muévete con intención y prioriza tu bienestar. Tu piel es el reflejo de tu estilo de vida.  
¡Brilla con fuerza, amazona! ✨