

TU GUÍA PARA COMBATIR *LA CELULITIS*



DOCTOR
AL INSTANTE

FACTORES

predisponentes

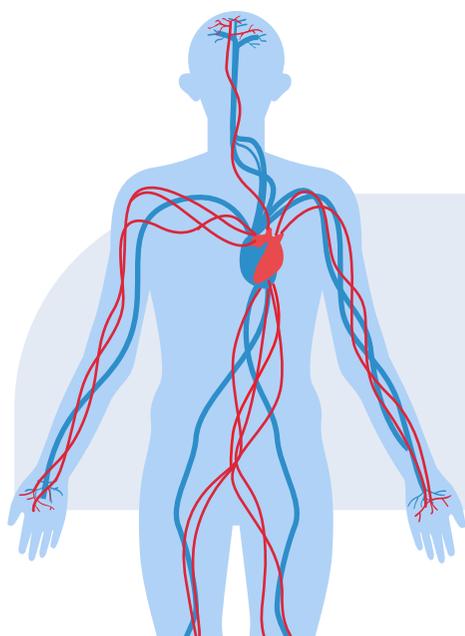
FACTORES

predisponentes

FACTORES

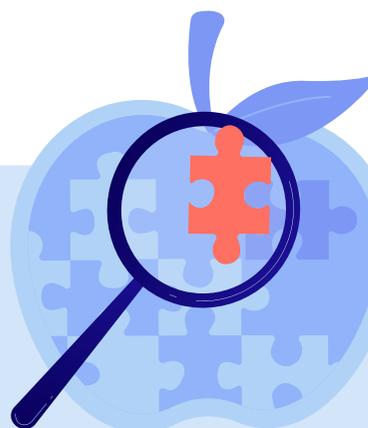
predisponentes

Hereditarios



**Alteraciones
circulatorias**

**Transtornos
posturales**



FACTORES

determinantes

FACTORES

determinantes

FACTORES

determinantes

SON AQUELLOS QUE AGRAVAN EL CUADRO DE BASE

Endócrinos

Pubertad, posparto, menopausia, hiperstrogenismo,
hiperinsulinemia, hipotiroidismo

Neurovegetativos

Enfermedades nerviosas de base

Insuficiencia veno-linfática



FACTORES

desencadenantes

FACTORES

desencadenantes

FACTORES

desencadenantes

Alimentación desequilibrada

Rica en carbohidratos, grasas, harinas, excesiva en azúcares, ingesta de poca agua natural

Sedentarismo

Menos de 30 min de actividad física aeróbica diaria

Toxicomanías

Desde un tabaco al día, alcohol frecuente, consumo de cualquier sustancia tóxica

Alteraciones posturales

Posiciones inadecuadas para la columna o posiciones que impidan una adecuada circulación



PREVENCIÓN

PREVENCIÓN

PREVENCIÓN

Ejercicio aeróbico

Dormir 8 horas

Adecuada alimentación

Evitar estrés

Acudir al nutriólogo constantemente

Evitar posturas forzadas

Evitar ropa muy ajustada al cuerpo

Beber 2 litros o más de agua al día

Evitar consumo de café, alcohol y bebidas gasificadas

No fumar

Evitar baños muy calientes

Masaje PEFE realizado con personal capacitado



TU GUÍA PARA COMBATIR *LA CELULITIS*



DOCTOR
AL INSTANTE