

¡5 FACTORES QUE IMPIDEN  
REDUCIR LA CELULITIS  
**LA EMPEORAN!**



## FACTOR #1: UN ESTRÉS ELEVADO PUEDE CAUSAR CELULITIS O EMPEORARLA

La mayoría de las mujeres ni siquiera son conscientes del nivel al que ha llegado su estrés en su vida cotidiana.

El ritmo de la sociedad moderna y la sobrecarga de estímulos externos naturalmente causan una hiperactividad subconsciente.

Eso por lo general se manifiesta en diferentes niveles de preocupación y un uso innecesario de la energía mental y emocional.

Pero súmalo a eso las actividades estresantes e intensas que ocurren en nuestras vidas en muchas ocasiones.

Por ejemplo, la enfermedad de un ser querido, la muerte de un amigo, el divorcio, desafíos laborales, problemas familiares.

**Todos esos generadores de estrés tienen un impacto directo en las hormonas. El estrés produce cortisol, adrenalina y oxitocina, por nombrar unas pocas.**

Los niveles de frecuencia de estas y otras hormonas en el organismo pueden afectar muchas características físicas. Una de ellas es tu integridad celular.

Si las células de tu organismo son bombardeadas con niveles de hormonas totalmente excesivos, habrá efectos adversos.

Los músculos, el tejido conectivo y las células de la piel quedarán flojos y caídos.

Eso puede incluso ocurrir en mujeres que se esfuerzan al máximo con el ejercicio y la nutrición.

El reconocimiento y manejo del estrés es un tema a tratar en este tipo de situaciones.

## FACTOR #2: DORMIR MAL PUEDE CAUSAR LA CELULITIS O EMPEORARLA

Los hábitos del sueño y la calidad del mismo tienen un efecto increíble en nuestras hormonas.

En realidad, casi toda la magia ocurre mientras dormimos. Algunas personas pueden hasta cierto punto contrarrestar los efectos de una vida estresante mediante períodos de sueño constantes y profundos.

Sin embargo, a causa del efecto directo en la regulación hormonal, cuando se sacrifica el sueño, sin importar las razones, los efectos negativos sobre las hormonas son prácticamente los mismos que los descritos en la sección anterior sobre el estrés.

## FACTOR #3: ALGUNOS MEDICAMENTOS PUEDEN CAUSAR CELULITIS O EMPEORARLA

Explicaré esto de manera simple y quizá deje la discusión mayor para un artículo posterior.

Es sabido que hay muchos medicamentos que causan un aumento de peso. Paroxetina, Seroquel, Zyprexa son solo algunos de los más conocidos. Pero es importante saber que hay muchos otros.

Pero aquí les presento algo que casi siempre pasa desapercibido. Los efectos negativos de los medicamentos en la COMPOSICIÓN DEL CUERPO.

Piensen en esto: alguien empieza con un régimen de fármacos para tratar algún tipo de afección o dolencia.

Su peso se mantiene igual y eso le agrada, pero nota que las características de su musculatura y la integridad de su piel están cambiando. Queda sorprendido.

### **¿Qué está pasando?**

El hecho es que las hormonas pueden verse afectadas por los medicamentos y no solo provocar un aumento de peso, sino que también pueden hacer que la composición del cuerpo cambie desfavorablemente sin pérdida de peso.

Una menor densidad muscular (atrofia muscular), con un poco de grasa corporal adicional, mantiene el peso corporal estable pero da como resultado una piel caída, con bultos y hoyos.

## FACTOR #4: UN DESEQUILIBRIO DE ELECTROLITOS PUEDE CAUSAR CELULITIS O EMPEORARLA

En el mundo acelerado en que vivimos, es muy fácil sacrificar una alimentación adecuada para poder satisfacer las demandas rutinarias.

Alimentos empaquetados, comidas rápidas y una ingesta de cafeína mayor a la necesaria son factores que producen un desequilibrio de electrolitos en muchas personas.

### **Síntomas Indicadores de un Desequilibrio de Electrolitos**

- Exceso y falta de energía corporal
- Ausencia de energía.
- Alteraciones del humor.
- Dificultad para razonar.
- Nerviosismo.
- Impotencia.
- Letargo.
- Incontinencia.
- Rendimiento sexual disminuido
- Piel caída.
- Músculos flojos.
- Bultos y hoyos en la piel

La razón por la que tus electrolitos pueden alterar la firmeza y suavidad de tu piel está relacionada con su función de mantenimiento de la hidratación celular.

Cuando las diversas células de tu cuerpo son hidratadas correctamente, funcionan al máximo nivel y lucen más sanas y atractivas.

Claro que puedes humectar la piel de manera externa, lo cual es muy bueno. Pero no puedes hidratar las capas musculares, el tejido conectivo ni las capas de piel más profundas de manera externa.

Eso debe hacerse desde dentro y la mejor forma de hacerlo es mediante la ingesta de electrolitos.

### **¿Qué debo hacer?**

Una de las mejores cosas que puedes hacer es reemplazar la sal de mesa por sal marina.

La sal marina es natural y proviene de la tierra tal y como la naturaleza la dispuso para el hombre. No olvides buscar la etiqueta “sin procesar ni refinar” cuando vayas a comprar.

Es un electrolito de ESPECTRO TOTAL. Nos da todos los elementos que necesitamos para una hidratación adecuada. La sal común de mesa NO PUEDE hacer eso.

Luego busca alimentos empaquetados de mejor calidad. Todos los meses, las categorías de alimentos sanos son más amplias debido a la gran demanda. Y a causa de esto, hay muchas empresas que preparan comidas con ingredientes más sanos para personas ocupadas.

Uno de ellos es la sal de mar como sustituto de la sal de mesa procesada.

## FACTOR #5: LOS EJERCICIOS EQUIVOCADOS PUEDEN CAUSAR CELULITIS O EMPEORARLA

Sí, todos sabemos que el ejercicio es la única manera de revertir la causa y eliminar la celulitis. Pero los ejercicios equivocados pueden o bien empeorarla o no surtir ningún efecto, lo cual te provoca frustraciones y desesperaciones.

### **Esto es lo que deberías hacer:**

Evita el ejercicio cardíaco excesivo. El exceso de ejercicio cardíaco para una mujer que no está en sobrepeso o que tiene unos pocos kilos de más es una forma segura de inducir una “debilitación muscular”.

### **¿Qué es la *debilitación muscular*?**

Cuando los músculos se ejercitan con intensidad media a moderada por períodos de tiempo excesivos, los músculos se vuelven su propio combustible y quedan atrofiados. Se ponen flojos, blandos y mustios.

Sin una [estimulación adecuada](#) que los rehabilite, los tonifique y los levante, dejan que la piel de arriba también quede floja, blanda y caída, lo cual se manifiesta en los bultos y hoyos que llamamos “celulitis”.

**La clave para que cualquier mujer promedio elimine la celulitis en sus piernas está en estos 3 principios del ejercicio:**

## LA CLAVE PARA QUE CUALQUIER MUJER PROMEDIO ELIMINE LA CELULITIS EN SUS PIERNAS ESTÁ EN ESTOS 3 PRINCIPIOS DEL EJERCICIO:

**1** – SOLO haz la cantidad de ejercicio cardíaco necesario para tener un corazón sano y una energía óptima.

Demasiado ejercicio cardíaco va a carcomer tus músculos y hará que envejecas más rápido (daño a los radicales libre, etc.).

**2** – Estimula los 90 músculos en tus piernas, muslos, glúteos y caderas con una combinación sinérgica de movimientos multidimensionales.

**3** – Debes realizar [esos movimientos](#) respetando 3 elementos específicos (Forma, Tiempo y Secuencia) para que tus músculos puedan mejorar la piel que está encima.

Recuerda que tu objetivo no es ser una culturista ni una levantadora de pesas.

Simplemente quieres tener un cuerpo firme, liso y tonificado.

**El equilibrio anatómico proporcional es el objetivo...**

**NO una estimulación excesiva y destructiva que genere anomalías físicas no deseadas...**

Si deseas enfocarte en tus zonas afectadas por celulitis y brindarles la cantidad EXACTA de estimulación muscular que necesitan, aquí es donde debes comenzar y el [Método Belleza Desnuda/SYMULAST](#) es justo lo que necesitas.

## QUIERES IR A LA PLAYA DENTRO DE 3 SEMANAS, CON PIERNAS BONITAS Y SEDUCTORAS?



Hoy es el día en que puedes empezar a eliminar tu celulitis con el único método de eficacia probada capaz de hacerlo.

[Aquí es tu presentación video](#)