

Thiomucase®

REDUCE, ELIMINA Y TE ACOMPAÑA

CELULITIS NORMAL

1. Consejos generales
2. Consejos alimenticios
3. Ejercicio físico
4. Tratamiento cosmético
5. Tratamientos de estética
6. Fitoterapia



Con la colaboración de:

1. CONSEJOS **GENERALES**

El mejor tratamiento para la celulitis incipiente es la prevención controlando, en la medida de lo posible, los factores influyentes:

- Evita el sobrepeso.
- Evita el sedentarismo realizando ejercicio físico.
- Evita el consumo de alimentos procesados.
- Modera la cantidad de sal y evita la comida precocinada por su alto contenido en aditivos y sales sódicas que promueven la retención de líquidos.
- Bebe abundante líquidos, agua o infusiones.
- Evita el tabaco y el alcohol.
- Controla el consumo de café.
- Evita el estrés.
- Evita el estreñimiento consumiendo alimentos que favorezcan el tránsito intestinal.
- Evita prendas ajustadas y usa calzado con 2-4 cm de tacón.
- Corrige la postura corporal y realiza ejercicio físico de forma habitual. A ser posible realiza ejercicio aeróbico.



2. CONSEJOS **ALIMENTICIOS**

La alimentación juega un papel fundamental en todos los aspectos de la vida y también en la prevención de la celulitis. De forma general, una dieta saludable debe ser ligeramente hipocalórica y nutricionalmente muy equilibrada.

Es necesario hacer 5 comidas al día para mantener las reservas de glucógeno constantes. De esta manera el cuerpo no tiende a acumular reservas en forma de grasa pues se acostumbra a recibir un suministro constante de energía, manteniendo estables los niveles de azúcar en sangre y evitando los picos de insulina, hormona responsable del apetito y del almacenamiento de grasa.

También es necesario beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día, así como garantizar el aporte de vitaminas, minerales y antioxidantes necesarios para todas las reacciones metabólicas que ocurren en nuestro cuerpo.



TABLA DE COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

A PROTEINAS	B ENSALADAS	C HIDRATOS DE CARBONO
CARNE Solo de pollo y pavo, ternera, jamón dulce o serrano y buey.	Aguacate, endibias, lechuga, escarola, ajo, hinojo, berros, cebolletas crudas, tomates, todo tipo de brotes germinación, pepino y rábanos.	CEREALES Granos complejos integrales (trigo, cebada, maíz, avena, centeno, mijo, y arroz integral), pan 100% integral, harina integral, pasta, macarrones, fideos, etc.
PESCADOS De todo tipo, preferentemente fresco.	SEMILLAS Girasol, sésamo y calabaza.	
HUEVOS No tomar la yema o la clara crudas (no mahonesas).	ESPECIAS Menta, hierbabuena, albahaca, romero, perejil, tomillo, estragón, salvia, etc.	
YOGURTH Y KEFIR	FRUTA ÁCIDA Naranja, mandarina, manzana, piña, pomelo y kiwi.	FRUTAS DULCES Plátanos maduros, dátiles, higos frescos y secos, uvas dulces, papayas muy maduras, peras muy dulces y maduras y pasas (corintos y sultanas).
QUESOS Desaconsejados los curados y salados.	TODOS LAS VERDURAS Espárragos, berenjenas, judías verdes, remolacha, coles de bruselas, col (repollo), zanahoria, coliflor, apio, calabacín, puerro, champiñón, cebollas, guisantes, espinacas, acelgas, nabos, calabaza y setas.	
LECHE Combinarla mejor con fruta.	GRASAS Mantequilla, nata, aceite de oliva virgen, aceite de semilla de girasol, aceite de semilla de sésamo, aceitunas tipo campo real, requesón, queso fresco, etc.	VEGETALES Patatas y alcachofas.
LEGUMBRES (1 vez por semana). Desaconsejadas las secas, mejor tomarlas en forma de germinados.		AZÚCARES Miel
FRUTOS SECOS Nueces, avellanas, almendras, etc. (los cacahuètes y castañas están desaconsejados).		DESACONSEJADOS Azúcar blanco, confituras, jaleas, melazas no caseras, y demás conservas dulces.

NOTA

A + B = SÍ / B + C = SÍ / A + C = NO

RECUERDA

Beber un litro y medio de agua al día, fuera de las comidas. La fruta está prohibida en los postres.

Para mantener la firmeza de la piel es importante realizar ejercicio regularmente. Es recomendable realizar deporte cardio-circulatorio (aeróbico) al menos 2 veces por semana o, en su defecto, intentar andar, subir y bajar escaleras,... para evitar que aparezca la temida celulitis.

Es importante recordar los beneficios que tiene la realización de ejercicio físico:

- Activa el metabolismo.
- Reafirma la piel.
- Estimula la lipólisis.
- Disminuye el estrés.
- Mejora la condición física de la persona y su capacidad respiratoria.
- Fortalece huesos y sistema locomotor en general.
- Estimula la circulación sanguínea y linfática por la contracción muscular que se produce durante el mismo.
- Hace circular más sangre cargada de oxígeno.

Es aconsejable practicar deporte de forma habitual. Los ejercicios aeróbicos como nadar, correr o ir en bicicleta aceleran el metabolismo, mejoran el tono muscular y activan la circulación sanguínea.



COSMÉTICO LIPOLÍTICO / REDUCTOR

Además de estas medidas básicas existen una serie de cosméticos que pueden ayudarte a combatir la celulitis. Deben contener sustancias que estén involucradas en la microcirculación, el tejido graso y el tejido conectivo, como son los activos de Thiomucase crema:

- **CENTELLA ASIÁTICA:** Mejora la permeabilidad capilar de la zona y estimula la circulación, además de estimular la síntesis de colágeno.
- **CASTAÑO DE INDIAS (AESCULUS HIPPOCASTANUM):** Glucosido del castaño de indias, aumenta la resistencia de los capilares y disminuye la permeabilidad capilar, aportando un efecto antiedematoso.
- **VISNADINE:** Tiene una fuerte actividad vascular no asociada a propiedades vasodilatadoras. La eficacia es debida a que incrementa la fuerza contráctil de las paredes de los vasos.

THIOMUCASE REDUCTOR DE GRASA

Es un cosmético que actúa no sólo como anticelulítico, sino que además tiene una función reafirmante e hidratante, por lo que es la mejor elección como cosmético de prevención. Se aplica preferentemente por la mañana, con un masaje suave, de abajo hacia arriba, en la zona problemática, para hacer penetrar el producto y estimular la circulación.



A nivel estético:

- Realiza una exfoliación corporal al menos 1 vez al mes.
- Hidrata bien la piel realizando un masaje siempre de abajo hacia arriba. Recuerda que **THIOMUCASE REDUCTOR DE GRASA** además de ser anticelulítico, también hidrata y tonifica tu piel.
- El drenaje linfático, la fangoterapia o el masaje circulatorio, te ayudarán a mantenerte sin celulitis.



6. FITOTERAPIA

El uso de plantas medicinales para el tratamiento y prevención de la celulitis, no está muy extendido, ya que hay pocos preparados en el mercado con este uso exclusivo.

Por vía oral se suelen emplear los extractos fitoconcentrados en forma de cápsulas o bien como infusiones que frecuentemente llevan una mezcla de distintas especies para potenciar su efecto.

Algunas de las plantas o minerales utilizados son las siguientes:

- Cola de caballo.
- Extracto de naranjo amargo.
- Cromo.



THIOMUCASE QUEMAGRASAS CELULIT

Sería bueno completar tu tratamiento con **THIOMUCASE QUEMAGRASAS CELULIT**, un complemento alimenticio con extracto de naranjo amargo, cromo, zinc y colina que ayuda a quemar la grasa acumulada. Debes tomar un comprimido antes de la comida y otro antes de la cena.

No te olvides de registrarte gratuitamente en **thiocamp.es**

“EL PLAN ONLINE PENSADO PARA REDUCIR TU CELULITIS”.

Una nutricionista, una entrenadora física, una coach, nuestra experta en tratamientos, y el apoyo de miles de mujeres que comparten tu objetivo: **reducir tu celulitis en 4 semanas.** Además, podrás conseguir premios y descubrir sorpresas para recompensar tu esfuerzo.