

# Thiomucase<sup>®</sup>

REDUCE, ELIMINA Y TE ACOMPAÑA

## CELULITIS GRADO I - II

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



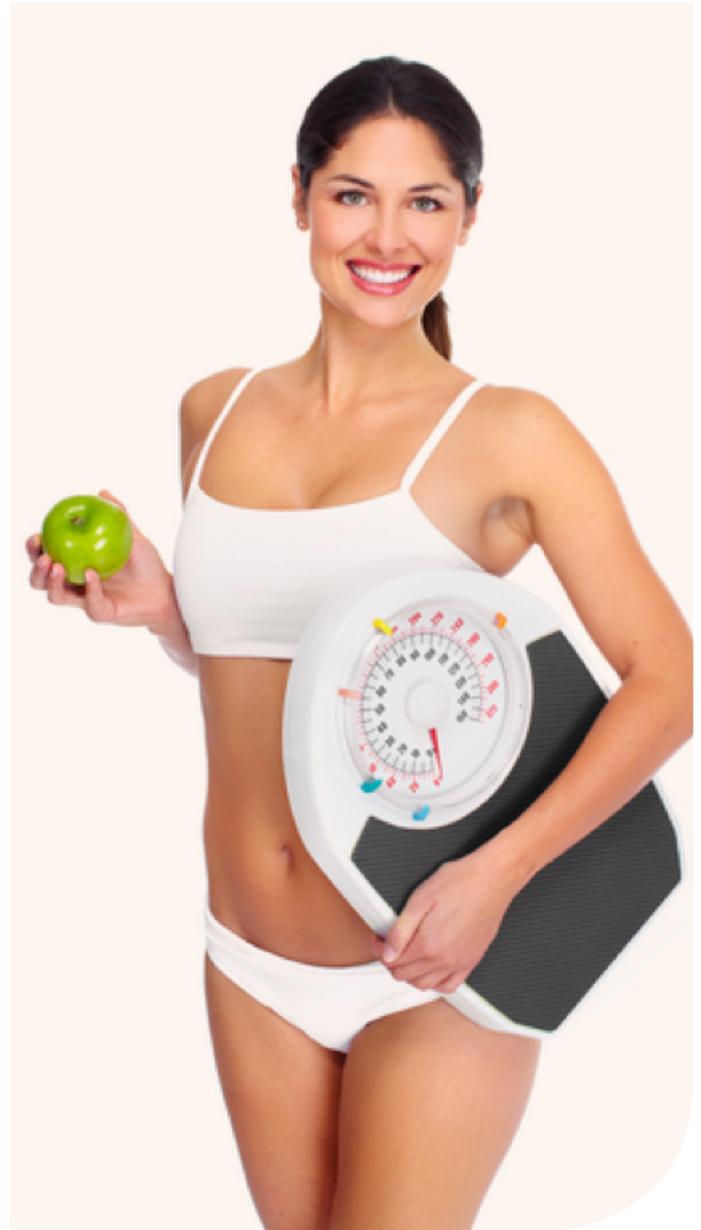
Con la colaboración de:

# 1. CONSEJOS GENERALES

Si queremos realmente ganar la batalla a la celulitis, lo primero que deberemos cambiar (de por vida, no solo en primavera-verano) son nuestros malos hábitos.

## HÁBITOS CORRECTOS:

- Beber 1,5 litros de agua cada día.
- Intentar disminuir el consumo de cafeína (coca-cola®, cafés...).
- Disminuir el consumo de tabaco.
- Llevar una dieta equilibrada.
- Realizar deporte cardio-circulatorio (aeróbico) al menos 2 veces a la semana. En su defecto, intentar andar, subir y bajar escaleras.
- Realizar un Peeling corporal una vez al mes (nos ayuda a preparar la piel y dejarla receptiva para que puedan penetrar las cremas).
- Dormir 8 horas diarias.
- Ir bien calzados (los zapatos deben tener unos 4 cm de tacón. El calzado plano o muy alto no nos ayuda a mejorar la celulitis).
- No debemos llevar ropa muy ajustada o pantalones "elásticos", porque nos dificultan la circulación y, como consecuencia, nos empeoran la celulitis.
- Evitar el estreñimiento.

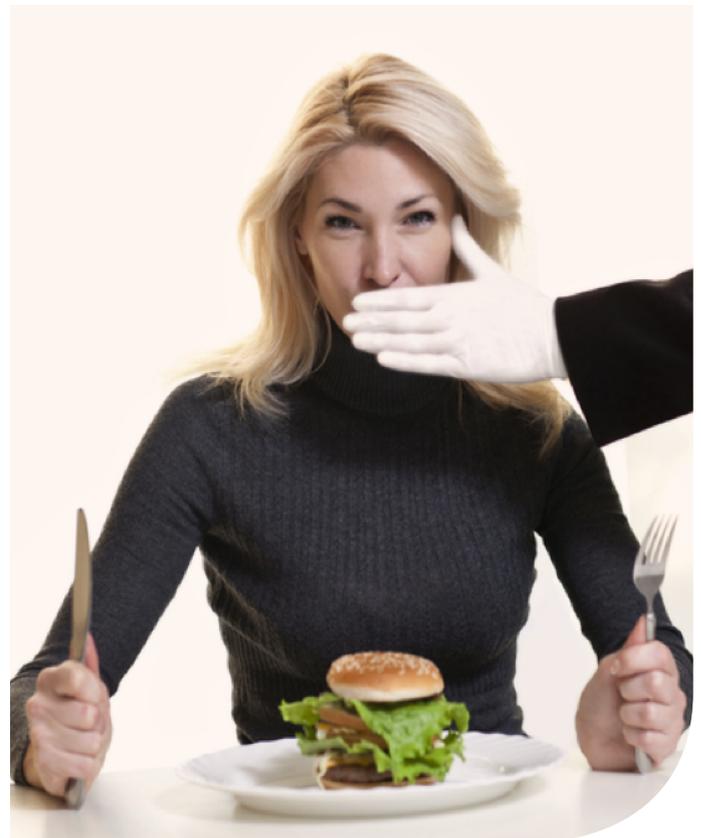


## 2. CONSEJOS ALIMENTICIOS

1. Haz 5 comidas ligeras y bajas en calorías.
2. Procura comer siempre a las mismas horas.
3. Reduce el consumo de sal.
4. Bebe 1,5 litros de agua al día fuera de las comidas.
5. Tu alimentación debe ser pobre en grasas y azúcares refinados y rica en proteínas.

### ALIMENTOS PARA MEJORAR LA CIRCULACIÓN Y DISMINUIR LA ACUMULACIÓN EN PIERNAS

1. Toma alimentos diuréticos: piña, espárragos, rábanos...
2. Incluye en tu dieta los kiwis, fresas, hinojo, apio, zanahorias, nueces.
3. Pásate a los productos integrales: pan, cereales, arroz y pasta.
4. Procura cenar acelgas, alcachofas y espinacas, son laxantes naturales que contribuyen a que te deshagas de las toxinas.
5. Toma los productos lácteos desnatados.
6. Pescado: mejor el pescado azul como la sardina, boquerón, trucha...
7. Otros: utiliza aceite de oliva virgen y opta por el vinagre de vino para aliñar.



## 3. EJERCICIO FÍSICO

Es importante realizar ejercicio físico de forma regular para reafirmar la piel y evitar la flacidez. Estos ejercicios te ayudarán a combatir la celulitis y a sentirte más activa:

### TIJERAS:

Acuéstate sobre tu costado derecho con la mano derecha estirada. Sube y baja la pierna izquierda unas 10 veces al tiempo que estiras el pie. Hazlo lentamente. Repite lo mismo acostado sobre tu costado izquierdo y alzando la pierna derecha.

### SUBE Y BAJA:

De pie con la columna recta, con la pierna estirada, sube hasta la altura de la cintura. Dobra la pierna estirada hacia el pecho unas 10 veces. Repite con la otra pierna.

### SENTADILLAS:

Separa las piernas colocando los dedos de los pies mirando hacia afuera, manteniendo las rodillas completamente paralelas a los pies. Aprieta el abdomen, mira hacia adelante y baja lo máximo que puedas. Al volver a la posición inicial, aprieta los glúteos pero sin desplazar la cadera.

### ZANCADAS:

Ponte de pie con las manos apoyadas en la cintura en forma de jarra y separa ligeramente las piernas. Da un paso hacia delante manteniendo el torso recto evitando balancearte y doblando la pierna trasera hasta casi tocar el suelo. Una vez completado el movimiento, vuelve a la posición inicial. Para mayor intensidad, mantente en posición de zancada durante 10 segundos rebotando ligeramente sobre la pierna avanzada.

Si puedes, realiza ejercicio **CARDIO-VASCULAR** como ir en bici, nadar...para promover la circulación de la sangre, mejorar el tono muscular y estimular el metabolismo.

Si no dispones de suficiente tiempo para hacer estos ejercicios, también existen algunos trucos para evitar el sedentarismo y que son fáciles de realizar en cualquier momento del día:

- Subir y bajar todas las escaleras andando.
- Realiza contracción y relajación de glúteos cuando estés parada.
- Si estás muchas horas de pie, debes apoyarte sobre las puntas de los pies y relajar hasta la posición inicial.
- Si vas al trabajo en bus o metro, anímate a bajarte en la parada anterior y anda hasta el trabajo.

## 4. TRATAMIENTO COSMÉTICO

En esta fase inicial de la celulitis, es importante reforzar la permeabilidad vascular y mejorar la circulación sanguínea, así como el drenaje linfático. Por ello deberemos utilizar anticelulíticos que contengan en su formulación, principios activos con función venotónicas como son:

- **CENTELLA ASIÁTICA:** Actúa protegiendo el tejido vascular, además de estimular la biosíntesis del colágeno.
- **CASTAÑO DE INDIAS (AESCULUS HIPPOCASTANUM):** Refuerza la resistencia vascular y disminuye la permeabilidad capilar, efecto antiedematoso.
- **VISNADINE:** Tiene una fuerte actividad vascular no asociada a propiedades vasodilatadores. 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. Aplícalo 2 veces al día, por la mañana y por la noche con un masaje suave, de abajo hacia arriba, en la zona con inestetismo, para hacer penetrar el producto y estimular la circulación.



El tratamiento, debe centrarse en:

- Activar la microcirculación periférica.
- Disminuir la permeabilidad capilar.
- Aumentar el metabolismo de las células adiposas.
- Facilitar el drenaje linfático.

## **DRENAJE LINFÁTICO:**

Es una buena medida adicional a cualquier tipo de tratamiento, puesto que la principal causa es una alteración de la microcirculación, esta será la mejor forma de poder actuar a este nivel. El drenaje linfático ayuda a evacuar el líquido y las toxinas retenidas y a desintoxicar determinadas zonas. Activa la circulación sanguínea y disgrega los nódulos de grasa depositados.

## **MASAJE CIRCULATORIO:**

Para mejorar el retorno venoso y activar la circulación. Vendas frías: Son envolturas con elementos químicos que, al contacto con la piel, producen un brusco enfriamiento de la zona. Son útiles para el tratamiento de la flacidez y pesadez de las piernas.

## **FANGOTERAPIA:**

Aporta gran cantidad de minerales necesarios para el organismo, como el hierro, el calcio, el potasio o el azufre. Entre sus componentes se encuentran también el magnesio, que ataca los radicales libres otorgando mayor firmeza y elasticidad. Tienen una función drenante y desintoxicante del organismo.

## **FANGOTERAPIA:**

Es una técnica de masaje profundo que mediante un sistema de aspiración y dos rodillos tracciona la piel y estimula la circulación sanguínea y linfática en su profundidad.

Se recomienda tomar una infusión de cola de caballo 2 veces al día.



## THIOMUCASE QUEMAGRASAS CELULIT

Es recomendable también tomar **THIOMUCASE QUEMAGRASAS CELULIT**, como “plan de choque” y prevención. Se trata de un complemento alimenticio que ayuda a metabolizar las grasas. Toma 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.