

Thiomucase[®]

REDUCE, ELIMINA Y TE ACOMPAÑA

CELULITIS **GRADO III**

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 en 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.
- Utilizar calzado con unos 2-4 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

Hay algunos alimentos que favorecen la aparición de celulitis y que consumimos de forma habitual como la sal (aumenta la retención de líquidos), las grasas animales (la piel del pollo, las costillas, el cordero, el embutido, etc), las grasas procesadas (patés para untar, margarina, etc), las grasas saturadas (mantequilla, tocino, lácteos enteros), los fritos, el alcohol, los refrescos,...

Acostúmbrate a utilizar otros potenciadores del sabor como la pimienta, la albahaca o el orégano en lugar de la sal.

Cuando tomes grasas, asegúrate de que sea de una forma equilibrada para evitar que nos aumenten la celulitis.

En lugar de fritos pásate a la cocina con wok o a la plancha.

Los vegetales verdes ayudan a equilibrar el pH corporal y lo hacen más alcalino. Las dietas pobres en vegetales y frutas tienden a acidificar el pH corporal, situación nada conveniente si queremos mejorar nuestra celulitis. Es importante que incluyas estos alimentos en tu dieta:

- **Espárragos:** fortalecen las venas y los capilares y ayudan a controlar la presión arterial. También son una buena fuente de vitaminas A, B y C.
- **Aguacate:** es una gran fuente de energía y nutrientes, ya que aporta múltiples vitaminas como vitamina B, C, E y K. Además, es una fuente de potasio.
- **Apio:** aporta múltiples minerales como hierro, fósforo, magnesio, potasio... y al ser un alimento rico en fibra, es ideal para la pérdida de peso.
- **Brócoli:** contiene ácido alfa lipoico, que ayuda a prevenir el endurecimiento del colágeno, que puede ser causado por comer demasiado azúcar. Es también una buena fuente de selenio y calcio.

- **Manzana verde:** posee numerosos antioxidantes y es una gran fuente de flavonoides y vitamina C.
- **Té verde:** una infusión de té verde ayuda a estimular el metabolismo y contribuye a la pérdida de peso.
- **Espinacas:** las espinacas aportan una gran variedad de vitaminas como las vitaminas A, C, E, los carotenos, el ácido fólico (vitamina B9) y la riboflavina (vitamina B2).

Los frutos rojos son grandes anticelulíticos ya que son pequeños reservorios de antioxidantes que nos ayudan a drenar las toxinas y como consecuencia, limitan la formación de celulitis.

- **Moras:** contienen una elevada cantidad de pectina (fibra soluble) y se clasifican como una fruta de bajo aporte calórico debido a su bajo contenido de lípidos y proteínas.
- **Arándanos:** los arándanos son muy ricos en antioxidantes y vitamina C, y son ideales para favorecer la circulación sanguínea.
- **Frambuesas:** además de ser una gran fuente de antioxidante, las frambuesas ayudan a disminuir el nivel de hipertensión favoreciendo la resistencia capilar.
- **Fresones:** poseen propiedades diuréticas y depura el organismo, mejorando la digestión.

A continuación te proponemos una serie de ejercicios que puedes hacer en casa y que te ayudarán en tu lucha contra la celulitis:

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. Dobla 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.

Es aconsejable practicar deporte de forma habitual. Los ejercicios aeróbicos como nadar, correr, ir en bicicleta... son ejercicios que aceleran el metabolismo, mejoran el tono muscular y activan la circulación sanguínea. Pero también existen algunos trucos que evitan el sedentarismo y que son fáciles de realizar en cualquier momento del día:

- Subir y bajar todas las escaleras andando, intentando no coger nunca el ascensor.
- 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.

Si quieres ganar la batalla en esta fase de la celulitis, es importante, no sólo reforzar la permeabilidad vascular y mejorar la circulación sanguínea, sino que además debes tratar la acumulación de grasa. Por ello debes utilizar cosméticos que contengan en su formulación, principios activos con función venotónica, anticelulítica y lipolítica a la vez.

THIOMUCASE REDUCTOR DE GRASA / THIOMUCASE REDUCTOR NOCHE

- ANTICELULÍTICO: **THIOMUCASE REDUCTOR CREMA** es el anticelulítico de elección si tu celulitis es generalizada. Es un cosmético que actúa no sólo como reductor, sino que además tiene una función reafirmante e hidratante. Se aplica por la mañana, con un masaje suave, de abajo hacia arriba, en la zona con inestetismo, con el fin de hacer penetrar el producto y estimular la circulación.
- LIPOLÍTICO / REDUCTOR: combina el tratamiento con **THIOMUCASE REDUCTOR NOCHE**, un gel crema muy fresco y ligero con **acción 4 en 1**: Reductora, Drenante, Reafirmante y Alisante, que te ayudará a reducir perímetro, a mejorar el aspecto de la celulitis y a sentir tus piernas más ligeras, menos cansadas e hinchadas. Está especialmente formulado para su uso durante la noche gracias a su agradable fragancia.



El tratamiento de la **CELULITIS GRADO III**, debe centrarse en:

- Activar la microcirculación periférica.
- Disminuir la permeabilidad capilar.
- Aumentar el metabolismo de las células adiposas.
- Facilitar el drenaje linfático.
- Favorecer la reorganización del tejido adiposo.
- Disminuir el tamaño adipocitario.

ENDERMOLOGIE (LPG) O ENDERMOLOGÍA:

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.

ULTRASONIDOS:

Reduce el tejido adiposo subcutáneo. Son ondas de alta frecuencia que tienen efecto térmico y vasodilatador y permite que entren mejor los preparados tópicos. Afectan al tejido adiposo actuando por tres mecanismos: cavitación, efectos micromecánicos y térmicos.

RADIOFRECUENCIA (RF):

Se define como radiaciones electromagnéticas comprendidas entre la onda media y la corta. En medicina estética se utiliza la modalidad unipolar y bipolar. Cuando es aplicada sobre un tejido, provoca rápidas oscilaciones de los campos electromagnéticos, causando movimientos de las moléculas cargadas, cuyo resultado es un incremento de la temperatura del tejido. Los efectos térmicos, vienen determinados por el tipo de RF, el nivel de energía, duración del tratamiento y del tipo de tejido a tratar.

IONTOFORESIS:

Se realiza aplicando sobre la superficie de la piel una corriente galvánica con una diferencia de potencial estable con lo que se crea un campo electromagnético. Esto permite que penetren mejor en la dermis las sustancias medicamentosas que se quieren utilizar. Es importante conocer la polaridad, la estructura y el tamaño molecular de estas sustancias. Por sí misma la corriente galvánica tiene acción vasomotora (vasoconstricción seguida de vasodilatación) que tiene efectos positivos sobre los cambios metabólicos.

Es recomendable tomar té verde, ya que sus propiedades medicinales son de conocimiento milenario. Sin embargo, sólo ahora la ciencia está comprobando sus propiedades terapéuticas y cosméticas, siendo considerado actualmente un aliado de la salud por ser rico en flavonoides, sustancias antioxidantes que ayudan a neutralizar los radicales libres, responsables por el envejecimiento precoz de las células.



THIOMUCASE QUEMAGRASAS CELULIT

Puedes tomar también **THIOMUCASE GREMAGRASAS CELULIT**, un complemento alimenticio quemagrasas, que actúa desde el interior y que:

- Ayuda al metabolismo de las grasas.
- Contribuye al metabolismo normal de los macronutrientes.
- Ayuda a mantener la función hepática normal.

Debes tomar un comprimido antes de la comida y 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.

