

Bindegewebsstraffung mit der Ernährung



Den Februar nutzen wir doch gleich mal um uns der Orangenhaut/Cellulites zu widmen bevor unsere Röcke wieder kürzer werden und die Strandsaison startet, denn der nächste Urlaub kommt bestimmt.

Neben kosmetischen Anwendungen, wie Wechselduschen, abreiben mit einem Sisalhandschuh oder straffenden Cremes – die nur oberflächlich wirken, können wir eine Menge über Ernährung und Bewegung erreichen.

1. Bewegung um den Lymphfluss zu aktivieren – das Lymphsystem ist ein passives Transportsystem u.a. für Fette und kann durch Bewegung in Gang gebracht werden, das lernen meine Studenten immer in der Physiologie, also heißt es täglich eine extra Portion Bewegung einzuplanen, sei es mit Treppensteigen, Schwimmen, Fahrradfahren, Laufen, Walken, Trampolinspringen, spezielle Gymnastik für die Beine und den Po usw.
2. Viel trinken 2-2,5 l kalorienfreie Getränke (Wasser, Kräutertees) ungesüßt
3. Frisches Obst für eine extra Portion Vitamin C – da das Vitamin maßgeblich an der Kollagenbildung beteiligt ist, besonders im Februar geeignet auch wegen der sekundären Pflanzensubstanzen: Papaya, Kiwis, Ananas, Mangos
4. Eiweiß für ein straffes Bindegewebe am besten tierische & pflanzliche Quellen in eine Mahlzeit packen (z.B. Eier in Senfsoße mit Salzkartoffeln, kernige Haferflocken mit frischen Mangostückchen und Joghurt, Käsebrot etc.)
5. Fettarm essen, auf frittierte Speisen, Mayonnaisesalaten, Sahnetorte etc. verzichten
6. Zuckerreiche Speisen können sich ebenfalls negativ auf das Hautbild auswirken, einfach mit frischem Vitamin C- reichen Obst austauschen und einen Monat auf Naschereien/Zucker bewusst verzichten.

Einen Monat konzentriert auf das Hautbild einwirken. Starten Sie gleich durch. Ihr Spiegelbild gibt Ihnen ein positives Feedback.