

O Verão está a terminar mas as preocupações com o corpo não terminam depois das idas à praia. O nosso corpo continua a dar que pensar... necessita de se manter em forma e de cuidados permanentes para se manter saudável e

FUGIR À CELULITE!

Cuidar e proteger até ao próximo Verão!

Em vez deste pesadelo, a sugestão é declarar guerra a partir de hoje a esta inimiga número um (que afecta maioritariamente o sexo feminino em todo o mundo). A comum «casca de laranja» é o produto de uma gordura superficial e de uma gradual irregularidade dos tecidos. Assim, quando chegarem as próximas férias, temos a certeza que tivemos ao nosso alcance as ferramentas para sentirmo-nos bem, sem complexos, e ainda mais saudáveis. Muitas destas acções passam pela nossa alimentação!

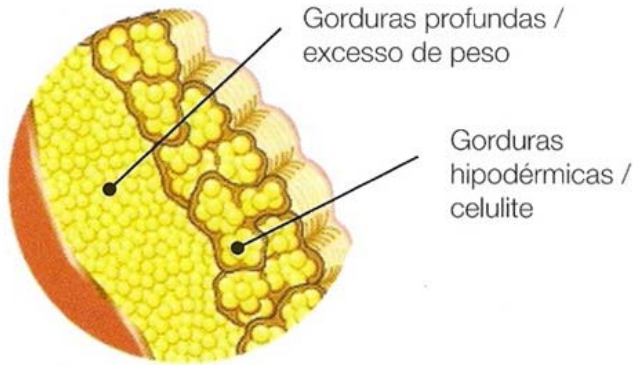
Celulite



O que é a celulite?

Em geral, a mulher acumula depósitos de gordura nas ancas e na parte superior das coxas, contrastando com o aspecto visual da silhueta estreita da parte superior do corpo. A celulite não é gordura a mais,

mas sim a visibilidade das células adiposas. A celulite é também conhecida por *Hidrolipodistrofia* ou *Lipodistrofia Ginóide*.



que em conjunto, ou separadamente com tratamentos estéticos, se mostrara eficiente contra a celulite.



Como combater a celulite?

Diariamente temos acesso a diversos tipos de publicidade sobre diferentes formas de tratamentos eficazes para exterminar este mal, mas infelizmente, poucos apresentam resultados consistentes e com estudos científicos comprovados de resultados consolidados. **Comprovadamente, entre os que apresentam resultados a longo termo, temos a redução de peso por meio de alimentação saudável e vida activa** (dando ênfase a alimentos que ajudam no tratamento e prevenção desta patologia),

Factores que contribuem para o aparecimento da celulite:

- Predisposição genética;
- Factores hormonais;
- Alimentação e vida sedentária;
- Desidratação;
- Dieta desregrada;
- Retenção de líquidos;
- Alterações hormonais;
- Excesso de peso.

Alimentos e atitudes que ajudam a tratar e prevenir a celulite:



- **Comer de forma mais saudável** (evitar fritos, bolos, comida pré-confeccionada);
- **Ingerir aveia** (rica em silício: reorganiza as fibras de sustentação da pele e previne o aparecimento da celulite);
- **Ingerir folhas verde-escuras** (melhora a circulação e desintoxica o organismo devido à clorofila presente nesses alimentos);
- **Comer arroz integral** (contém fibras, vitaminas do complexo B e minerais como magnésio e crómio, que facilitam a digestão do açúcar e o funcionamento do intestino);
- É recomendável consumir **maçã e alimentos ricos em vitamina A** (a fruta contém pectina, um tipo de fibra que neutraliza as toxinas presentes no

organismo);

- **Evitar comer gorduras saturadas** (leite gordo, natas, manteiga, enchidos e patês);
- **Evitar beber refrigerantes**, bebidas açucaradas e bebidas alcoólicas;
- **Eliminar o consumo de sal** (o excesso de sódio favorece a retenção de líquidos, agravando o aspecto de celulite);
- **Diminuir os consumos de café e tabaco** ■

Conselhos de:



Sara Afonso Torres

Especialista em

Nutrição e Dietética



RECEBA A NEWSLETTER
GRATUITAMENTE

>> [Subscreva a nossa Newsletter](#)



RECOMENDE UM/A AMIGO/A

>> [Subscreva a Newsletter para ele/ela](#)



PRECISA DE ACONSELHAMENTO?
TEM DÚVIDAS?

>> [Contacte-nos por e-mail](#)



Nutrição e Dietética Clínica

- Orientação alimentar / Reeducação Alimentar
- Elaboração de Plano Alimentar Personalizado: (Desportista, Grávida, Criança, Adolescente, Adulto, Idoso)
- Nutrição na Doença (diabetes, distúrbios do comportamento alimentar, obesidade, magreza, dislipidémias, etc....)
- Nutrição no Trabalho

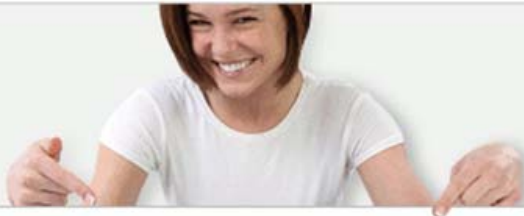
Ao seu serviço dispositivo avançado de diagnóstico e tratamento baseado em bio-ressonância e homeopatia (não-invasivo, resultados em 5 minutos, pode ser usado em recém-nascidos):

- | | |
|------------------------------|------------------------------------|
| ✓ Alergias e sensibilidades | ✓ Avaliação de homotoxicologia |
| ✓ Sensibilidades alimentares | ✓ Avaliação hormonal |
| ✓ Sensibilidades ambientais | ✓ Avaliação digestiva e metabólica |
| ✓ Avaliação gastrointestinal | ✓ Factores tóxicos |
| ✓ Avaliação nutricional | |

1ª Consulta Nutrição: 55€
 Consulta Nutrição (seguintes): 40€
 Consulta com Diagnóstico e Tratamento para um mês Asyra
 PRO: 95€
 Crianças até 12 anos: 48€

*Desconto 50%
 Na sua primeira consulta de Nutrição Clínica. Marçães de 2ª a sábado.*

Uma forma diferente de chegar até nós!



Acompanhe as nossas notícias de forma dinâmica no facebook!

Siga-nos em
www.facebook.com

facebook

Torna-te Fã do Gabinete de...



O prazer de desfrutar do local onde nos pode encontrar. Visita a nossa Página e clica em "Gosto" ainda hoje!

Ara Durão gosta disto.

👍 Gosto

facebook

Gabinete de Psicologia Clínica



Se gostas de ser o/a primeiro/a a saber as nossas novidades, visita a nossa Página e clica em "Gosto" ainda hoje!

Ana Durão gosta disto.

👍 Gosto