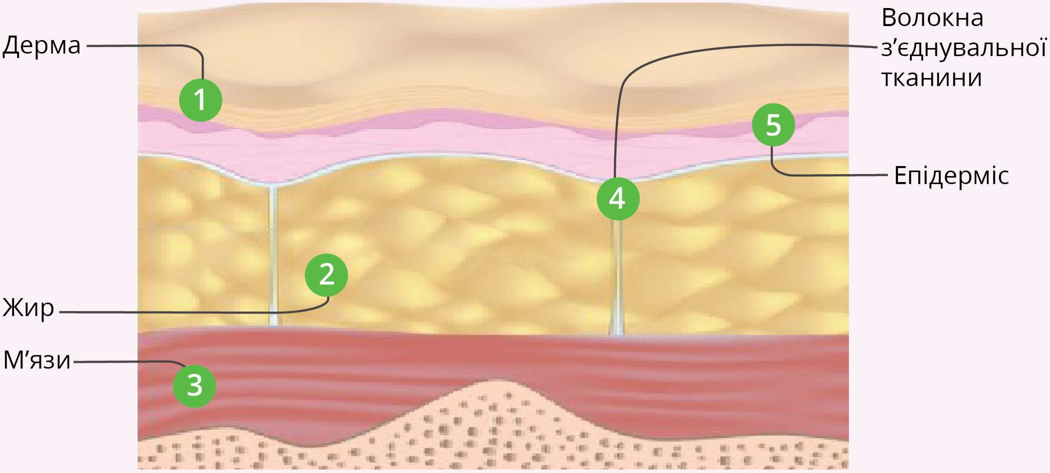
HiLLARY
натуральна косметика

Що таке целюліт?

Не що інше, як жир під шкірою.

Однак, цей жир виглядає горбистим, оскільки здавлюється з’єднувальною тканиною, через що на поверхні шкіри формуються характерні нерівності.



Типи целюліту

01

Жировий целюліт

М’який целюліт, ефект «апельсинової кірки» на шкірі.

02

Набряковий целюліт

Затримка рідини, м’який целюліт на в’ялій шкірі.

03

Фіброзний целюліт

Твердий целюліт, при натисканні може виникати біль.

Стадії целюліту

Помітний	4	Видно в положенні лежачи та стоячи.
Не завжди помітний	3	Видно в положенні стоячи, але може пропадати в лежачому положенні.
Помітний при впливі	2	Зміни помітні тільки при взятті шкіри в складку або при м’язовій напрузі у вигляді ефекту «апельсинової кірки».
Не помітний	1	Не помітний, навіть при взятті шкіри у складку.

Фактори, що сприяють появі целюліту

- Генетика
- Зайва вага
- Бідна дієта
- Нетрадиціна дієта
- Повільний метаболізм
- Нестача фізичної активності
- Гормональні зміни
- Зневоднення
- Ожиріння
- Товщина та колір шкіри

Факти

- Целюліт, рано чи пізно, вражає 90% жінок.
- У жінок целюліт розвивається частіше, чим у чоловіків.
- Целюліт прогресує з віком.
- Целюліт визначається генами на 30% і способом життя на 70%.
- Вправи можуть зменшити прояви целюліту.
- Деякі продукти можуть допомогти у боротьбі з целюлітом.
- Куріння сприяє розвитку целюліту.

Міфи

Целюліт виникає через токсини в організмі.

Спосіб життя не впливає на целюліт.

Целюліт вражає лише людей з зайвою вагою.

На появу целюліту може впливати одяг.

Ліпосакція позбавить від целюліту.

Що реально допомагає від целюліту

01 **Скраби з активними компонентами.** Кофеїн зміцнює судини. Спеції розігрівають та сприяють розсмоктуванню жирових відкладень. Ментол та м’ята тонізують в’ялу шкіру.

02 **Масаж щіткою.** Акуратно масуйте проблемні ділянки протягом не менше 10 хвилин.

03 **Олія грейпфрута.** Має потужний розгладжувальний ефект, робить шкіру гладенькою та шовковистою.

04 **Вправи.** Регулярні кардіо навантаження допоможуть прибрати зайвий жир, а з ним і прояви целюліту.

05 **Вода.** Пийте якомога більше води. Це наситить шкіру вологою і зробить целюліт менш помітним.

06 **Правильне харчування.** Правильно підібрана дієта допоможе знизити вагу та покращити стан шкіри.

HiLLARY
натуральна косметика

HiLLARY
SMART HYALURONIC SERUM
1 fl oz / 30 ml
HiLLARY
FLUID OIL
1 fl oz / 30 ml
HiLLARY
SHIMMER
cream-gel
HiLLARY
натуральна косметика
UBTAN
ASAI