



# ALIMENTOS QUE EMPEORAN LA CELULITIS

 FITMYLEGS



# 1. BEBIDAS AZUCARADAS

Refrescos, tés azucarados, bebidas energéticas) 🥤

- **Por qué empeoran la celulitis:** Estas bebidas están cargadas de azúcares añadidos que se convierten rápidamente en grasa acumulada, especialmente en las zonas propensas a la celulitis. Además, el azúcar dificulta la eliminación de toxinas y promueve la inflamación, lo que agrava el aspecto de la piel.
- **Sustituto: Agua con limón o infusiones sin azúcar** 🍋
  - Ayudan a mantener el cuerpo hidratado, lo que mejora la elasticidad de la piel. El limón, además, actúa como un diurético natural que favorece la eliminación de toxinas.



## 2. CARNES PROCESADAS

Embutidos como salchichas, chorizo, jamón procesado 🥓

- **Por qué empeoran la celulitis:** Estas carnes son ricas en sodio, grasas saturadas y conservantes, que provocan retención de líquidos y aumentan la inflamación del tejido. Esto dificulta la circulación y favorece la acumulación de grasa en las zonas problemáticas.
- **Sustituto: Carnes magras como pollo, pavo o pescado 🐟**
  - Son fuentes de proteínas bajas en grasa, que favorecen la regeneración del tejido muscular y mejoran la circulación, reduciendo la apariencia de la celulitis.



## 2. CARNES PROCESADAS

Pan blanco y bollería industrial 🍞

- **Por qué empeoran la celulitis:** Los carbohidratos refinados de estos productos se convierten rápidamente en azúcar en el cuerpo, lo que promueve la acumulación de grasa y dificulta la eliminación de toxinas. Además, su bajo contenido en fibra no contribuye a una digestión eficiente.
- **Sustituto: Pan de trigo sarraceno** 🌿
  - Los cereales integrales son ricos en fibra, lo que mejora la digestión y evita la acumulación de toxinas. Además, liberan energía de forma lenta, evitando picos de azúcar en sangre que favorecen la formación de celulitis.

# CÓMO LOS ALIMENTOS SALUDABLES AYUDAN A REDUCIR LA CELULITIS



## HIDRATACIÓN

Los alimentos naturales como frutas y vegetales ayudan a mantener una buena hidratación, esencial para una piel más firme.

## ELIMINACIÓN DE TOXINAS

Alimentos ricos en fibra, como los integrales, favorecen una digestión eficiente y evitan la acumulación de toxinas.

## CIRCULACIÓN

Las proteínas magras y los antioxidantes presentes en los sustitutos propuestos mejoran la circulación y reducen la inflamación, combatiendo las causas principales de la celulitis.



**¡Empieza a hacer estos pequeños cambios en tu alimentación y verás cómo mejora tu piel y te sientes más saludable!**