



## Красивые ножки.

Избавиться раз и на всегда, самые действенные методы борьбы с целлюлитом.

Питание.

*Наладь питание, ведь 90% успеха зависит только от питания.*

Физические упражнения.

*Подбери для себя, тот вид спорта, который будешь с удовольствием выполнять и не забросишь.*

День без сладкого.

*Постарайся отказаться от быстрых углеводов.*

Ограничить потребление соли.

*Соль вызывает отек тканей, и задержку жидкости в организме, нужно просто немного ограничить ее потребление.*

Массаж сухой щеткой каждый день, минимум 5 мин.

*Главное научись делать правильно, с низу, от щиколотки и вверх!*

Пить достаточно воды.

*Рассчитай свою норму 30 мл на 1кг веса.*

Обертывания.

*По желанию можешь использовать обертывания, желательно после ванны, и не меньше 45 мин.*

Активность.

Старайся по максимуму двигаться в течении дня, это поможет кровообращению и лимфе.

Казалось бы, и это все, так мало?! Да, этих простых шагов достаточно, просто выполняй их каждый день, и результат не заставит себя ждать.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?