



Obsah

Úvod 7

O této knize a jak ji používat

Co je celulitida 8

Proč celulitida vzniká? 14

Jak s celulitidou bojovat? 18

Dietní opatření 22

Potraviny, které pomáhají v boji s celulitidou, 6týdenní výživový plán

Cvičební opatření 60

Spalování tuků, zpevnění svalstva a zlepšení prokrvení kůže

Stimulační metody 84

Jednoduché domácí masáže stimulující tok lymfy

Aromaterapie 92

10 nejlepších olejů účinných v boji s celulitidou

Výživové doplňky 98

Sedm velkých bojovníků s celulitidou

Kosmetická opatření 104

Krémy proti celulitidě, kosmetické ošetření

Psychologická opatření 112

Pozitivním myšlením k lepšímu tělu

Boj skončil, co dál? 118

Co dál po 6 týdnech boje s celulitidou

Rejstřík 126

Poděkování 128



Dietní opatření

Smyslem dietních opatření je využít síly výživných látek nejen v boji s celulitidou, ale obecně pro naše zdraví. Stále více dietních specialistů potvrzuje, že to, co jíme, má velký vliv na to, jak se cítíme a jak zdravě vypadáme. Je dokázáno, že více než 40 procentům rakoviny můžeme předejít správnými stravovacími návyky. Miliony životů lidí mohou být každým rokem zachráněny pouhým dodržením určitých dietních opatření ochraňujících naše srdce. Dokonce i taková onemocnění, jakými jsou cukrovka, mozkové příhody nebo zhoršování zraku mohou být ovlivněny správnou dietou. Nebude samozřejmě překvapením, že i taková relativně jednoduchá a neškodná celulitida může být výrazně ovlivněna jídlem, které přijímáme.

Celulitida může být konzumací nevhodných a celulitidu podporujících potravin ovlivněna v negativním směru. Díky jiným potravinám můžeme rozvoj celulitidy zastavit nebo dokonce se celulitidy zbavit úplně. Následující řádky vám poradí, jaké potraviny jsou vhodné a kterých se raději zcela vyvarovat, aniž byste je nadále postrádala. Ukážeme vám, jak sestavit vyvážený jídelníček, který vám pomůže zbavit se nadbytečných kil a obecně se cítit lépe.

Nejlepší věcí na našich dietních opatřeních je, že nebudete trpět hladu, nebudete mrzutá ani unavená, i když ve skutečnosti budete dodržovat redukční dietu. Naše dietní opatření neobsahují žádné hladovky ani nedoporučují dny kdy můžete přijímat jen ovocné šťávy. Nedočkáte se chvíli, kdy vás z hladu bude bolet hlava a žaludek. Naše dieta nevysaje z vašeho organismu poslední zbytky energie, naopak, energií vás nabije. Některé potraviny budete muset ze svého

jídelníčku úplně vyřadit, ale v první řadě bude nutné vaše tělo zásobit energií, odvodnit a zbavit přebytečných tukových zásob. Budete potřebovat přijímat takové potraviny, které dodají pokožce výživné látky a budou ji chránit před vlivy volných radikálů. Takové, které podpoří krevní a lymfatický oběh a nastartují tělu vlastní detoxikační proces. V neposlední řadě bude nutné zajistit vysoké hladiny výživných látek, které pomohou obnovit přirozený proces obnovy kůže. Všechny tyto potraviny a dietní opatření vám pomohou v boji s celulitidou od úplného základu.

OBSAH

Ztráta nadbytečných kil	24
Zakázané potraviny	28
20 doporučených potravin pro boj s celulitidou	30
Dosáhnout maximálního užitku	34
Jídelníček na šest týdnů	36
Recepty	42
Dodržování plánu	56
V restauraci	58

Cvičební opatření

Cvičení je jedním z nejefektivnějších způsobů jak zbavit svá stehna nevzhledné celulitidy. V South Shore YMCA v Massachusetts byla provedena studie, která připravila pro skupinu žen sestavu několika jednoduchých cviků. Ženy ji cvičily pravidelně po dobu osmi týdnů. 70 procent žen potvrdilo výrazné zlepšení stavu jejich celulitidy a úbytek 3,5 cm po obvodu stehen. Studie provedená na univerzitě v Marylandu dokázala, že ženy, kterým byla naordinována citlivá dieta a každodenní chůze, ztratily v průměru čtyři procenta z obvodu stehen a boků.

Tělesné cvičení prospívá našemu organismu mnohými způsoby. Cvičíte-li pravidelně, spalujete 15krát více energie, než když pouze sedíte. A i když cvičit přestanete, váš metabolismus pracuje mnohem rychleji, spalování kalorií je o 6–12 procent vyšší než v klidovém stavu, a to po celých dvanáct hodin po cvičení. Cvičení proto velmi výrazně usnadňuje ubývání na váze. Díky cvičení zvyšujete podíl svalové hmoty ve svém těle. Půl kilogramu svalové hmoty spálí 147 kJ (35 kcal) za hodinu. Tuková tkáň nespálí nic. Svalová hmota činí celulitidu méně viditelnou, zamezuje tlaku kolagenových vláken na pokožku.

Cvičení podporuje cirkulaci. Při cvičení protéká vašimi žilami a tepnami pětkrát více krve než v klidovém stavu. Krev přináší organismu mnohem více kyslíku a zásobí jím buňky celého těla.

Mimo to cvičení podporuje tok lymfy. Lymfatický systém nemá na rozdíl od krevního žádnou pumpu, která by pomáhala s jeho oběhem. Je závislý na kontrakcích svalových vláken a když cvičíte, svalová vlákna se stahují. Když to vše sečteme dohromady, tělesné cvičení je obrovským a účinným bojovníkem s celulitidou. Je však nutné říci, že ne všechna cvičení. Pro maximální účinek je důležitá kombinace čtyř druhů cvičení ušitá na míru. V následujících kapitolách si povíme právě o těchto druzích cvičení, jak je správně využít – a hlavně – jak si je také užít.

OBSAH

1. typ: aerobní cvičení **62**
 2. typ: posilování **68**
 3. typ: cvičení pro lymfatický oběh **74**
 4. typ: cvičení pro správné držení těla **79**
- Motivační tipy **82**

Stimulační metody

Jak již bylo řečeno, nedostatečný krevní a lymfatický oběh hrají klíčovou roli v rozvoji celulitidy. Připomeňme si, proč tomu tak je. Slabý krevní oběh ochuzuje organismus o kyslík. Je-li organismus nedostatečně prokysličován, dochází mimo jiné k abnormálnímu chování kolagenových vláken, která se stávají silnějšími. Silná kolagenová vlákna nerovnoměrně tlačí na podkožní zásoby tuku, způsobují jejich vyboulení, a tím i rozvoj a zviditelnění pomerančové kůže. K tomu všemu přispívá ještě nedostatečný lymfatický oběh. Ten způsobuje nadměrné zadržování tekutin. Celulitida se stává ještě zřetelnější.

Podpora správného krevního a lymfatického oběhu patří k nejlepším zbraním v boji s celulitidou. Následující kapitola nabízí několik rad, které vám pomohou v tomto nerovném boji zvítězit. Díky stimulačním metodám můžete podpořit také dietní opatření, o kterých jsme si povídali v předešlých kapitolách, a dokonce ztratit další přebytečné kilogramy. Díky naší dietě bude organismus nucen čerpat energii z tukových zásob, protože zásoby cukrů v krvi a svalech nebudou dostatečné. Zásoby energie jsou nejlépe dosažitelné, jsou-li dostatečně prokrvovány. Zlepšíte-li proto prokrvení svých stehien a boků, podpoříte odbourávání tukových zásob.

Existuje nespočet způsobů podpory krevního a lymfatického oběhu. Následující kapitola se zaměřila zejména na kartáčování pokožky, masáže a na působení tepla a vody. Tyto metody jsou nejvíce používány v lázních a kosmetických salonech a jsou založeny na vědeckém výzkumu. Čínští vědečtí pracovníci objevili, že během masáže dochází k otevření mikroskopických prostorů mezi buňkami, a tím ke zrychlení průtoku lymfy. Horká voda využívaná zejména v lázeňství podporuje nejen krevní oběh, jak je všeobecně známo, ale i ztrátu přebytečných kilogramů. Doporučené metody jsou mnohokrát osvědčené, naprosto bezpečné a zejména jednoduché, což je důležité pro domácí použití. Zaberou vám pouze pár minut a výsledky budou neuvěřitelné.

OBSAH

Kartáčování pokožky **86**

Masáže **88**

Léčba teplem a vodou **90**

Aromaterapie

Aromaterapie využívá přírodní léčivé síly esenciálních olejů. Vynikajících výsledků dosahuje i v léčbě celulitidy. Jedná se o silně koncentrované oleje získané přímou cestou z kořenů, květů, plodů, stonků, listů nebo semen rozličných rostlin. Takto získaný olej vykazuje ve většině případů stejné vlastnosti jako rostlina sama. Pomerančový olej obsahuje stejně jako plody vysoké množství vitamínu C, olej z bílého pepře aplikovaný na pokožku pálí stejně jako známé koření na jazyku. Díky těmto vlastnostem patří aromaterapeutické oleje mezi silné a účinné léčivé substance jak fyzických, tak i duševních onemocnění.

V naší knize se zaměřujeme především na oleje působící proti celulitidě. Různé druhy olejů působí různými způsoby. Většina z doporučených olejů vykazuje výrazné diuretické vlastnosti, pomáhají odstraňovat nadbytečnou vodu z organismu. Jiné oleje podporují krevní a lymfatický oběh, díky dalším olejům zpevníte pokožku a maximalizujete ozdravný proces kolagenových vláken. Některé oleje působí

nepřímo. Snižují chuť k jídlu, odstraňují psychické napětí, jež je příčinou nekontrolovatelného přejídání, a tím i nadměrného ukládání tuků do podkožních zásob. Používáním vhodných aromaterapeutických olejů významně podpoříte všechna opatření uvedená v této knize.

Aromaterapie patří bezesporu k nejpříjemnějším opatřením v boji s celulitidou. Dovedete si představit něco příjemnějšího, než se ponořit do voňavé, horké koupele, nebo něco více požitkářského, než se nechat namasírovat nádherně vonícím olejem?

OBSAH

Používání aromaterapie **94**

10 nejlepších olejů účinných
v boji s celulitidou **96**

Výživové doplňky

Díky dietním opatřením můžete očekávat výrazné výsledky, ty však můžete ještě více podpořit užíváním bylinných výživových doplňků nebo čerstvých bylinek přidávaných přímo do připravovaných pokrmů. Tyto výživové doplňky podporují spalování tuků, odvádějí z organismu přebytečnou tekutinu, mají tonizační účinky na pokožku. To vše si objasníme v následující kapitole.

Bylo by jednoduché si myslet, že stačí užívat potravinové doplňky a celulitida sama od sebe zmizí. Bohužel tomu tak není. Bude-li vám nějaký výrobek doporučován jako zázračná pilulka, která vás v krátké době a bez úsilí zbaví vašeho problému, obloukem se jí vyhněte. Studie provedená na South Bank University v Londýně potvrdila, že lidé, kteří užívají „zázračné“ pilulky, aniž by se omezovali v jídle nebo cvičili, naopak ještě několik kilogramů naberou a stav jejich celulitidy se rozhodně nezlepší.

Zázrak vám nenabídneme. Díky výživovým doplňkům však můžete podpořit a doplnit vše, co jsme si doposud v této knize představili. Na následujících řádcích naleznete několik tipů na opravdu účinné prostředky, které můžete bez obav užívat dlouhou dobu, bylinky v malém množství dokonce každý den jako součást

vašeho vyváženého jídelníčku. To však neznamená, že můžete užívat všechny doplňky najednou. Některé, které váš organismus nepotřebuje, mohou mít opačný efekt, než byste očekávala. Například užijete-li močopudnou smetanku lékařskou a netrpíte-li zadržováním vody, můžete si přivodit velmi nepříjemnou dehydrataci. Tělo se okamžitě začne bránit a bude zadržovat tolik tekutin, kolik to půjde. Dva doplňky, které vám nabídneme, mohou být užívány kýmkoliv a kdykoliv. Ostatní užívejte podle potřeby a podle konkrétní situace.

OBSAH

Sedm velkých bojovníků

s celulitidou **100**

Okořeňte si život **102**

Kosmetická opatření

Existuje jen jedna věc, kterou si ženy si při objevení celulitidy přejí, a to její rychlé odstranění. Chceme se jí zbavit a chceme se jí zbavit hned. K tomu nám může pomoci účinné kosmetické ošetření. Dodržováním dietního a cvičebního plánu dosáhnete výrazných výsledků, které se však začnou projevovat nejdříve po třech týdnech, viditelných výsledků dosáhnete dokonce až po šesti týdnech boje s celulitidou. Úkolem kosmetických produktů a ošetření je, abyste se cítila lépe hned od začátku a abyste si změny na vašich bocích a stehnech všimla co nejdříve. Následující kapitola vám poradí, jak celulitidu výrazně ovlivnit již za pouhých 24 hodin.

Nebudeme vám však doporučovat žádný zázračný krém ani pilulku. Naším hlavním úmyslem je zakrýt nedostatky způsobené pomerančovou kůží do té doby, než dietní a cvičební plán přinese své první výsledky. Zdůrazňujeme, že se jedná sice o rychlé a viditelné, ale pouze dočasné a nedostatečné řešení problému, který se bez vyváženého jídelníčku a cvičení neobejde. Odborníci kosmetického průmyslu se předhánějí v tom, kdo vynalezne účinnější anticelulitidní krém.

Současné krémy obsahují velké množství velmi aktivních a účinných složek. Existuje nespočet krémů podporující eliminaci přebytečné vody z organismu, krémů zvyšujících elasticitu pokožky, krémů podporujících spalování podkožního tuku. Následující kapitola vám pomůže se v této dosti nepřehledné problematice zorientovat, poradí vám, jak krémy používat, aby vám přinesly co nejvíce užitku. V závěru této kapitoly nahlédneme pod pokličku profesionálních ošetření, která si můžete dopřát v kvalitních kosmetických zařízeních a učinit z nich příjemnou součást svého běžného života.

OBSAH

Hydratační a anticelulitidní

krémy **106**

Profesionální kosmetická

ošetření **108**

Psychologická opatření

Dosud jsme se nezabývali psychologickými faktory ovlivňujícími stav celulitidy. Hlavní úlohou následující kapitoly bude dodat vám velmi potřebnou psychologickou podporu a naučí vás, jak ji sama sobě poskytnout. Přestože je celulitida čistě fyziologický problém, pozitivní myšlení dokáže mnohonásobně zvýšit šance na úspěch v nerovném boji s ní. Podle výzkumu provedeného v rámci Amerického národního úřadu pro kontrolu hmotnosti (US National Weight Control Registry), 82 procent lidí, kteří byly pozitivně naladěni a věřili, že s úspěchem zhubnou, ztráceli nadbytečné kilogramy snadněji a s mnohem větší výdrží než ti, kteří byli ke svému výsledku od počátku skeptičtí a nevěřili si. Totéž platí o fyzické aktivitě. Kterýkoli trenér ve fitcentru vám potvrdí, že pozitivní myšlení a sebedůvěra je polovinou úspěchu. S dobrou myslí je cvičení a dodržování dietního plánu mnohem snadnější – a to zaručuje viditelné výsledky. Na následujících stranách vám poradíme, jak pozitivně myslet a jak získat sebedůvěru v sebe samu a ve své činy.

V této kapitole vám chceme nabídnout více než jen povzbuzující povídání. Bylo již mnohokrát dokázáno, že to, jak se ve skutečnosti cítíme, záleží především na tom, jak myslíme. Jednou z příčin, proč se někdy cítíme pod psa, může být dlouhodobý stres a napětí, které výrazně ovlivňují náš imunitní systém. Na druhou stranu je prokázáno, že chemické látky vylučované při

pocitu štěstí a spokojenosti dokážou zneškodnit viry způsobující chřipku a ochránit před ní buněčné struktury. Mnoho odborníků na výživu věří v propojení těla a duše a snaží se to využít ve prospěch svých pacientů. Domnívají se, že stav mysli ovlivňuje postoj k jídlu. Povědomí o této skutečnosti je velmi důležité při dodržování dietního plánu, pomáhá překonat krizová období a vydržet až do konce.

Na závěr si dovolíme nakousnout problematiku tzv. předsudků o vlastním těle. Nezáleží na tom, kolik vážíte, jestli máte nadváhu nebo trpíte celulitidou. Budete-li mít o sobě špatné mínění nebo budete-li si o sobě myslet, že nejste přitažlivá, nebude vám nic platné, že ani jedno nebude pravda. Dokud nezměníte smýšlení o sobě, nebudete mít mnoho šancí na úspěch. K této změně vám chceme rozhodně pomoci.

OBSAH

Pozitivní myšlení **114**

Změna pohledu **116**

Boj skončil, co dál?

Ať už jste se rozhodla bojovat s celulitidou šest týdnů, nebo šest měsíců, jednou bude boj u konce a vy budete hrdá na svou novou jemnou a hladkou pokožku. Abyste si ji udržela i nadále, musíte vědět, co pro to udělat. V předchozích kapitolách jsme vysvětlili, že celulitidu má na svědomí několik faktorů našeho uspěchaného života. Díky nim je rozvoj celulitidy v jakékoli podobě téměř nevyhnutelný. Chcete-li mít svou celulitidu pod kontrolou, bude nutné změnit zaběhnutý způsob života. Bohužel nejen na šest týdnů nebo měsíců, ale na dobu mnohem delší.

Jestliže jste poctivě dodržovala náš anticelulitidní plán po celých šest týdnů, zcela jistě jste si osvojila zdravé návyky. Váš mozek nebere nový životní styl jako něco divného, ale naopak jako něco úplně normálního. Kdybyste se nyní vrátila ke svému původnímu životnímu stylu, své původní stravě a večery byste opět trávila na pohovce místo dlouhé procházky, váš mozek by to chápal jako něco nezvyklého, tak jako na počátku našich šesti týdnů. Využijte proto všech dobrých zkušeností, které jste během této doby získala, nenechte je přijít vniveč. Bohužel nebudete si moci i nadále dopřávat sendviče k obědu, pít denně alkohol nebo strávit celý víkend v posteli. Ale naznamená to, že nemůžete někdy zahřešit a dopřát si to, co

máte vyloženě ráda. Tak jako vše i váš budoucí život by měl zůstat v rovnováze.

Tato závěrečná kapitola vás této rovnováze naučí. Ukáže vám, jak dodržovat dietní opatření, ale s tím, že si již nemusíte striktně odpírat pečivo, cukr nebo tuky. Doporučíme vám cvičení, které vám pomůže udržet celulitidu pod kontrolou a vás v dobré kondici. A na závěr vám nabídneme několik rad, které vám přinesou potřebnou fyzickou, psychickou i kosmetickou podporu. V krátkosti, pomůžeme vám milovat sama sebe a nebát se podívat do zrcadla.

OBSAH

Co jíst **120**

Význam cvičení **122**

Péče o pokožku **123**

Jak se zbavit špatných
návyků **124**