

TIPS & CONSIGLI PER L'USO

CELLULITE TREATMENT CREAM



COS'È LA CELLULITE?

La **cellulite** è un'inflammatione dei tessuti sottocutanei.

Le cellule non riescono a liberarsi da scorie e tossine, aumentano di volume e vanno a schiacciare il microcircolo sanguigno e linfatico, la rete capillare che drena i liquidi e gli scarti cellulari. Questo porta alla formazione della cellulite. La cellulite, quindi, non è un aumento del numero delle cellule adipose, ma del loro volume.



LE CAUSE DELLA CELLULITE

Le cause della cellulite si dividono in primarie e secondarie. Mentre sulle prime non puoi intervenire, perché fisiologiche, sulle seconde puoi **AGIRE MIGLIORANDO IL TUO STILE DI VITA!**

I FATTORI **PRIMARI** DELLA CELLULITE SONO:

- ✓ **L'attività ormonale:** gli estrogeni non regolano solo il ciclo mestruale, influenzano anche l'equilibrio delle cellule adipose, favorendo il ristagno dei liquidi in particolare su cosce e glutei. Hai notato che nei giorni del ciclo soffri di più di ritenzione idrica? Facci caso.
- ✓ **La predisposizione genetica:** le donne della stessa famiglia spesso hanno la cellulite sulle stesse parti del corpo. Inoltre, le donne mediterranee – note per la loro forma a pera (ginoide) – tendono ad accumulare grasso su fianchi, cosce e glutei.

I FATTORI **SECONDARI** DELLA CELLULITE SONO:



- ✓ **Alimentazione scorretta:** Alcol, eccesso di zuccheri o cibi troppo salati possono portare ad una difficoltà di drenaggio dei liquidi.
- ✓ **Vita sedentaria:** Stare seduta molte ore al giorno schiaccia il microcircolo soprattutto su cosce e glutei.
- ✓ **Abbigliamento:** No ad abiti stretti, intimo elasticizzato, collant oltre i 40 denari e tacchi più alti di 3 centimetri, che affaticano il microcircolo.
- ✓ **Fumo:** Quando fumi introduci nel tuo corpo tantissime tossine che fanno perdere elasticità ai tessuti.
- ✓ **Stress:** In situazioni di stress aumenta la produzione del cortisolo, un ormone che fissa il grasso intorno alle cellule e inibisce la produzione di collagene.

TIPS DA SEGUIRE

Per combattere la buccia d'arancia è necessario seguire delle semplici regole, inizialmente ci sembrerà difficile ma se seguite con costanza il nostro corpo e la nostra mente ne gioverà.



ALIMENTAZIONE SANA:

L'alimentazione svolge un ruolo fondamentale nella lotta contro la cellulite. Prediligiamo cibi leggeri come frutta e verdura, che favoriscono il drenaggio dei liquidi in quanto ricchi di acqua. Tuttavia, l'alimentazione deve essere varia e ipocalorica, importante utilizzare poco sale in quanto richiama acqua e favorisce il ristagno dei liquidi. Evitiamo cibi dolci e ricchi di zuccheri, se proprio abbiamo bisogno di dolcezza possiamo mangiare un pezzettino di cioccolato fondente 85%  



INTEGRATORI E TRATTAMENTI

COSMETICI: Aiutiamoci con trattamenti cosmetici come la **CELLULITE TREATMENT CREAM** una crema senza l'effetto TERMOATTIVO indicata anche in caso di fragilità capillare che può essere utilizzata in tutti i periodi dell'anno.

Un ruolo importante lo svolgono anche gli integratori alimentari con estratti naturali che ci aiutano a **drenare** e **depurare** il nostro organismo come il nostro *DETOSLIM* o *IODIPUR30* (Vienili a soprirli sul nostro Store)



BERE ACQUA: Beviamo almeno 2L d'acqua al giorno per favorire il drenaggio dei liquidi e l'eliminazione delle tossine.



ATTIVITÀ FISICA: Non bisogna svolgere una vita sedentaria. Non è necessario fare SPORT a livello avanzato ma è fondamentale svolgere una CAMMINATA a passo sostenuto per attivare la circolazione!

CELLULITE TREATMENT CREAM



ACIDO IALURONICO

Ha proprietà **idratanti** e **rigeneranti**, è un attivo indispensabile per un'idratazione ottimale, contribuisce a mantenere la pelle tonica e levigata.

ESTRATTO DI RUSCO

Adatto per il trattamento delle pelli sensibili affette da fragilità capillare. Ingrediente perfetto per **gambe affaticate e pesanti** colpite da insufficienza venosa.

CENTELLA ASIATICA

Stimola la circolazione, indicato per la cura di **gambe stanche e vene varicose**. Inoltre è utilizzato nel trattamento della cellulite soprattutto nelle fasi infiammatorie.

CAFFEINA

Contrasta la **cellulite, ritenzione idrica e adiposità** localizzate. Riduce l'accumulo di grasso nelle cellule **stimolando il microcircolo**.

BURRO DI KARITÉ

Ha **proprietà cicatrizzanti** ed **elasticizzanti**, **nutre ed idrata** la pelle rendendolo un ottimo alleato anche contro le **smagliature**.

OLIO DI MANDORLE

Contiene anche vitamina E e B, aminoacidi, glucidi e sali minerali che lo rendono un ottimo rimedio per **rinnovare le cellule dei tessuti** e proteggere la pelle mantenendola elastica e morbida per le sue **proprietà elasticizzanti ed emollienti**.



È IMPORTANTE APPLICARE LA CREMA MASSAGGIANDO LA PELLE CON MOVIMENTI CIRCOLARI DAL BASSO VERSO L'ALTO PER FAVORIRE LA RIATTIVAZIONE DELLA CIRCOLAZIONE E PERMETTERE AGLI ATTIVI DI ESSERE MAGGIORMENTE EFFICACI.

Può essere applicata due volte al giorno, mattina e sera per garantire un'azione prolungata nell'arco della giornata. Puoi applicare la crema prima di fare **SPORT** o **DOPO LA DOCCIA** in modo da sfruttare l'attivazione della circolazione e permettere alla crema di agire in maniera più efficace.

GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO

Può essere utilizzato anche in gravidanza ed allattamento in quanto **NON HA TERMOATTIVI**

TIROIDE

Non contiene Fucus nè Iodio, quindi non ci sono particolari controindicazioni di utilizzo

COME APPLICARE

CELLULITE TREATMENT CREAM



ARTI INFERIORI

MASSAGGIA CON MOVIMENTI CIRCOLARI DAL BASSO VERSO L'ALTO FACENDO UNA LEGGERA PRESSIONE CON I POLPASTRELLI

ZONA GLUTEI

MASSAGGIA PARTENDO DALL'INTERNO VERSO L'ESTERNO



FIANCHI

MASSAGGIA I FIANCHI DA DIETRO IN AVANTI E DAL BASSO VERSO L'ALTO CON ENTRAMBE LE MANI

PANCIA

MASSAGGIA LA PANCIA CON MOVIMENTI CIRCOLARI ATTORNO ALL'OMBELICO E DA L'OMBELICO VERSO L'ALTO



MASSAGGIA FINO AL TOTALE ASSORBIMENTO UNA O DUE VOLTE AL GIORNO

TRATTAMENTO D'URTO BY ROWALU

**UNISCI I BENEFICI
DEI NOSTRI
PRODOTTI**

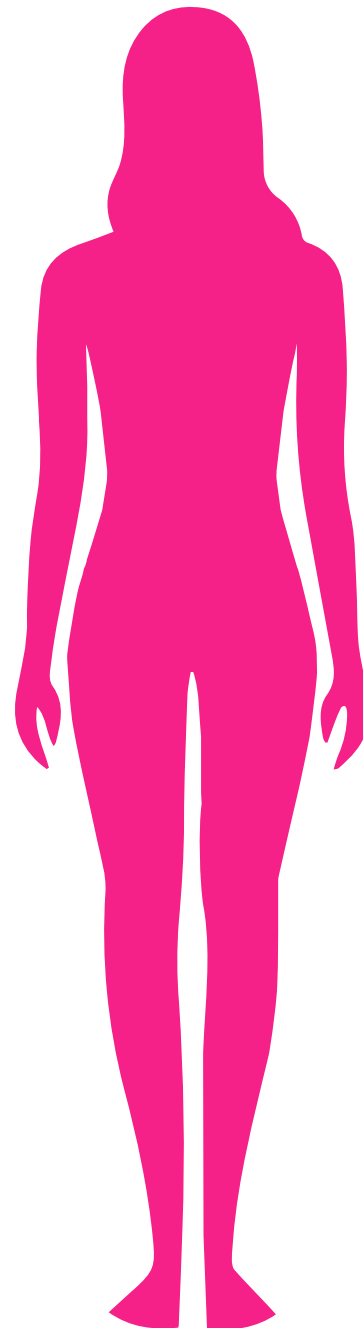
**MASSAGGIATORE ANTICELLULITE
+
CREMA ANTICELLULITE
+
CRYOGEL ANTICELLULITE
+
INTEGRATORE DETOX**



TRACCIA I TUOI RISULTATI

STAMPA E COMPILA, MONITORA I TUOI RISULTATI PER SENTIRTI IN FORMA E MOTIVATA!

	DATA DI INIZIO	DOPO 1 MESE	DOPO 3 MESI
COLLO			
PETTO			
BRACCIA			
PANCIA			
FIANCHI			
COSCIA			
POLPACCIO			
PESO			



SEGUI I NOSTRI CONSIGLI CON
COSTANZA E DETERMINAZIONE! ❤️

Saremo felici se li condividessi con noi!



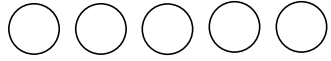
@Rowalu
@Rowalu_beauty

LA MIA GIORNATA

UMORE



ENERGIA



CLIMA



SVEGLIA ALLE _____

TOT. ORE SONNO _____

DATA _____

L M M G V S D

FRASE DEL GIORNO

Four horizontal dashed lines for writing a daily phrase.

OBIETTIVI DEL GIORNO

Three numbered horizontal dashed lines for writing daily objectives.

ESERCIZIO FISICO

ATTIVITÀ	TEMPO
_____	_____
_____	_____
_____	_____

COSE DA FARE

ORARIO

A large table with a header 'ORARIO' and 'COSE DA FARE'. The table has 10 rows and 2 columns, with dashed lines for writing.

DA RICORDARE

Five horizontal dashed lines, each starting with a small purple square, for reminders.

MEDICINE / INTEGRATORI

Five horizontal dashed lines, each starting with a small purple square, for recording medicines or supplements.

COLAZIONE

Three horizontal dashed lines for recording breakfast.

PRANZO

Three horizontal dashed lines for recording lunch.

CENA

Three horizontal dashed lines for recording dinner.

SPUNTINI

Three horizontal dashed lines for recording snacks.

NOTE

A large area with a dotted grid for taking notes.

ACQUA



FRUTTA / VERDURA

