



Alimentación y

Celulitis



Actividad física

POTENCIAR



+

Agua



(reduce retención de líquidos)

Frutos secos

(Vitamina E antioxidante)



Pescados azules

(Omega 3 con acción antiinflamatoria y ayuda a la circulación)



Frutas y verduras

(Agua, bajas en sodio y contenido en Potasio que mejora la circulación)





Alimentación y

Celulitis

LIMITAR



Exceso de sal

(aumenta la retención de líquidos)

Alcohol

(calorías vacías)



Procesados

(alto contenido en grasa, sal, azúcares y harinas refinadas)



Fritos

(exceso de grasas de mala calidad)

