

Ter celulite é NORMAL

De esfoliantes de café no banho a ventosas e rolinhos milagrosos, as redes sociais estão cheias de truques que prometem eliminar a celulite em poucos dias. No TikTok, vídeos com a hashtag #anticelulite já somam milhões de visualizações.

A dermatologista Denise Ozores explica que é importante separar estímulo temporário de tratamento efetivo. Segundo ela, esfregar café na pele pode até melhorar a circulação local e dar uma aparência mais lisa por algumas horas, mas não elimina a celulite. “Ela é uma alteração estrutural do tecido e não algo que possa ser resolvido apenas na superfície”, esclarece.

Fatores hormonais, predisposição genética, sedentarismo e alimentação rica em açúcares contribuem para o quadro. Nenhum truque caseiro é capaz de eliminar a celulite por completo. “É natural ter celulite. O problema é quando as redes sociais criam uma busca por uma pele sem imperfeições, o que não é realista”, completa Denise.

Estudos da Sociedade Brasileira de Dermatologia indicam que até 90% das mulheres têm algum grau de celulite, o que reforça a importância de abordagens realistas e seguras. Para Denise, a melhor forma de cuidar do corpo é com equilíbrio e informação.



drops



Sem perder o FOCO



FOTO: DIVULGAÇÃO

O fim do ano se aproxima, e com ele vêm os compromissos festivos, viagens e uma agenda movimentada. Nesse ritmo acelerado, é comum deixar o treino de lado, mas é justamente nesse período que o corpo e a mente mais precisam de movimento.

O exercício físico é um poderoso aliado contra o estresse, sintoma muito presente nessa fase. Treinar libera endorfinas, melhora o humor, aumenta a disposição e ajuda a lidar melhor com a ansiedade.

Para não perder a constância nos treinos, procure ajustar o seu cronograma. Por exemplo, em vez de tentar manter a mesma frequência ou intensidade, crie um plano de exercícios realista com a sua rotina de final de ano. Sessões de 30 ou 40 minutos podem ser suficientes para manter o ritmo e não atrapalhar outros compromissos.

Outra dica importante é priorizar a ida à academia. Trate o exercício como inadiável e programe o horário exato do seu treino. Isso irá aumentar a probabilidade de você cumprir a atividade. “Constância é o segredo de quem chega bem em todos os finais — e começos”, afirma Alexander Dias de Vargas, educador físico e especialista em Fisiologia do Exercício. Para essa e outras fases do ano, conte com a Academia i9 para personalizar o seu treino e cuidar da sua saúde.

I9 ACADEMIA

Rua Augusto Jung, 481, Centro, Novo Hamburgo.

Fone: 51 3580.1199