

Yoga y celulitis

La celulitis afecta a 80% - 90% de las mujeres adultas, así como algunos hombres, según la revista de la *American Journal of Clinical Dermatology* en 2015. Aunque está relacionada con la acumulación de grasas, puede aparecer aunque no tengamos sobrepeso.

Cada primavera cuando empezamos a pensar en la operación bikini, nos preocupa de repente esta piel con aspecto de naranja que tendremos que enseñar en la playa. La mala noticia es que no podemos eliminarla del todo, pero la buena es que podemos mejorar el aspecto de la piel y la forma de nuestros glúteos si lo tratamos con ejercicio y buenos hábitos de alimentación y uso de cosméticos adecuados. Aunque ¡tenemos que ser disciplinadas para conseguirlo!



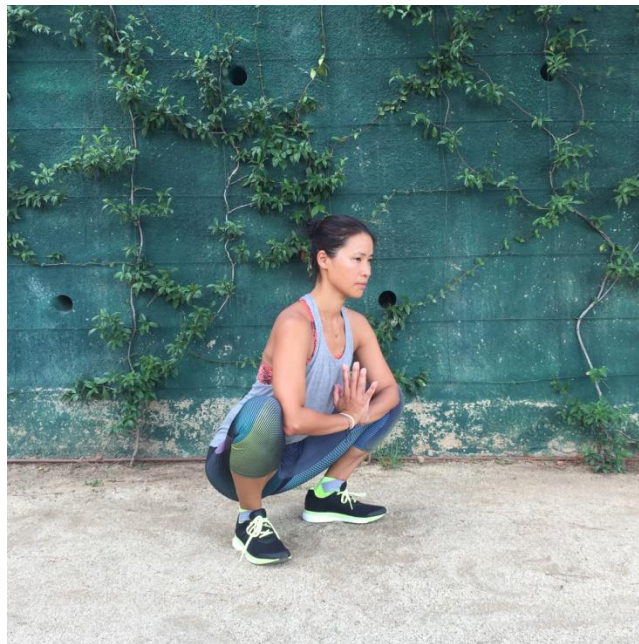
¿Qué es la celulitis?

La celulitis es una capa de grasa que se encuentra justo debajo de la piel. Su aspecto de hoyuelos es el resultado de la presión que realiza la grasa contra el tejido conectivo, lo que resulta que se arrugue la piel. La celulitis se hace más evidente a medida que envejece, en gran medida porque el colágeno, proteína que tenemos en la piel, se resiste a este arrugamiento y empieza a descomponerse.

La celulitis se desarrolla en varias etapas, empezando por una mala circulación venosa y linfática que dificulta la eliminación de toxinas y residuos, creando células adiposas que van creciendo, generando fibrosis (tejidos fibrosos) que evoluciona en nódulos con su aspecto externo, la celulitis.

Los factores pueden ser múltiples y diversos como la genética, el sedentarismo o quedarse muchas horas de pie, una alimentación poco saludable con mucha grasa y sal, el estrés, el consumo de alcohol y tabaco, las hormonas, problemas de circulación, etc.

Por eso, tener hábitos de vida saludable, comer sano y equilibrado, beber 2 litros de agua al día, hacer ejercicio regularmente y cuidarse de manera general ayudan a prevenir la celulitis.



El yoga ayuda a luchar y reducir la celulitis

El yoga no puede eliminar la celulitis, pero puede ayudar en la reducción de su apariencia mediante el desarrollo muscular y el control del peso así como a mejorar los hábitos de vida saludable. Una dieta saludable rica en hojas verdes y frutas frescas ofrece vitaminas, minerales y antioxidantes para mejorar la salud de la piel. Beber suficiente agua también mejora la apariencia de la piel. El yoga puede reducir el estrés y hacerte más consciente en las comidas, por lo que es menos probable que recurras a hábitos alimenticios poco saludables.

La práctica de un yoga dinámico, mover el cuerpo de postura a postura en diferentes secuencias, ayuda a aumentar la circulación y el flujo de líquido linfático. Las células de grasa que componen la celulitis tienden a quedarse fijas cuando la sangre y linfáticos o residuos fluidos no fluyen suavemente a través del cuerpo.

Las **posturas que tonifican** las piernas ayudan a modelar los músculos de las piernas y glúteos (y también a quemar grasas) y **los estiramientos** complementan los ejercicios de tonificación para estilizar la figura.



Tu plan yoga reductor para la operación bikini

El ejercicio físico cardio vascular como el running o la natación son muy recomendables, pero si no es lo tuyo, te recomiendo esta sesión de 10 mins de [yoga tonificante para piernas y glúteos](#).

¡Para que sea eficaz, realiza de 3 a 4 sesiones durante 1 mes o 2! Aunque lo ideal sería hacer yoga y ejercicio todo el año!

En este vídeo de Yoga Session con Skeyndor, te propongo unas posturas y secuencias dinámicas que te ayudarán a mover el cuerpo en todos los sentidos para activar la circulación y algunas posturas que tonifican piernas y glúteos.

Si tu caso necesita un plan de choque más potente piensa en complementar tus sesiones de ejercicio físico y/o yoga por un plan reductor de choque, con una crema anticelulítica que estimule la eliminación de la grasa subcutánea. Los procesos biológicos de nuestro organismo, como los de todos los seres vivos, se adaptan al ciclo día-noche o ciclo circadiano, que influye de manera decisiva en nuestro cuerpo y, en consecuencia, en nuestra piel. Si tu problema es la acumulación de grasas en las piernas, prueba el Plan reductor 30 días de Skeyndor que se basa en la combinación de productos (crema, sérum y aceite bifásico) por la mañana y por la noche, para reducir la acumulación de grasa en determinadas zonas del cuerpo.

Si quieres saber cómo mantener tu cuerpo en forma y tonificado, enfocando tu práctica de yoga en los glúteos, piernas y abdominales, te recomiendo seguir el [programa de wellness](#) de #ApuntoconSkeyndor. También podrás aprovechar buenos [consejos de alimentación](#) y vida saludable de la mano de Lou Mateos, nutricionista y fundadora de "Alimentos Que Dan Vida".