

A VERDADE SOBRE A CELULITE

Por **Joey Atlas**



por Joey Atlas

BACHAREL EM CIÊNCIA DO EXERCÍCIO

MESTRE EM FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO

**FUNDADOR E CRIADOR DO MÉTODO:
ADEUS CELULITE**

www.adeuscelulite.com.br

ÍNDICE

- + *Sobre o Autor*
- + *O Que é Celulite?*
- + *5 Fatores que Impedem a Remoção da Celulite*
- + *3 Exercícios que Pioram a Celulite*
- + *Movimentos de Tonificação no Nível do Músculo da Pele*
- + *Dieta Anti-Celulite*
- + *SYMULAST*
- + *Exercícios Anti-Celulite*



SOBRE O AUTOR

Joey Atlas é o criador do programa [Adeus Celulite](#), que através dos exercícios **SYMULAST** tem ajudado milhares de mulheres ao redor do mundo a eliminar a celulite! Ele é americano e mora em Jacksonville, FL. Possui Bacharelado em Ciência do Exercício e Mestrado em Fisiologia do Exercício nos Estados Unidos sendo um especialista em aprimoramento do corpo feminino, e seu programa de redução de celulites que fez sucesso no mundo todo, chegou no Brasil na versão em português.

Joey possui a empresa Joe E Atlas, Inc. localizada na Flórida, onde tudo começou em 1999 servindo seus clientes através da internet. Sua empresa é especializada em ajudar pessoas a conseguirem melhorar o seu corpo, com métodos efetivos e exercícios que sempre atuam nas camadas musculares.

Joey ganhou destaque em diversos canais internacionais como **Shape.com**, **Harper's BAZAAR**, **Costco Magazine**, **The Times Union**, **Show Better** e **OnFitness Magazine**, além de ser um best seller dentro da Amazon internacional e ganhar menções em importantes portais e canais de notícias no Brasil, como por exemplo **G1 da Globo**. Seus programas são seguidos no mundo todo, onde ele tem se especializado nessa área por mais de 23 anos de pesquisas, testes, análises, para oferecer programas que trazem resultados reais.

Joey ainda participou e palestrou em várias conferências internacionais, sempre falando sobre o assunto de saúde e bem-estar, sendo uma referência no assunto.

Handwritten signature of Joey Atlas in blue ink.

O QUE É CELULITE?

A maioria das mulheres a tem. Alguns homens também. Ela não tem discriminação quanto a pessoas em forma ou fora de forma, esbelta ou cheia de curvas. Se você tem celulite, então você quer saber, “O que é celulite e por que diabos ela decidiu se instalar em minhas coxas e bumbum?”.

É como um hóspede não convidado que se recusa a ir embora mesmo bem depois que os sorrisos educados e conversa rápida já foram esgotados. Você já tentou eliminá-la dissolvendo, apertando, com cremes e loções, e até já usou massagem, com uma satisfação um pouco mais duradoura. O que fortalece a celulite? Por que o melhor dentre os melhores parece não conseguir dar um fim à celulite de uma vez por todas?

Bem, esses outros tratamentos, loções, injeções, e misturas não funcionam porque eles nunca foram feitos para direcionar o tratamento às razões escondidas de porque você tem celulite.

Suas bem intencionadas explicações científicas são um pouco evasivas quanto aos fatos sobre a celulite.

Antes de chegarmos ao que é celulite, vamos falar um pouco sobre como a parte inferior de seu corpo é estruturada. Este, afinal, é o lugar onde a celulite geralmente decide plantar sua bandeira.

Há camadas presentes logo abaixo de sua pele. Sua pele, a epiderme, é o invólucro. Logo abaixo dele está uma camada chamada derme que se encontra em cima de sua gordura subcutânea. Então, abaixo desta camada de gordura está o tecido muscular. Pense nele como a pele perfeita! E, segurando tudo

isso acima está esse tecido muscular.

Este músculo é importante quando você quer saber o que é celulite.

Agora, muitas definições apontam diretamente à gordura e definem-na como a culpada pela celulite. Em tais definições essa gordura deve ser destruída ou desidratada para que você se livre da celulite. Parece fazer sentido, certo?

Errado!

Seu corpo na verdade precisa dessa camada de gordura. Sem ela, você não seria capaz de sobreviver. E, celulite não é gordura, então toda a explicação é baseada em como o seu corpo está disposto.

Quer uma prova? Olhe para uma pessoa esbelta com celulite...

A resposta correta para “O que é celulite?” é que ela é uma condição. É o resultado da atrofia muscular, que são apenas músculos fracos, murchos e flácidos que não têm a capacidade de suportar as camadas acima (epiderme, derme, e gordura) como ele deveria fazer.

Agora se você for forte, você se perguntará por que uma pessoa em boa forma, alguém que tem certa tonificação muscular, pode ainda assim ter celulite. Ótima observação, e há uma ótima explicação para isso.

A região entre a cintura e seus tornozelos tem 90 músculos, grandes e pequenos. Se esses músculos não são apropriadamente provocados e fortificados com exercícios direcionados e multidimensionais, então alguns deles não serão fortes. Muitos exercícios tradicionais são apenas bidimensionais. Isso é ótimo, mas não é a resposta quando você quer se livrar da celulite. Para isto, você deve chegar àqueles músculos menores também. Isso pode ser feito através de técnicas multidimensionais.

O que deve ser feito é melhorar os músculos atrofiados para reverter a causa da celulite.

Agora que você já tem uma resposta real para o que é celulite, seu próximo passo é trabalhar esses músculos negligenciados com a técnica certa para que você possa alcançar a pele linda que você merece.

Quando você entende o que é a celulite, e como o seu corpo funciona, então você pode tratá-la com as coisas certas para se livrar de celulites. Você não tem de viver com a pele ondulada e você não tem de gastar uma fortuna em promessas rasas que não funcionam e podem na verdade machucá-la.



5 FATORES QUE IMPEDEM A REMOÇÃO DA CELULITE

A maioria das mulheres tentando se livrar da celulite da parte inferior do corpo está correndo atrás da resposta ilusória à grande pergunta:

“Qual é o melhor tratamento para a celulite?”

Quando, na verdade, ela deveria encontrar, primeiro, qual pode ser a verdadeira causa de sua celulite, ou quais os fatores que poderiam piorá-la.

Esses 5 fatores contêm o segredo para conhecer algumas das causas dos furinhos, caroços e cavidades nas regiões problemáticas e pontos críticos da mulher comum.

1. MUITO STRESS PODE CAUSAR CELULITE OU PIORÁ-LA

Grande parte das mulheres nem ao menos sabe pelo nível de stress que elas têm passado em tempo integral. O ritmo da vida e sociedade moderna e a sobrecarga de fontes naturais estimulantes externas causa hiperatividade subconsciente. Isso se manifesta em vários níveis de preocupação, desassossego e uso desnecessário de energia mental e emocional.

Mas pegue isso e adicione às ocorrências corriqueiras e intensas de stress que ocorrem em todas as nossas vidas em diversos momentos, em diferentes graus. Por exemplo: a doença de um ente querido, a morte de um amigo, divórcio, dificuldades no emprego, brigas familiares...

Todos esses fatores de stress têm um impacto direto nos hormônios. Cortisol, epinefrina, e oxitocina, só para dar nome a alguns, são afetados pelo stress. Os níveis e frequência desses e de outros hormônios no corpo podem influenciar muitas características físicas. Uma delas sendo a sua integridade celular.

Se as células de seu corpo estão sendo bombardeadas com níveis de hormônios que estão fora de sintonia, então os diversos resultados aparecerão. Músculos, tecido conectivo e células da pele ficarão moles, fracos e flácidos. Isto pode inclusive acontecer com mulheres que estão dando o seu melhor com exercícios e nutrição apropriados.

Averiguação e controle do stress devem ser aplicados neste tipo de situação. Não apenas devido à sua aparência quando nua, MAS saúde em longo prazo e longevidade são muito dependentes disto.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

