



Estos son los alimentos que debes comer para combatir la flacidez

Descripción

Si queremos mejorar nuestro aspecto físico, la lucha contra la flacidez y la celulitis se convierte en una batalla crucial. A pesar de los tratamientos y dietas milagrosas que circulan por internet, la mejor manera de combatir a estos enemigos es eliminar los alimentos que provocan los michelines, utilizar aquellos que los combatan y hacer ejercicio de forma adecuada para mantener un buen tono muscular a alcanzar.



Tenemos la clave para acabar con los brazos flácidos: caminar como un oso

Por tanto, el ejercicio físico es el mejor aliado contra la flacidez, pero existen alimentos que también pueden ayudar a cumplir esta misión. Estos alimentos son ricos en proteínas, vitaminas, colágeno y elastina. Es decir, legumbres, aves, mariscos, calamares, sepias y otros cefalópodos.

¿Cuándo y por qué se produce la flacidez?

Los cambios drásticos de peso, el embarazo, la mala alimentación... suelen hacer que los músculos y la piel pierdan nutrientes y elasticidad, provocando flacidez o envejecimiento cutáneo.

La celulitis suele ir de la mano de la flacidez por la baja ingesta de hidratos de carbono. Según Carlos San Martín, Jefe del Departamento de Medicina Estética de Clínica Londres, este problema se puede solucionar “con una buena alimentación, un aporte adecuado de proteínas, que aumente los niveles de colágeno y reduzca la flacidez, así como una reducción de las grasas que causan la celulitis.”

¿Cómo debe ser la dieta anti-flacidez?

Para ganar la batalla contra la flacidez, es necesario llevar una dieta equilibrada de hidratos de carbono, proteínas y grasas. También debe beber líquidos drenantes para evitar la retención de líquidos; Elimina el alcohol y el café de tu dieta si quieres restaurar la firmeza de tu piel.

Además, la dieta antiflacidez debe ser saciante, compatible con la actividad física y rica en proteínas, vitaminas y oligoelementos que den a la piel un aspecto más joven.

Alimentos que ayudan a combatir la flacidez:

- Estos alimentos nos ayudan a recuperar el tono y el aspecto de nuestra piel:
- Frutos secos sin sal que aportan aceites esenciales
- Frutos secos como pasas, dátiles, arándanos... ricos en aceites esenciales y carbohidratos
- Carne roja con proteína animal, rica en colágeno.
- Pescados y mariscos que nos aportan proteínas, aceites, ácidos grasos omega-3, vitamina del grupo B y minerales.
- Legumbres, que contienen hierro, ácido fólico, fibra y otros minerales.
- Aves y huevos: aportan colágeno y otras proteínas así como vitamina del grupo B)
- Cítricos: limones, kiwi, pomelo, fresa... y vegetales verdes ricos en fibra, vitaminas y minerales
- Aceite de oliva: ácido oleico presente en las membranas de las células de la piel)
- Alimentos ricos en betacaroteno como zanahorias, calabazas, tomates, brócoli, pimientos, espinacas...
- Raíces como la cúrcuma, el jengibre, el ginseng... ya que favorecen la microcirculación y las hierbas aromáticas ricas en minerales.
- Sal con moderación

Fecha de creación

mayo 2023