



Ocho trucos sencillos para combatir la flacidez

Descripción



La flacidez corporal se produce por la pérdida de elasticidad y firmeza en la piel y el tejido muscular, debido principalmente a la disminución de elastina y colágeno. Estas sustancias son las encargadas de dotar a nuestra piel de elasticidad, firmeza y resistencia.

Mientras que la flacidez de la piel es causada por el proceso de envejecimiento, la flacidez del tejido muscular se debe principalmente a un estilo de vida sedentario y falta de actividad física.

El abdomen, los muslos, las nalgas y la parte interna de los brazos se encuentran entre las áreas del cuerpo más propensas a la flacidez. Además del paso del tiempo y el proceso natural de envejecimiento, los cambios bruscos de peso, los cambios hormonales, la exposición solar, la mala alimentación o el tabaco son algunos de los factores que provocan la pérdida de fuerza corporal.

Un problema que se convierte en una pesadilla para muchos hombres y mujeres cuando llega el buen tiempo y necesitas lucir tu silueta y tener un rostro firme y terso.

Además de los numerosos tratamientos estéticos que existen en el mercado, existen algunos trucos y recomendaciones que podemos aplicar y llevar a cabo a diario para combatir la flacidez y mantener la piel tersa y tonificada.

- Manténgase hidratado y beba al menos dos litros de agua al día.
- Evita los cambios bruscos de peso que favorecen la aparición de flacidez.
- Cuidado con el sol, ya que una exposición solar excesiva daña las fibras de colágeno y elastina.
- Adoptar una dieta sana y comer una dieta rica en proteínas, frutas y verduras.
- Evita el sedentarismo y realiza actividades físicas que te permitan desarrollar músculos más fuertes.
- Realizar masajes tonificantes y drenantes que nos ayudan a combatir la flacidez y además favorecen la reducción de volumen.
- Mantener la piel hidratada con cremas específicas ya que le aportan elasticidad.
- Evitar gestos que se repiten con frecuencia y que provocan laxitud, como B. Apoyar la mano en la mejilla.

Fecha de creación

mayo 2023