



CIRUGIA ESTÉTICA

Dr. Diego Tomás Ivancich

CIRUGIA PLÁSTICA, REPARADORA Y ESTÉTICA

8 CONSEJOS PARA ACABAR CON LA CELULITIS

La celulitis es una inflamación del tejido celular que está bajo la piel, produciendo que la piel se muestre abultada de manera irregular en ciertas zonas, las zonas más comunes en las que se da son las nalgas y las partes lateral y trasera de los muslos. La celulitis o “piel de naranja” es muy común ya que la padecen entre el 85 y el 98% de las mujeres, sobre todo en periodos de cambios hormonales como la adolescencia o un embarazo. Aunque en mayor o menor medida, prácticamente todas las mujeres la padecen, se considera un defecto estético, por lo que una de las preguntas más repetidas respecto a este tema es si realmente es posible deshacerse de la celulitis. El Dr. Diego Tomás Ivancich, especialista en Cirugía Plástica, Reparadora y Estética, nos regala 8 consejos para eliminarla poco a poco y nos cuenta cómo conseguirlo sin esfuerzo con sus tratamientos. www.cirurgiaesteticaenmadrid.com



- 1. Reduce al máximo el consumo de sal,** los alimentos que contienen grandes cantidades de sal provocan retención de líquidos, y como resultado la celulitis empeora.
- 2. Cuida tu alimentación, di adiós al azúcar,** el café y los refrescos. Hazte fan de la piña, el té verde o los frutos rojos, ricos en antioxidantes y con un buen efecto diurético.
- 3. Bebe mucha agua,** por lo menos 2L diarios, esto combinado con una dieta saludable, es el mejor remedio para hacer frente a la celulitis, y que vaya desapareciendo poco a poco.
- 4. Pasea,** está demostrado que caminando al menos 30 minutos al día se consigue reducir la grasa acumulada en esta zona.
- 5. Haz ejercicio, es importante mantener el cuerpo activo.** Las sentadillas son de lo más efectivo que puedes hacer para combatir la celulitis, empieza con 3 series de 30 sentadillas diarias y sube la cantidad de sentadillas cada semana; si eres constante el efecto de este ejercicio se notará muy pronto... si no tienes tiempo para sentadillas, proponte subir siempre por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor.
- 6. Utiliza suplementos anticelulíticos,** uno de los más efectivos es la camilina cuyo componente principal es el té verde, que como hemos dicho antes tiene un efecto antioxidante, además tiene un efecto diurético y mejora el aspecto de la piel. Puedes encontrar la camilina tanto en formato infusión como en comprimidos. Otros comprimidos efectivos para la celulitis son aquellos que llevan extracto de corteza de pino y glucosamina marina, debido a que tienen propiedades que ayudan a reafirmar los tejidos, eliminando la flacidez y haciendo menos visible la celulitis.
- 7. Masajes y exfoliación,** son muy importantes a la hora de eliminar la celulitis. En cuanto a la exfoliación no es necesario que gastes dinero en exfoliantes un truco casero y efectivo es mezclar granos de café con tu gel de baño. En cuanto a los masajes, es ideal hacerlo con cremas anticelulíticas, también puedes utilizar cualquier aceite, por ejemplo de oliva, almendras o rosa mosqueta.
- 8. No utilices en exceso prendas muy ajustadas,** los pitillos son los peores enemigos de la celulitis, ya que oprimen la piel. Utiliza prendas más baggy, tu piel te lo agradecerá.

Si ninguno de estos consejos te convence, y quieres un resultado inmediato, el Dr. Diego Tomás Ivancich, ofrece la liposucción para glúteos, que es un tratamiento quirúrgico muy efectivo para eliminar los depósitos de grasa localizada en este área (A partir de 2.500 €)
<https://cirugiaesteticaenmadrid.com/>

Acerca del Doctor Diego Tomás Ivancich



El Dr Diego Tomás Ivancich es especialista en Cirugía Plástica vía MIR y miembro numerario de la SECPRE, contando con más de 20 años de experiencia centrados en el campo de la cirugía estética.

Cuenta con más de 10.000 cirugías realizadas y asiste periódicamente a los congresos más importantes de su especialidad para estar siempre al día, y con los años se ha convertido en un referente para los medios de comunicación, donde es habitual verle o escucharle, así como para las periodistas de belleza, por su solvencia en la materia y credibilidad. Por su dilatada experiencia es uno de los profesionales más apreciados en España y solicitado para casos de secuelas y malos resultados de cirugía estética.

Sus consultas se caracterizan por su empatía con los pacientes, su trato exquisito y sobre todo por resolver complejos y problemas de autoestima con discreción y con trato individual y personalizado, dedicando a cada paciente el tiempo necesario para resolver todas sus dudas.

Todos los tratamientos se realizan en hospitales de la CAM y los postoperatorios son llevados directamente por él, contando los pacientes con su teléfono personal para localizarle las 24horas del día para su tranquilidad.

El Dr Tomás no trabaja para empresas comerciales o clínicas franquicias, para asegurar una atención rigurosa y los mejores estándares de calidad.

El éxito del Dr Diego Tomás en cirugía mamaria se basa en la resolución de problemas de prótesis ya operados y en su enfoque quirúrgico basado en dar prioridad a la forma y no solo al volumen de las mamas.

+info: www.doctoralia.es/medico/tomas+ivancich+diego-10365798

<http://clinicacirugiaesteticamadrid.com/>

Calle San Germán, 8 -1º B - 28020 MADRID Teléfono: 915 56 78 15
