

# ¿Quieres Eliminar La Celulitis?

Cuando te miras al espejo y ves tu cuerpo lleno de celulitis, las pompas o los brazos y el abdomen, puedes en verdad sentirte muy intimidada.

De inmediato te viene a la mente, el hecho de que tienes que hacer algo para dejar de ver tu piel llena de bultos y hoyos por todas partes, y esto por un instante puede ser muy desesperante porque de antemano sabes que no es cosa de un día.

Pero, quiero pedirte un gran favor, **¡No te desespere!**

Es importante que sepas, que no cualquier tipo de ejercicios puede hacerte perder la celulitis, es decir, no es suficiente con ir al gimnasio y hacer 100 sentadillas diarias para dejar de tener esos horribles hoyos, no amiga, esto no es cuestión de hacer unas cuantas sentadillas simples.

Es importante contar con un conocimiento básico sobre cómo funciona el cuerpo, para optimizar los resultados cuando haces ejercicio para eliminar la celulitis.

Pero creeme cuando te digo, que una vez que aprendas estos conceptos básicos sobre el funcionamiento del cuerpo, entenderás más fácilmente:

- Qué ejercicios hacer
- Como los debes hacer correctamente
- El tiempo adecuado para cada uno de ellos

Y solo así, podrás obtener un cuerpo sexy, muslos fuertes y lisos, pompas perfectas, brazos fuertes y tonificados, abdomen de envidia.

Lo único que se necesita es **“Tomar Acción”**, toda mujer puede lucir un cuerpo sin celulitis, pero quizá la forma en la que empiezas a trabajar para deshacerte de ella no es la más correcta.

Si me lo permites, puedo en este momento decirte cómo puedes eliminar esa piel con aspecto de queso cottage, que te ha estado atormentando por mucho tiempo, te enseñaré algunas técnicas útiles

que te ayudarán a desaparecer esos molestos bultos de tus muslos o cualquier parte donde los tengas.

Muchas de las mujeres que desean eliminar la celulitis, inician con una rutina de sentadillas y no es que sea mala idea, de hecho, las sentadillas son un excelente ejercicio para dar inicio a una buena rutina, el problema es, que se deben hacer correctamente para lograr eliminar la celulitis, por ejemplo, nada mejor que hacer las sentadillas usando como herramienta una silla, solo hasta esa altura hay que bajar y devolverse, además no se deben despegar los talones del piso nunca.



Si repites esta rutina diariamente o al **menos 3 a 4 días a la semana por 8 a 12 repeticiones** será excelente para ir tonificando esas partes del músculo con celulitis.

Este es el primer ejercicio que yo recomiendo, son un gran inicio, sin embargo, no es bueno hacer justo el mismo movimiento durante todos los

días, es un desafío fuerte para el cuerpo, por eso, se tiene que combinar con otros ejercicios específicos para las áreas donde deseas eliminar la celulitis.

Lo más importante, es que no tienes que salir de casa para llevar una rutina de ejercicios contra la celulitis, no más pretextos, es cuestión de decisión, de querer estar y verse bien.

Y en la gran mayoría de los ejercicios no se requiere de más herramientas, esto te llevará a que haya un total cambio de ritmo al hacer los ejercicios y no sentirte aburrida sino sentir la rutina mucho más agradable para hacer.

Ahora bien, te comento que no solo debes trabajar el área donde hay celulitis, sino que tienes que recordar que se debe trabajar con el resto de la grasa que tienes en tu cuerpo, esto desde luego

suponiendo que tienes sobrepeso, ya que hay mujeres que tienen celulitis y son delgadas.

Para este efecto de quemar grasa, no hay nada mejor que hacer ejercicio de cardio, andar en bicicleta, correr, o bien subir y bajar escaleras son excelentes opciones, todo a su ritmo sin tratar de morir el primer día.

Si la celulitis te mantiene en un estado de intimidación, puedes hacer uso de las escaleras de tu casa, es algo privado y fuera de la vista del público, además este tipo de ejercicio favorece mucho a las personas especialmente cuando están empezando, ya que es de bajo impacto y esto reduce el riesgo de lesiones en las articulaciones.

Básicamente, esto es lo que necesitas para empezar a eliminar la celulitis de tu cuerpo, pero entiendo que hay una parte poderosa que es difícil y que muchas veces no nos permite dar inicio, y eso es la **energía mental, la motivación, el entusiasmo**, que por supuesto se debe mantener día a día hasta lograr el objetivo.

**¿Crees contar con esto?...**

**Si quieres más información sobre como deshacerte de la celulitis en solo 28 días, por favor [DA CLIC AQUÍ...](#)**



# ¿Te Gustaría Tener un Trasero Atractivo?

## Consíguelo con estas 3 Acciones.

Si eres de las mujeres que da prioridad en su rutina de ejercicios al fortalecimiento de los glúteos, voy a enseñarte **3 ejercicios básicos** que harán que se reduzca enormemente la apariencia de la celulitis, al mismo tiempo mejorará el tono muscular en general.

Lograr esto es perfectamente posible, siempre que sepas cuales son los ejercicios clave y hacerlos de manera correcta para que funcione, lo único que necesitas es tener un plan de ejercicios inteligentes y en comunión con la dieta para que estés lista y empezar.

Haciendo esto que voy a recomendarte, verás los resultados más rápidamente, te vas a sorprender de la rapidez con la que conseguirás reafirmar tu trasero, te voy a enseñar un ejercicio en particular, que ofrece garantías sobre la reafirmación de tu trasero.

El movimiento que vas a hacer al realizar este ejercicio, no solo se centra en los músculos de los glúteos, sino que también ayuda a fijar los muslos internos y externos, para simplificar en un solo ejercicio varios aspectos, incluyendo el abdomen, ¡grandioso no!

**¿Quieres que la parte inferior de tu cuerpo se vea más firme y sin hoyos?**, entonces debes seguir este ejercicio, vamos...

### \*CUCLILLAS DIVIDIDAS

Pues es muy posible que conozcas este ejercicio pero lo que tienes que aprender es la forma correcta de hacerlo para beneficio propio.

Primero empezarás con una pierna, debes colocar delante de ti un banco o ponerte frente a un escalón, coloca un pie sobre él, y mantén la pierna que tienes de apoyo muy recta.

Es mucho mejor si sostienes una pesa en cada mano, o si lo prefieres una barra en la espalda para que encuentres el equilibrio perfecto, cuando logras estar equilibrada, lo que sigue es doblar la pierna de apoyo, mientras lo haces mantén tu espalda recta en todo momento y baja hasta que la rodilla toque el suelo, una vez lo consigas, espera



unos segundos y luego vuelve a la posición inicial de la pierna de apoyo.

Trabaja primero con una sola pierna hasta terminar todas las repeticiones, para después cambiar de pierna y realizar la misma acción.

Ahora bien, es importante que tomes en cuenta los siguientes indicadores

1. Mantén tu punto de apoyo (banco o escalón) lo más alejado posible, mientras más abierta sea la cuclilla mejor es el efecto, harás más fuerza en los glúteos y una menor altura que bajar al dar la estocada.
2. Asegúrate de mantener la espalda recta siempre, no la eches hacia delante porque puedes lastimar tu cintura, y no quieres provocar dolores de espalda baja ¿cierto?
3. Intenta mantener los músculos del abdomen apretados también todo el tiempo mientras realizas el ejercicio.

Después de este ejercicio, están las Estocadas o Cuclillas caminando, que es la misma acción pero está vez alternando piernas y avanzando por el salón donde lo estás realizando.

Estos dos ejercicios son estrellas para eliminar la celulitis de tu cuerpo, si además los unes a una dieta más saludable, notarás como mejoras la apariencia de tu cuerpo con celulitis en muy poco tiempo.

Si te interesa aprender más sobre la **reducción de la celulitis y como eliminarla por completo en tan solo 28 días**, [DA CLIC AQUI...](#)

Obtendrás resultados todavía mejores de lo que puedes obtener con estos ejercicios que te he recomendado, estos ejercicios son solo un ejemplo de todo un Kit de ejercicios que he preparado específicamente para eliminar la celulitis y reafirmar tu trasero, ya que en mi método Symulast podrás ver más variaciones de ellos.

### **\*SUBIR ESCALERAS**

Aunque te parezca increíble este es un truco muy simple que mejora al máximo los esfuerzos por deshacerte de la celulitis.

Es posible que muchas veces te encasillas en ejercicios más populares como las cucullas simples, buscando obtener los glúteos firmes y muslos atractivos, pero la realidad es que si deseas eliminar realmente la celulitis, debes optar por otros ejercicios con ciertas variables que se pueden hacer para lograr la meta.

Y uno de los ejercicios que se destaca sobre el resto para tonificar de forma adecuada y correcta estas zonas de los glúteos y muslos es subir escaleras, es un ejercicio muy práctico y eficiente pero además es muy fácil de hacer en cualquier sitio donde haya escaleras.



Lo único que necesitamos para este ejercicio son ganas de realizarlo y por supuesto añadir unas pesas para aumentar el desafío a la actividad, permitiendo así que los músculos tengan un gran desarrollo, en unos cuantos días vas a notar los cambios y quedarás fascinada con este ejercicio que no querrás dejarlo.

Incluso para aquellas personas que no tienen una gran elasticidad, este ejercicio les ayudará a desarrollarla sin problema alguno, si eres de las personas que no puede tocarse la punta del pie, después de unos días de hacer este ejercicio, inténtalo y notarás como has avanzado, es posible que ya las puedas tocar con mayor facilidad. En realidad se obtienen grandes beneficios con este programa.

Lo puedes hacer de inicio subiendo un solo escalón y desde ahí ejercitar las piernas, glúteos y muslos en un solo movimiento repetitivo, no tienes que usar toda la escalera en un principio.

De hecho, puedes hacer uso de un banco tipo escalón, al que puedas subir sin problema alguno para ir adaptando la altura posteriormente según los requerimientos de cuerpo.

Entonces, este ejercicio lo recomiendo inmediatamente después de las sentadillas simples, añadir peso puede ser algo un poco desafiante

para principiantes pero puedes empezar sin peso si así lo deseas, e ir añadiendo el peso poco a poco, y claro siempre usarlo cuando estás más fresca es decir al comienzo de los ejercicios que aún estás con toda la energía.

Aún si eres una persona que acude al gimnasio no olvides realizar estos ejercicios que son de gran beneficio para reafirmar las pompas y los muslos.

## **Descubre la Técnica No 1, que Podemos Considerar Clave para Detener y Eliminar la Celulitis de una vez por Todas.**

La mayoría de las mujeres desean encontrar una opción mágica para eliminar la celulitis de su cuerpo, quieren que el proceso de eliminación sea lo más rápido posible y claro con el menor esfuerzo que sea posible.

Si bien esto puede parecer algo casi imposible de que suceda, también es cierto que si se tiene en conocimiento el secreto que voy a compartir contigo, se puede acelerar el proceso de la eliminación de la celulitis, si lo aplicas en cada una de las rutinas que realices al trabajar en tus muslos y pompas.

Quiero decirte que no es un ejercicio en especial de lo que voy a hablarte, sino más bien se trata de algo mucho más profundo que eso, y realmente lo puedes trabajar con mucha facilidad, siempre que te permitas trabajar con constancia en las rutinas.

**Pero, ¿cuál es la clave No 1 de la que tanto hablo?...**

La clave es, que tienes que enfocarte en la amplitud de los movimientos, ¿qué quiero decir con esto?, bueno que cuando haces movimientos pequeños en los ejercicios los músculos se estiran menos, por lo que se requiere de movimientos más amplios para forzar que los músculos se estiren con mayor facilidad.

Especialmente en estas áreas de los glúteos, que son músculos pequeños y que no fácilmente puedes contrarrestar su estado con solo peso, en este caso se requiere de amplios movimientos, ¿lo notas



ahora?, es por eso las estocadas, las cuclillas, etc, pero siempre con amplitud de movimientos.

Si das amplitud en los movimientos de estas áreas, consigues que de verdad se tonifiquen, eliminando así la flacidez que se ha producido en ellos.

A pesar de que son buenísimos estos ejercicios, debo decirte que es importante hacer variaciones de ellos, pues si te mantienes en uno solo es demasiado cansado para esa parte del cuerpo que estás trabajando y a la vez te hace caer en rutinas que solo te llevan al aburrimiento y desistir de tu meta.

Es por eso, que dentro de mi método symulast, he planteado y desarrollado diferentes ejercicios y todos ellos con importantes variaciones que te harán ir de menos a más, pero también a disfrutarlos enormemente, sobre todo cuando con el paso de los días te des cuenta de que tus músculos están más fortalecidos y están verdaderamente quedando lisos.

Si lo que deseas es justamente estos resultados para tu cuerpo y quieres luchar por ello, entonces estás lista para probar un sistema avanzado y garantizado que elimina la celulitis en tan solo 28 días, ¿Te gustaría conocerlo?... [DA CLIC AQUI](#)

## ¿El Masaje con Cepillo es Bueno para la Reducción de la Celulitis?



De hecho tengo que decirte que usar un cepillo para dar masaje a las áreas con celulitis es una excelente herramienta, pues lo que haces al dar masaje en las áreas con celulitis es aumentar el flujo sanguíneo para descomponer los depósitos de grasa.

Por eso te recomiendo ampliamente que compres un cepillo especial para masajes y des masaje a las áreas que tienes llenas de celulitis, y realiza este masaje diariamente,



junto con la rutina de ejercicios especiales de mi programa para eliminar con mayor rapidez la celulitis.

Si puedes, aplica aceite de coco sobre la piel y da por espacio de 15 minutos el masaje, recuerda que los movimientos deben ser circulares y hacia arriba, esto es importantísimo.

## **Recuerda que todo lo que consumes lo Almacenas en tu Cuerpo: Aquí unos Consejos de Nutrición para Erradicar la Celulitis de tus Pompas y tus Piernas.**

No importa las ganas que tengas de ver un cuerpo sin celulitis, ver tus pompas firmes y tus muslos tonificados, sabes que esto no sucederá si no haces algo para que suceda.

Desde el fondo de tu corazón sabes que tienes que poner algo de tu parte para que eso que tanto deseas suceda.

Y una parte fundamental para conseguir el cometido y que requiere de un poco más de esfuerzo de tu parte es sin duda la dieta.

Si te aseguras que entren los alimentos adecuados a tu cuerpo, te aseguras de mantener tu peso ideal y también te aseguras de no dar paso a la celulitis por obesidad.

Saber que comer, no es precisamente algo que se puede intuir siempre, pero es por eso que estoy aquí, ayudándote en este proceso, para mostrarte el camino correcto, un camino en el que puedas comer y que esa comida sea disfrutada y gratificante.

Tengo que mencionar la clave dentro de la alimentación para conseguir que tu piel no se haga flácida mientras bajas de peso y tonificas tus músculos, "**PROTEINAS**", no consumir las suficientes proteínas puede hacer que mientras bajas de peso además de verte más flácida, te sientas muy mal, con cansancio constante.

**¿No crees que lo ideal es sentirte y verte bien al mismo tiempo?**

Así que, debes mantener el consumo de carne en tu dieta, pero debes asegurarte de cocinarla de la forma más saludable posible (no usar

aceite para guisarla), elige también los cortes magros y si has usado aceite para cocinarla, escurre lo más posible la grasa.

Como puedes ver no tienes que volverte vegetariana, tampoco sería lo más ideal, sin embargo, si hay que añadir más frutas y verduras a la dieta diaria, ya que son alimentos que contienen un mínimo de grasas y además ofrecen una gran variedad de nutrientes.

Cada vez que tengas la oportunidad de comer verduras sin cocinarlas mucho o mejor si son crudas, hazlo, pues en la mayoría de los casos son mucho mayores los beneficios nutricionales que aportan a tu organismo.

Cuando comes más saludablemente, tu cuerpo se ve menos propenso a entrar en pánico y haces que utilice la grasa correctamente para quemarla con mayor facilidad.

También no tienes que preocuparte por el azúcar, la mayoría de las personas piensan que esta es la causa más poderosa de la ganancia de peso y la retención de líquidos.

Pero en realidad lo que debes intentar evitar es más bien las bebidas procesadas, ya que estás si contienen mucha azúcar, y luego tu cuerpo se acostumbra y pide más y más de esto, los resultados de estas acciones son que tu organismo no sabe qué hacer con tanta azúcar y todo lo acumula más fácilmente y no es precisamente lo que deseas para eliminar la celulitis.

Así que, amiga la próxima vez que vayas al supermercado debes tomar en cuenta esa parte, y si eres de las que compra jugos enlatados, envasados, evitar desde ya hacerlo más.

Pues, sería no poder realizar nunca el sueño de tener un cuerpo bien tonificado y sin celulitis.

Cumplir el sueño de no tener más celulitis es perfectamente realizable, pero tienes que alejar de tu mente todos esos malos hábitos que te han acompañado por años.

Ahora ya lo sabes, debes aprender a cerca de un plan de alimentación bien balanceado y equilibrado, para aprender sobre este plan de dieta anti-celulitis... [DA CLIC AQUI](#)

## Descubre los 3 Snack que Añaden más Bultos a tu Piel...

Sé de antemano que este mundo en el que nos mantenemos en constante movimiento y en el que las mujeres cada vez tienen más responsabilidades que cumplir, puede ser difícil preparar cada día una comida saludable.



Y para llenar la necesidad de energía es posible que ingieras en el día bocadillos o Snack entre comidas mientras te trasladas de un sitio a otro, pero hay que saber elegir bocadillos correctos.

No hay duda de que los Snack o bocadillos pueden formar parte de un plan de dieta saludable, que te llevan a alcanzar niveles óptimos de energía para todo el día, manteniendo los niveles de azúcar estables, pero como dije antes, debes elegir los bocadillos o Snack correctos.

Hay personas que están llevando a su organismo bocadillos realmente tóxicos, y lo peor es que los consumen de forma regular, esto no es nada positivo para sus cuerpos y mucho menos promueven la buena salud.

Así que, mi consejo es que aprendas a comer bocadillos de calidad para asegurar que estás poniendo a tu cuerpo en una base regular para lograr los objetivos.

Quiero comentar contigo esos **3 Snack tóxicos** que las personas están consumiendo y si eres una de ellas, por favor, elimínalos de inmediato de tu dieta diaria.

## **1.-Todo lo que contenga queso fundido**

La primera comida tóxica es aquello que contiene queso fundido, o cualquier forma de queso artificial, ningún alimento con este complemento es buena idea.

Ya que estos alimentos contienen alto contenido de productos químicos y también integrados por dietas saturadas.

Y es preciso que sepas y comprendas que estos tipos de queso, no ofrecen la misma cantidad de proteína como una fuente verdadera de queso orgánico por ejemplo, así que, no obtienes en general ningún beneficio de ellos.

Si quieres consumir queso, debes elegir una variedad más inteligente, por ejemplo, el queso griego o el queso feta, estos quesos si te aportan vitaminas y minerales además de mucha energía para el resto del día.

## **2 y 3.-Papas fritas o galletas**

Los Snack que más son buscados también son precisamente las galletas y las papas fritas, aperitivos completamente tóxicos que debes de inmediato eliminar de tu dieta.

Aún si son de esa clase de productos que indican en sus etiquetas que son "**BAJOS EN GRASAS**", no te dejes engañar por favor.

Este tipo de bocadillos contienen una gran cantidad de grasa saturadas, y como sabrás son el tipo de grasa que se puede estar consumiendo, aún si el consumo de esta grasa fuera muy pequeño, la acumulación diaria puede ser peligrosa en un tiempo futuro.

Además, estos Snack están llenos de carbohidratos procesados que por supuesto elevarán el nivel de azúcar en la sangre y pueden llevarte a sufrir de problemas más graves.

Pero en su lugar, puedes optar por barras energéticas o bien cereales que son mucho más saludables al organismo.



Ahora ya lo sabes, estos son los 3 productos que la gente más consume como aperitivos o Snack para calmar el hambre, pero que son realmente tóxicos para el organismo y además promueven la celulitis.

Si formas parte de todas estas mujeres que los consumen, debes darte de baja rápidamente de la lista o de lo contrario no dudes en que estarás aumentando los hoyos de celulitis en tu cuerpo.

Para tener un cuerpo libre de piel de naranja... [DA CLIC AQUI](#)

## Mitos de la Celulitis

Todas quieren estar libres de celulitis en el cuerpo, pero el impedimento número uno para lograrlo son esos depósitos de grasa que tiene en el cuerpo y que son difícil de eliminar.

Y es que la grasa tiende a hundirse en el cuerpo sobre todo en las áreas de las pompas, los muslos y los brazos o abdomen, de hecho son las áreas que las mujeres más trabajan desesperadamente para intentar eliminar la celulitis.

Ante la desesperación, muchas mujeres caen en trampas o farsas de las muchas que hay prometiendo un trasero y unos muslos sexys con cero esfuerzo de tu parte.

Pero, ciertamente te digo que **no hay producto mágico** y que siempre tendrás que poner un poco de sacrificio y esfuerzo para lograr el objetivo, algunas de las estafas que encontrarás ofreciendo resultados mágicos y sin esfuerzos son:

- Obtén un cuerpo perfecto con solo tomar estos suplementos dietéticos.
- Noticia de última hora, suplemento que evaporará la grasa de los muslos y glúteos

Si bien es cierto que los suplementos dietéticos pueden hacer muchas cosas buenas por tu cuerpo, también lo es el hecho de que la regulación de la grasa corporal no la pueden mejorar.

En lugar de tomar cualquier tipo de pastillas, prueba mejor reduciendo la grasa en las comidas.

También es posible que obtengas un trasero y muslos sexys mediante el uso de un simple aparato de ejercicios que por cierto puede ser muy económico.

Hay una gran variedad de herramientas en el mercado que son útiles para hacer ejercicios y que son de bajo costo, por ejemplo, un marco metálico flexible, que tiene una cierta resistencia incorporada.

Este tipo de aparatos pueden ayudar a la construcción de músculo, sin embargo, tengo que ser honesto contigo, pues ningún aparato puede igualar el trabajo que se hace con las buenas rutinas de ejercicios.

De vez en cuando utilizarlos está bien, si facilita en algo tu día, pero no puede suplirlos por completo.

Ahora bien, cualquier aparato, dieta o plan de ejercicios pueden hacer que logres la figura que desees, obteniendo un cuerpo más estilizado y construyendo músculos.

Pero hay que considerar que no puedes luchar nunca contra la naturaleza o la llevas de perder.

Así que, esa es mi recomendación más fuerte, **“NO LUCHAR CONTRA LA NATURALEZA”**, lo primero que tienes que hacer es determinar qué tipo de estructura esquelética tienes, así como las predisposiciones genéticas lanzarte en una búsqueda parcialmente imposible.

Tienes que asegurarte de que todo lo que vas a implementar, lo aproveches al máximo, y es simple, solo asegúrate de:

- Tener una rutina de ejercicios adecuada
- Dieta en sintonía con tu cuerpo

Estoy seguro que en este informe has conseguido aprender muchas más cosas interesantes que puedes poner en práctica de inmediato para alcanzar de inmediato tus objetivos **“DERRETIR LA CELULITIS”**

Estoy seguro de que todo lo descrito aquí está dentro de tus posibilidades, no hay nada que no puedas realizar tú o cualquier otra persona que desea eliminar la celulitis.

Si te ha gustado este informe, quiero animarte a **revisar mi sencillo programa para eliminar la celulitis**, con el cual obtendrás resultados fantásticos en tan solo **28 días...**

Haz [CLI AQUÍ](#) para comprobarlo...

¡Vamos a hacer que resulte lo mejor para ti y que mejores la salud de tu cuerpo en todo aspecto!

Tu Seguro Servidor

Joey Atlas.

