

# Oggi combatti la buccia d'arancia



La **cellulite** è un disturbo causato da fattori non modificabili come l'essere donna o la predisposizione genetica, e altri correggibili quali lo stress, il **fumo**, l'**alcol**, una dieta sbilanciata e lo sport eccessivo. Per combattere la buccia d'arancia (panniculopatia) bevi quotidianamente 2L di acqua, segui un'alimentazione **equilibrata** con tanta frutta e verdura, che aiutano a ridurre la **ritenzione idrica**, come i **carciofi**, gli asparagi e limita il **sale**.

## AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.