

*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

**Celulite e  
Retenção de líquidos**

---

## **Celulite e Retenção de líquidos**

---

O que podemos fazer para evitar e melhorar esta condição de pele?

A celulite, para a maioria das mulheres, é um grande desconforto e cada vez mais os pacientes procuram uma solução que os ajude a manter um organismo saudável e um corpo bonito.

O baço regula a estrutura, regulando também os vasos sanguíneos e o fluxo dos pensamentos. Quando este elemento desequilibra, as nódos negras tornam-se mais frequentes, os pensamentos mais repetitivos e a fome aumenta criando impulsos no que diz respeito à má alimentação.

Se mantiver o seu corpo hidratado, não só por beber muita água mas também por ingerir alimentos ricos em água, está a dar um motivo aos seus rins para eliminar os resíduos tóxicos.

Neste Ebook, poderá encontrar algumas dicas que o vão ajudar a melhorar os seus hábitos alimentares e que podem também ajudar a prevenir o aparecimento ou agravamento da celulite e da retenção de líquidos.

## Celulite e Retenção de líquidos

---

O consumo excessivo de sal, uma alimentação rica em açúcares, o sedentarismo entre outros fatores são as causas mais comuns destas condições de pele, que resultam de uma distribuição irregular de gordura e líquidos que pode afetar a auto-estima e a confiança.

### **O que agrava a celulite?**

- Tabaco;
- Saltos altos;
- Pílula;
- Retenção de líquidos;
- Desidratação;
- Dominância de estrogênio;
- Desregulação hormonal;
- Baixo colágeno;
- Problemas de circulação (...);

# tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Celulite e Retenção de líquidos

---

### Prevenção e Tratamento

#### Cremes de Corpo



#### **MÁDARA**

Infusão Verde Antioxidante



#### **COSLYS**

Hidratação Intensa



#### **MÁDARA**

Infusão Branca

#### Anti-celulite



#### **MÁDARA**

Infusão verde  
Óleo de corpo  
Firmeza e Antioxidante



#### **VOYA**

Serenergise  
Óleo de corpo muscular

Todos os produtos disponíveis em [www.organii.com](http://www.organii.com)

\*Código de desconto: **tamara5**

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Celulite e Retenção de líquidos

---

### Suplementação | Fitoterapia

#### Suplementação:

Hawa Dren

Hawa Slim

Óleo de Linhaça

Óleo de Onagra

#### Fitoterapia:

Two Marvel Form

#### Nota:

Nunca exceder a dosagem diária recomendada.

(1 cápsula/comprimido por dia).

A toma de suplementação deve ser recomendada e acompanhada.

Todos os produtos disponíveis em [www.tamara-castelo.com](http://www.tamara-castelo.com)

\*Código de desconto: tamarismoSUP

## Celulite e Retenção de líquidos

---

### DRY BRUSHING



O processo de Dry Brushing ( Escovagem a seco) consiste em esfoliar a pele com o objetivo de eliminar as células mortas e estimular a circulação sanguínea, promovendo uma hidratação mais ativa. Ajuda a reduzir a celulite e a manter a pele jovem, bonita e saudável.

#### **Benefícios:**

- Estimula o sistema linfático;
- Ajuda na eliminação de toxinas;
- Previne o aparecimento de celulite;
- Tonifica a pele;

## Celulite e Retenção de líquidos

---

### **DRY BRUSHING**

#### **Como utilizar?**

Antes do banho, proceder ao momento de esfoliação da pele, através de alguma pressão e movimentos circulares.

Comece por massajar os pés, pernas e coxas

Depois através de movimentos circulares, massageie a barriga estimulando o sistema digestivo, passando para a zona das costas e nádegas até à zona do pescoço.

Depois escove os braços, as mãos aos ombros.

Para terminar, escove desde o pescoço até aos ombros, em ambos os lados, e termine no colo do peito.

Está pronta para o seu banho!

## Celulite e Retenção de líquidos

---

### **Dicas para ajudar a combater a celulite**

Retire da sua alimentação:

- Sal, Refrigerantes, Café, Álcool, Água com gás, Açúcar, Lacticínios;
- Opte por alimentos ricos em Vitamina C e fontes magras de proteína;
- Ao longo do dia beba água, para ajudar na eliminação das toxinas;
- Pratique exercício físico para manter a sua circulação ativa;
- Durma, pelo menos, 8 horas por dia;
- Todos os dias, ao final do dia, durante quinze minutos, coloque as pernas para cima;
- Faça massagens localizadas, massagens anti-celulite, massagens com bambu, eletroacupuntura (...) - tratamentos disponíveis na Clínica Tâmara Castelo.





*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

## Celulite e Retenção de líquidos

---

### **Alimentação**

Para melhorar o aspecto da pele, é necessário melhorar e fazer mudanças na sua alimentação.

Deve optar por uma alimentação rica em alimentos que facilitem a circulação sanguínea, melhorando desta forma o aspecto da pele:

### **Frutas ricas em água**

Ananás, Melancia, Citrinos, Morangos, Framboesas, Mirtilos (...);

### **Alimentos ricos em Fibras**

Cenoura crua, Batata Doce Cozida, Abacate, Linhaça, Sementes de Gergelim, Grão de Bico, Banana madura, Abóbora (...);

### **Alimentos Anti-Inflamatórios**

Brócolos, Couve, Espinafres, Kale, Cacau, Curcuma, Arroz Integral, Azeite Extra-virgem (...);

### **Alimentos ricos em Omega 3**

Salmão, Atum, Sementes de Linhaça, Sementes de Chia;

## Celulite e Retenção de líquidos

---

### **Alimentação**

#### **Ideias para pequenos-almoços:**

Sumo de Melancia

Smoothie de frutos vermelhos

Puré de fruta com gotas de limão

Pudim de Chia com Coco e Lima

Papas de Millet

#### **Snacks saudáveis:**

Húmus de Grão de Bico

Iogurte de Coco

#### **Almoço / Jantar:**

Salada de Vegetais Grelhados

Beringela no Wok

Empadão de Millet com Cogumelos

Falafels de Beterraba

Estas e muito mais receitas disponíveis no meu livro **Comer Sem Culpa**.

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Celulite e Retenção de líquidos

---



### **Pudim de Chia com Coco e Lima**

3 c.de sobremesa de  
sementes de chia

150 ml de leite de coco

1 c.de sopa de xarope de agave

1 c.de sopa de linhaça, moída

3 c. de sobremesa de coco  
ralado

Raspa de 1 lima

Para topping, escolha um fruto  
que adore e lamine-o

Numa taça, junte as sementes de chia com o leite de coco.

Acrescente o xarope de agave, a linhaça moída e o coco ralado.

Misture bem, tempere com a raspa de lima e junte um fruto à escolha.

Uma receita do meu livro **Comer Sem Culpa.**

tmc health lab

BY TÂMARA CASTELO

## Celulite e Retenção de líquidos

---



### Húmus de Grão de Bico

400 g de grão-de-bico seco,  
previamente demolhado e  
cozido

3 c.de sopa de tahini  
(pasta de sésamo)

2 c.de sopa de azeite  
(virgem extra de primeira pressão a frio)

1 dente de alho

Flor de sal q.b.

3 c. de sopa de sumo de limão

1 1/2 colher de sopa de  
cominhos

Coloque todos os ingredientes no copo e liquidifique até obter uma pasta macia.

Acompanhe o Húmus com palitos de cenoura e pepino.

Uma receita do meu livro **Comer Sem Culpa.**

## Celulite e Retenção de líquidos

---



### Falafels de Beterraba

- 1 Chávena de quinoa
- 4 Cenouras
- 1 Beterraba cozida
- pimenta
- Coentros frescos,
- picados
- Sal q.b.

---

Em primeiro lugar, coza a quinoa em água a ferver com uma pitada de sal. Reserve.

Numa taça grande, rale as cenouras e a beterraba e passe-as por água muito quente durante 2 minutos. Misture a quinoa arrefecida ao preparado anterior, e tempere com sal, pimenta e coentros.

Molde em bolinhas e leve-as ao forno, previamente aquecido a 180 °C, durante 15 minutos.

Também pode congelar!

Uma receita do meu livro **Comer Sem Culpa.**

*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

TMCHEALTHLAB@TMCHEALTHLAB.COM

WWW.TAMARA-CASTELO.COM