

/ Obsah

/ Úvod	7
/ Celulitida – problém většiny žen	9
Skutečné příběhy	10
<i>Hana (50 let)</i>	10
<i>Irena (26 let)</i>	13
Zdravotní problém – lymfedém, flebedém, lipedém – a celulitida	15
<i>Lymfedém</i>	15
<i>Flebedém</i>	17
<i>Lipedém</i>	17
<i>Celulitida</i>	17
<i>Rozlišení jednotlivých forem</i>	18
/ Celulitida a lymfatický systém	19
Celulitida, nebo celulita?	19
Lymfatický systém	19
Proč celulitida trápí především ženy?	23
/ Vznik a stupně celulitidy	27
Příčiny vzniku celulitidy	27
Jak celulitidu rozpoznáte?	29
Stupně celulitidy	32
1. stupeň	32
2. stupeň	33
3. stupeň	34
4. stupeň	35
Změřte si míru pravděpodobnosti výskytu celulitidy	36
/ Komplexní péče proti celulitidě	39
Lymfatická drenáž	39
<i>Manuální lymfodrenáže</i>	41
<i>Přístrojová lymfodrenáž</i>	42
Kompresce	44

Cvičení při celulitidě	45
<i>Dechová cvičení</i>	58
<i>Cviky pro lenochy</i>	58
Vnitřní výživa tkání – potravní doplňky	59
<i>Poznatky s využitím přípravku CELLASENE</i>	59
<i>Cellasene</i>	60
Povrchová péče	61
Životospráva	61
<i>Příklady podpůrné péče proti celulitidě</i>	61
<i>Několik tipů pro správnou výživu</i>	62
/ Nejčastější otázky a odpovědi o celulitidě	71
/ Závěr	73
/ Slovníček	75
/ O autorkách	77