

# Dieta Per Dimagrire Culotte De Cheval

## LEGGI LE STORIE DELLE PERSONE CHE HANNO GIÀ VINTO:



Prima

Dopo

Nome: **Renate** Age: **36**  
Peso: **89-64** Persi: **25 kg**

Prima di tutto, vorrei dire che sono sempre stata "paffuta". Quando ero giovane, non avevo troppi chili superflui, solo un po', così non mi importava. Non è che non volessi essere magra. Volevo, ma non ho mai avuto una volontà di ferro. E continuavo a chiedermi "OK, inizio la dieta domani". Ho detto la stessa cosa per 35 anni, senza fare nulla per raggiungere l'obiettivo e accumulando sempre di più chili. Ho deciso di cambiare (come molte donne con i rotoli di grasso) prima del mio matrimonio. Pensavo che 3 mesi sarebbero stati abbastanza...ma mi sbagliavo...Fortunatamente, ho iniziato a prendere Thermacuts e a fare molti esercizi un mese prima di sposarmi e sono riuscita a perdere 16 kg! Mi ha motivato così tanto che ho continuato a prendere Thermacuts per un altro mese e ho perso un totale di 25 kg. È stato grandioso per me!

→ [Guarda di più](#) ←



## Via la culotte de cheval con i consigli del nutrizionista

culotte de cheval: i consigli per dimagrire i fianchi con sport e alimentazione. Scopri i nostri consigli per migliorare e la selezione di creme.

E' fisiologica! **La distribuzione del grasso corporeo** è dettata dagli ormoni sessuali, ovvero **gli estrogeni per le donne e il testosterone per gli uomini**. Sono gli stessi ormoni che regolano la distribuzione dei caratteri sessuali secondari, quali la barba, i peli, l'attaccatura dei capelli e il timbro della voce. **La culotte de cheval** si installa mentre la vita ormonale scorre (pubertà, gravidanza, menopausa...). Spesso è ereditaria ed è purtroppo **difficile da eliminare del tutto**.

In più, quando l'organismo ha bisogno di energia, va a **prenderla direttamente nella parte alta del corpo**, mentre la follicolina (ormone prodotto dalle ovaie) favorisce l'aumento del peso nella parte bassa. Tanti fattori che rendono complicato dimagrire proprio dove vorremmo, ovvero dal bacino in giù.



## Come Sbarazzarti delle Culotte de Cheval

Come Sbarazzarti delle Culotte de Cheval. L'adipe che si deposita sui fianchi, sulle cosce e sui glutei forma le cosiddette culotte de cheval.

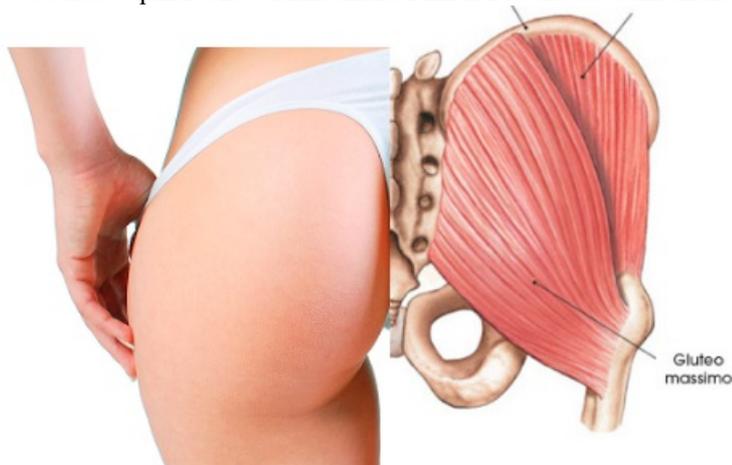
Sebbene la genetica giochi sicuramente un ruolo, è possibile sbarazzarsi di questo fastidioso ...

Ci sono 5 riferimenti citati in questo articolo, che puoi trovare in fondo alla pagina.

## Culotte de Cheval: la guida DEFINITIVA

Le culotte de cheval sono impossibili da eliminare se non combatti uno per uno i 3 fattori che le generano. La prima cosa che devi fare è quindi [...]

Questi sono **esercizi che replicano il movimento funzionale del gluteo che ti ricordo è quello di saltare o farti alzare da una posizione accovacciata** e quindi sono scientificamente funzionali ad una sua tonificazione.



## Culotte de Cheval e Cellulite, come eliminarle prima di Agosto

Oggi parliamo di Culotte de Cheval e Cellulite come eliminarle prima di Agosto? Farsi trovare al top prima della prova costume è il massimo da ottenere...

Per ogni tipo di patologia, spiega l'esperto, esistono **diversi tipi trattamento**:

### Un metodo alternativo per ridurre l'accumulo adiposo su cosce e fianchi (culotte de cheval) di Redazione MyPersonalTrainer

Un metodo alternativo per > di Redazione MyPersonalTrainer Le "culotte de cheval" sono una forma di cellulite, caratterizzata da noduli sottocutanei e da avvallamenti, si manifestano come

Le "culotte de cheval" sono una forma di cellulite, caratterizzata da noduli sottocutanei e da avvallamenti, si manifestano come accumuli d'adipe nella zona trocanterica.

Considerando la cellulite come patologia del tessuto su base vascolare, si riconoscono come cause, una serie di fattori, una postura scorretta, un alterato appoggio plantare (utilizzo di calzature con i tacchi alti), scorrette abitudini di vita (alimentazione ricca di sali, fumo, uso di anticoncezionali orali).

Considerando il problema dal punto di vista del Personal Trainer, vorrei prendere in considerazione quale attività fisica potrebbe essere più adatta a trattare questa patologia.

Frequentando le palestre una domanda ricorrente rivolta a P.T. o istruttori di sala da parte del pubblico femminile è la seguente: "Come posso eliminare questi cuscinetti dalle mie cosce?"

Altrettanto frequentemente è dato come consiglio, compiere diverse ripetizioni d'abduzioni degli arti inferiori, con più o meno carico, oppure l'utilizzo di macchine isotoniche specifiche (Abductor, Gluteus Machine etc.), in qualche caso si suggerisce di abbinare quest'allenamento ad un lavoro cardio, finalizzato alla trasformazione del lavoro isotonico per bruciare meglio il grasso nella zona in questione.

Leggendo quest'articolo si potrebbe costatare di trovarsi tra quelle persone che non hanno visto dei risultati strepitosi, oppure hanno visto un peggioramento della situazione.

In questo caso si potrebbe continuare la lettura per condividere con me l'esperienza che ho vissuto osservando un discreto numero di soggetti come Trainer, ed ottenendo dei risultati talvolta sorprendenti.

Osservando la postura di donne che presentavano quest'inetetismo ho potuto costatare l'abitudine all'uso di calzature con tacchi alti, i quali determinano una postura in cui il sedere sporge all'indietro, e le gambe restano semi piegate.

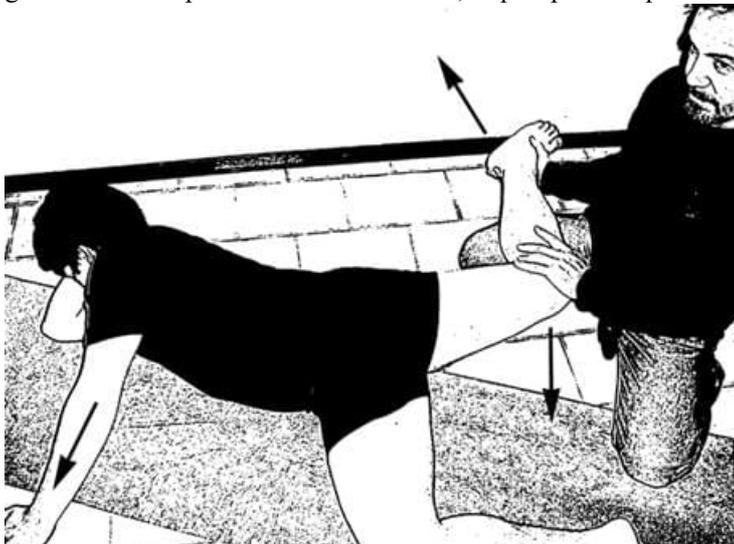
Questa serie di situazioni, favorisce una tensione permanente sulla fascia lata, impedendo una normale attività circolatoria dei fluidi corporei (Sangue, Linfa).

Prendendo in considerazione quest'aspetto del problema, ci si può accorgere che tonificando ulteriormente i distretti muscolari preposti all'abduzione non si fa che peggiorare la situazione, diversamente agendo in allungamento sulla fascia lata, in soggetti privi di patologie importanti, è rapidamente ripristinata una situazione circolatoria più efficiente, perciò i liquidi che ristagnano in questo distretto corporeo sono drenati, dando in breve tempo un aspetto di minore volume, permettendo contemporaneamente al grasso localizzato di essere mobilizzato per completare positivamente il quadro della situazione.

Gli esercizi che mi sento di suggerire a tale scopo, sono la tonificazione dell'antagonista, in questo caso gli adduttori, al fine di ridurre il tono in eccesso sugli abduttori (principio dello Stretching isometrico), e immediatamente dopo eseguire lo stretching della Benderella Ileo-tibiale con la seguente modalità: la persona è distesa sul proprio fianco, spalla e bacino sono perfettamente perpendicolari al suolo, la gamba a contatto del suolo, è flessa, per appiattare la curva lombare.

Il trainer appoggia la propria mano sul trocantere della gamba che deve essere stretchata per stabilizzare l'articolazione dell'anca, questa è mantenuta flessa con un angolo di 90° tra gamba e coscia, abdotta, e con la coscia in estensione rispetto al tronco.

Con l'altra mano, il trainer afferra la gamba appena sotto al ginocchio, per guidarla nello stretching, e l'accompagna verso il basso, valutando contemporaneamente il grado di rigidità della Benderella Ileo-tibiale; giunto a fine corsa mantiene la posizione per circa 45 secondi, e sostiene la gamba al fine di impedire un'eccessiva tensione, la quale potrebbe produrre un effetto di rigidità a causa dell'attivazione dei fusi neuromuscolari.



## Dieta Per Dimagrire Culotte De Cheval

Le culotte de cheval si possono eliminare per sempre? Assolutamente sì ma vi dovete impegnare a fare dieta e questi esercizi per eliminare le culotte che cheval.

Ci sono cause davvero sorprendenti per l'insorgere delle culotte de cheval come una **cattiva postura** dovuta a tacchi alti o addirittura **come si poggia il piede**, quindi a volte non ce ne accorgiamo e spuntano. **Non avere abbastanza muscoli in cosce e glutei** può anche causare le culotte de cheval, quindi dovete fare esercizi che vi facciano sviluppare muscoli in quella zona, possibilmente con pesi o elastici. Anche una cattiva circolazione del sangue causa colotte de cheval e cellulite quindi bisognerebbe fare qualunque cose che la riattivi per esempio spinning, nuoto, pedalare sull'ellittica o cominciare a correre.



### Incubo \*Culotte de Cheval\*! Ecco Come Eliminarle del tutto

La culotte de cheval è l'accumulo di adipe e cellulite sul lato esterno della coscia, in corrispondenza del gluteo. Ecco la nostra guida per eliminarlo!  
*Una curiosità: in inglese le culotte de cheval si chiamano "saddlebags"... ovvero bisacce! Ci siamo capite X-D*



## Dieta Per Dimagrire Culotte De Cheval

Segui le dritte del prof. Di Pietro per eliminare quei fastidiosi accumuli di adipe fra coscia e glutei: scopri tutti i trattamenti per le culotte de cheval. Nel caso in cui **i rimedi per le culotte de cheval** che abbiamo sopra citato non siano sufficienti e nel caso in cui i cuscinetti di grasso siano resistenti e ben localizzati, può essere necessario l'intervento del chirurgo plastico. La soluzione consiste nella **liposuzione** e va eseguita in ospedale o strutture specializzate (attenzione agli imbrogli: la liposuzione è un vero e proprio intervento chirurgico e non va sottovalutato). Per mantenere più a lungo i risultati post operatori è necessario affiancare una corretta alimentazione e attività fisica. Esistono altre tecniche che possono **eliminare i cuscinetti di grasso sulle cosce** come la lecilisi e la mesoterapia, sedute di dermatologia plastica consigliate in caso di cellulite e culotte de cheval. Questi trattamenti prevedono più sedute in base alla cronicità dell'ineestetismo. Sono meno invasive e dolorose rispetto a un intervento estetico e hanno dei grandi risultati.



## Dimagrire: la criolipolisi per eliminare le culotte de cheval

Con la criolipolisi si eliminano le cellule di grasso delle culotte de cheval senza toccare tessuti e vasi sanguigni. Per liberartene oggi puoi ricorrere a **tecniche di medicina estetica "soft"**. «Una di queste è la criolipolisi: un freddo intenso, somministrato da speciali manipoli, innesca la **distruzione delle cellule adipose**, che vengono poi eliminate fisiologicamente dall'organismo», spiega **Dvora Ancona**, medico estetico a Milano.

**Eliminare le culotte de cheval: perché è importante cominciare d - inverno**

Le culotte de cheval sono un problema diffusissimo. Per sbarazzartene devi adottare un mix di strategie. Iniziando proprio nei mesi invernali  
Sdraiati a terra con le gambe divaricate quanto l'ampiezza delle spalle. Alza dolcemente il bacino mantenendo le braccia distese vicino ai fianchi e strizza i glutei. Riporta il bacino verso il basso senza appoggiarlo completamente a terra. Ripeti per 10-15 volte per almeno 3 sessioni.