

LA UNICA CURA PERMANENTE PARA LA CELULITIS

# REPORTE CELULITIS NUNCA MÁS



LA CURA  
NATURAL

Mercedes Vila

# REPORTE CELULITIS NUNCA MÁS

## DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Tenga en cuenta que este libro y sus contenidos son de uso personal solamente. Ninguna parte de este libro puede ser utilizado o reproducido sin previo permiso escrito de su autor. De ninguna manera trate de vender, distribuir o copiar este libro o su contenido.

## TABLA DE CONTENIDOS

Presentación	5
Consejos Para Eliminar La Celulitis	6
¿Celulitis Joven o Vieja? ¿Cuál Tiene Usted?	8
¿Cómo Puedo Terminar Con La Celulitis?	11
¿Qué Tan Rápido Puedo Eliminar La Celulitis	14
Masajes Para Eliminar La Celulitis ¿Realidad?	16
El Mejor Consejo Para Eliminar La Celulitis	18
Un Caso Real	20
Conclusión	22

## PRESENTACIÓN

Hola, mi nombre es Mercedes Vila, soy Entrenadora Personal Certificada y Experta en Celulitis, y creadora del Reporte y del Libro "Celulitis Nunca Más. La Cura Natural. La Única Cura Permanente Para la Celulitis".

Antes que nada quiero darle las gracias por interesarse en nuestro Reporte Gratuito *Celulitis Nunca Más...*

Dentro de estas páginas deseo ofrecerle algunos consejos que le serán realmente de mucha utilidad para comenzar a combatir la molesta celulitis que la está afectando. Con este reporte NO se convertirá en una modelo de Hollywood, sino que recibirá educación sobre la celulitis...

En este momento usted puede estar preguntándose: "Este es un gran esfuerzo para ti Mercedes. ¿Por qué dedicas tantas energías en ofrecer estos consejos útiles?"

He aquí el por qué...

Cuando recibí mi título de Entrenadora Personal Certificada, me puse una meta, se podría decir que hice un "juramento hipocrático en el ejercicio físico" y se basaba en prevenir a las mujeres de ser engañadas, estafadas, llevadas a gastar dinero y tiempo, puestas en peligro de correr el riesgo de tener lesiones al utilizar productos y servicios que están "destinados a reemplazar" rutinas de ejercicios específicamente diseñadas por profesionales del ejercicio y el cuerpo humano para cumplir una función...

Y con la aparición de Internet y la interminable programación sucesiva de "infomerciales" en la televisión, la proliferación de estos productos y métodos ineficaces se ha disparado... Es por eso que estoy haciendo lo que hago...

En un mundo lleno de maldad, necesitamos algunos pocos "súper héroes" que den un paso adelante y luchen por lo que es correcto, defendiendo a aquellos que son inocentes...

Sin duda, hay muchos héroes más grandes que yo, luchando contra males mayores, y yo los saludo a todos...

Pero por esta causa, y por este tema con el cual usted lucha, yo voy a ser su héroe...

Mercedes Vila.

>> [CELULITIS NUNCA MAS](#) <<

## CONSEJOS PARA ELIMINAR LA CELULITIS

¿Se pregunta cómo deshacerse de la celulitis en los muslos y nalgas? Los muslos y nalgas son un área problemática para muchas mujeres y son a menudo una situación difícil de mejorar. Los muslos y las nalgas son el lugar más común para la celulitis en las mujeres. Ahora discutiremos algunos consejos simples que pueden ayudarla a deshacerse de la celulitis que tiene en los muslos.

Si hasta ahora no has tenido suerte con cremas anti celulíticas, masajeadores y otros engañosos trucos, esto puede ser lo que has estado buscando. De hecho, ésta es la única forma comprobada para deshacerse de la celulitis para siempre, en lugar de encubirla.

Las piernas son las áreas más problemáticas para las mujeres que sufren de celulitis, ya que tienden a almacenar la mayoría de su grasa corporal allí. La piel de las nalgas y la parte posterior de los muslos es bastante delgada, lo que exagera el problema. Esta combinación hace de la celulitis un problema muy común y muy visible para millones de mujeres.

La “Celulitis” es un término creado en los salones para describir la apariencia de cáscara de naranja llena de baches que muchas mujeres tienen en sus muslos. Esta situación no es causada por toxinas, ni por problemas de circulación, almacenamiento de agua en exceso, y otras cosas. Es grasa normal. Esto se ha demostrado médicamente. La razón de la apariencia con hoyuelos, es la grasa subyacente y saltona a través del tejido conectivo ubicado debajo de la piel. Dado que la grasa es blanda, no sujeta a la piel como lo hace el músculo, dándole un aspecto de requesón. Esto se agrava debido a la mala alimentación, los desequilibrios hormonales, y la falta de métodos apropiados de ejercicio.

Para ayudar a deshacerse de la celulitis en los muslos puedes seguir estos sencillos consejos:

**Beba Agua** - beber agua puede ayudarla a reducir la celulitis pero no por las razones que escucha normalmente. El agua no elimina las “toxinas” de la celulitis ni nada por el estilo, el agua es buena para la piel, y puede ayudar a mejorar la elasticidad y hacer que su piel se vea más tensa y más joven. Esto no solo hará que luzca más joven, sino que también ayudará a tensar la piel de los muslos y las nalgas.

**Haga Ejercicio** - Muchos “expertos” afirman que correr, andar en bicicleta y realizar ejercicios cardiovasculares es una buena manera de deshacerse de la celulitis. Si bien esto es parcialmente cierto, sin duda no es la manera más rápida o más eficaz de hacerlo. El entrenamiento de resistencia dirigido es mejor y más rápido para notar resultados. También es más eficaz en la quema de grasa que hacer ejercicios cardiovasculares, contrariamente a la creencia popular.

Como una entrenadora personal certificada, puedo asegurar que un correcto programa de entrenamiento de resistencia es la forma más eficaz de perder la celulitis. He visto a muchas mujeres lograr resultados espectaculares combinando estas rutinas con sencillos trucos en su dieta. No confíe en los “milagros” de las cremas anti celulíticas u otra estafa para deshacerse de la celulitis.

Eso no sucederá...

Cualquier producto, lo que hará es tapar temporalmente el problema. Para deshacerse realmente de la celulitis, es necesario definir la causa. Unos pocos cambios de hábito puede poner a su cuerpo en combate contra la celulitis, lo que le devolverá los muslos y nalgas suaves que alguna vez tuvo.

Para saber cómo deshacerse de la celulitis para siempre, le recomiendo consultar mi libro “Celulitis Nunca Más. La Cura Natural”. Está demostrado que reduce la celulitis en tan sólo 8 semanas, de forma natural y permanente! Puede visitar el sitio haciendo click en el enlace que se encuentra debajo:

>> [CELULITIS NUNCA MAS](#) <<

Mercedes Vila.

## CELULITIS JOVEN O VIEJA, ¿CUÁL TIENE USTED?

Uno de los aspectos más confusos de la celulitis es por qué algunas mujeres jóvenes la tienen y otras no, y cómo es que algunas mujeres la adquieren con la edad, y otras no la padecen en absoluto.

Este aspecto enigmático de la celulitis es una de las razones sobresalientes por la que tantos productos para el "tratamiento de la celulitis" puedan ser comercializados ingeniosamente en el mercado pretendido: Las mujeres de todas las edades que luchan contra la celulitis.

Mi meta en este artículo es darle una comprensión evidente de que es lo que causa la apariencia de hoyuelos en la piel (lo que es comúnmente referido como celulitis) en mujeres de todas las edades.

Comencemos con la mujer joven. No es raro que una adolescente tenga celulitis. Sin embargo es menos predominante en este grupo de edad, hay mujeres que no están excedidas de peso, mantienen su cuerpo en buena forma, pero tienen la textura llena de baches, se forman hoyuelos en la piel, en la zona de los muslos y nalgas.

A menudo esto es etiquetado como que se debe a la "genética", "se la ha heredado de la madre o la abuela"...

La mayoría de las veces esto es sólo una verdad a medias.

Y ésta es la razón...

No es la apariencia de la piel lo que ha sido heredado genéticamente, sino, su nivel natural de tono muscular (no estoy hablando de masa muscular) o la falta de tono muscular en este caso, eso deja una base muy suave y "blanda" para que la piel se apoye.

Dado que la estructura que se encuentra directamente debajo de la piel con "celulitis" tiende a estar más atrofiada en algunas mujeres (esto puede estar relacionado con la genética) la capa exterior de la piel simplemente no tiene otra alternativa que "arrugarse" y ahuecarse, en lugar de apoyarse lisa y apretada alrededor de músculos sanos, tonificados y firmemente levantados.

Las buenas noticias son que con ejercicios CORRECTOS (ejercicios anti celulitis), una joven puede obtener respuesta de sus músculos. Y así estimular

estos estratos del músculo directamente, la atrofia es revertida y ocurre un efecto de tonificación, modelado y estiramiento natural, resultando en un alisamiento estructural de cada estrato de la "dermis", el cuál finalmente muestra un efecto de "nivelación" en el estrato externo de la piel, el que usted ve cuando se mira en el espejo.

Ahora, es momento de dirigir el asunto a la celulitis "vieja", más a menudo asociada con el grupo de edad "adulta", 40, 50, 60, etcétera...

Para mantenernos enfocados, me voy a dirigir al tipo de mujer que realmente nunca tuvo sobrepeso, mantiene una figura bonita, y es realmente feliz con cómo ella se ve cuándo está completamente vestida.

No es inusual que este tipo de mujer tenga una bella piel, sin signos de celulitis, solo para comenzar a desarrollarla a medida que ella se acerca y experimenta la mediana edad... Y esto puede ocurrir sin cambios en su peso (y aun puede ocurrir si se pierde peso).

"¿Cómo ocurre esto? ¿De dónde vienen estos bultos, hoyuelos y pliegues? ¿Qué le está ocurriendo a mi cuerpo?!!"

No se inquiete...

La respuesta es fácil. La razón es simple. Y el remedio es fisiología básica en actividad.

Alrededor de la mediana edad es cuando el proceso de envejecimiento se vuelve evidente y los cambios fisiológicos resultan en "síntomas" de disminución física...

Una de las más comunes es la atrofia muscular (sus músculos se vuelven más pequeños, más suaves, más planos y más débiles).

Entonces, podemos observar a una joven mujer atravesar su adolescencia, temprana edad adulta, tal vez un embarazo o 2, casi sin un grumo de celulitis. Para ella, tener una piel apretada y lisa, tener una bella piel, es algo a lo que ella está acostumbrada... Pero...

Luego llega la mediana edad, y sin el tipo correcto de rutina de ejercicios, los estratos del músculo de la mujer se apoyan en zonas que comienzan a atrofiarse. Se aplanan, se vuelven "débiles", y lentamente se debilitan.

Esto permite que la piel que cubre esas áreas del músculo se ahuequen se ablanden y se hundan. El estado no tonificado de los estratos subyacentes del músculo, básicamente deja la piel "colgando" y sin una base firme, la textura irregular es un efecto secundario natural que es comúnmente

conocido como celulitis.

Entonces, lo que finalmente nos muestra esto es que la apariencia de la celulitis en una mujer de 17 años de edad en comparación a una de 72 años de edad es causada por lo mismo: músculos flácidos, no desarrollados, aplanados, y flojos tendidos directamente debajo de las zonas con celulitis.

Las tácticas fraudulentas de comercialización que vemos, escuchamos o leemos en los medios esta instrumentada en relación a forzarla a creer que algunos métodos pasivos o algún tratamiento superficial van a librarla de su celulitis.

Incluso el cuento sobre "el nivel interno del aumento de toxinas" trata de hacerle creer que tal cosa puede ocurrirle a su organismo y esa es la causa de su celulitis... PERO...

Usted es inteligente, y usted es más inteligente que "ellos" ahora.

Entonces, ya que la causa de tener celulitis se ha vinculado directamente a la condición de los estratos del músculo, usted puede estar seguro de que la única manera comprobada de revertirla es a través rutina de ejercicios dirigidos y enfocados a sectores específicos. Una rutina de ejercicios anti celulitis que estimule, tonifique, reafirme y el alce el músculo, naturalmente dando como resultado un efecto bello, liso y tonificado en el estrato exterior de su piel, finalmente, deshaciéndose de celulitis.

Esta respuesta fisiológica básica no tiene excepciones de edad. La acción de estímulo/respuesta de un músculo es la misma, no importa cuán vieja o joven sea usted.

Lo único de lo que usted necesita asegurarse es que está siguiendo un programa específicamente diseñado como una rutina de ejercicio anti celulítico.

Mercedes Vila.

>> [CELULITIS NUNCA MAS](#) <<

## ¿CÓMO PUEDO TERMINAR CON LA CELULITIS?

Antes de que continuemos, quiero dejar en claro que cuando hablo de "celulitis", no hablo de una sustancia extraña que existe en su cuerpo, y que no existe de la misma forma en una mujer con piel tonificada, lisa y uniforme...

No hablo de una condición médica/estética "causada por el aumento de diversas toxinas de sus comidas y el ambiente", o incluso algo más ridículo, "agua recorriendo tejido adiposo..."

Sólo me refiero a "celulitis", la manera en la que la sociedad ha sido entrenada para mal interpretarla por los diversos medios, y los "sábelo todo" del barrio...

Así que, cuando digo "usted no puede deshacerse de algo que usted no tiene", usted sabe que no digo que usted no pueda deshacerse de la apariencia de piel con hoyuelos conocida como celulitis (porque, de hecho, usted absolutamente puede), pero por el contrario, estoy justamente tratando de hacerle saber que la "celulitis" no una cosa, por si misma... es de hecho un término, creado en los salones de belleza europeos para describir la apariencia de la piel llena de baches, arrugados y poco atractivos en la parte inferior del cuerpo femenino, específicamente en muslos, nalgas y zona baja del estomago.

Entonces, vamos hacia la gran pregunta...

¿Qué Ejercicios eliminan la Celulitis?

Lo más importante que debemos hacer, en respuesta a esta pregunta, es resaltar los ejercicios que NO quitan la celulitis.

Recuerde esta no es una lista completa...

1) Peso Muerto con las Piernas Rígidas: Es increíble cuántas veces he visto u oído referencias hechas sobre este ejercicio como uno de los ejercicios fundamentales para la reducción de la celulitis.

Este ejercicio no sólo no ayuda a deshacerse de la celulitis, sino que si es de gran ayuda para dañar su espalda y sus rodillas.

2) Curl de Pierna: Mientras que este movimiento puede estar bien en ciertos programas de rehabilitación, programas de fisioterapia, etc..., tiene valor cero como respuesta a la reducción de la celulitis. Y aún, este es uno de los primeros ejercicios que se les muestra a las mujeres cuando comienzan a entrenar en un gimnasio. Tonto, pero real.

3) Caminata: No me mal entienda, el caminar, y todas sus variantes, tiene un lugar sólido en el amplio espectro del realce del cuerpo, cuando la caminata diaria está prescrita para la pérdida de peso (con metas adicionales para reducción de la celulitis), pero no es correcto prescribir estos ejercicios para tonificar y modelar, la pérdida de peso puede agravar la apariencia de la celulitis. He visto que esto ocurra continuamente.

Estos son los solo tres ejercicios que no logran que se deshaga de la celulitis. Hay otros. Sin embargo, quiero resaltar un problema grande que resulta de estos tipos de ejercicio que no reducen la celulitis.

Con frecuencia, hablaré con mujeres que me dirán sin rodeos... "Oh, he probado la rutina de ejercicios, sin éxito porque mi celulitis sigue aquí, incluso luego de todo el tiempo y el esfuerzo, el ejercicio no logro desaparecer mi celulitis..."

Desde entonces, muchas mujeres son desviadas del buen camino en lo que se refiere a la reducción de celulitis a través del ejercicio, la mayoría fracasa, lo que agranda el mito de "el ejercicio no se deshace de la celulitis..."

Seré la primera en admitirlo, hay algo de verdad en esa declaración...

Porque, a fin de que el "ejercicio" se deshaga de la celulitis, el programa debe estar dirigido objetivamente a sectores específicos y debe ser estructurado de forma que resulte en cambios estructurales. Los cambios que causan una tarde fuera y elasticidad en los componentes de la piel y sus capas más profundas.

Y la mayoría de los programas son tanto una adaptación general ligeramente modificada de un programa de ejercicios, o son programas para ejercitar la parte inferior del cuerpo de principio a fin que consisten en varios tipos de ejercicios en maquinas y con peso que no reemplazan adecuadamente los estímulos del músculo en cada capa muscular responsable de levantar y alisar la piel de las partes problemáticas de la mujer.

Así, aquí hay unos cuantos ejercicios que deben ser incluidos en su programa de ejercicio para la reducción de la celulitis:

- 1) Sentadillas Lentas
- 2) Zancadas Largas
- 3) Extensiones de Cadera con una pierna (sobre los talones)
- 4) Rebotes Traseros

Hay más que tan sólo estos, pero usted entiende la idea. Lo bello de estos ejercicios para reducir la celulitis es que usted los puede hacer donde quiera, en cualquier momento, y son apropiados para todos los niveles de habilidad ya que cuentan con el peso corporal y la gravedad como vía principal de resistencia (un factor CLAVE para la efectividad de los ejercicios que se liberan de la celulitis.)

Estos ejercicios también pueden realizarlo aquellas mujeres con problemas en rodillas o problemas de espalda, así que son fáciles y seguros, mientras siguen siendo efectivos.

Para resumir, el ejercicio es la única forma comprobada que puede deshacerse de la celulitis, PERO, usted debe hacer los ejercicios correctos. Cualquier programa viejo de ejercicios no resolverá el problema, incluso una "rutina de ejercicios" ingeniosamente comercializada tampoco lo hará. A fin de deshacerse de la Celulitis, usted debe seguir una rutina específicamente dirigida, deliberadamente estructurada que se enfoque estrictamente en la reducción de la celulitis.

El hecho de que un programa como éste no existiera fue lo que me motivó a crear CELULITIS NUNCA MÁS. Usted puede informarse acerca de todos los detalles sobre este programa visitando el enlace que se encuentra debajo hacia la página principal del sitio Web...

>> [CELULITIS NUNCA MAS](#) << Click Aquí

Mercedes Vila.

## ¿QUE TAN RÁPIDO PUEDO ELIMINAR MI CELULITIS?

El tema de la vejez sobre cómo deshacerse de la celulitis siempre trae a colación la pregunta candente; "¿Cuánto tiempo tardaré en deshacerme de mi celulitis?".

A decir verdad, en el amplio alcance del tema, para algunas mujeres pueden pasar años, y para otras sólo un par de semanas.

Lo lamentable es que sólo muy pocas mujeres ven mejoras en un lapso de tiempo más corto. Sin embargo, hay una buena razón para esto. Y, esta razón, si es bien comprendida, puede ayudar a la mayoría de las mujeres que sufren de celulitis a ver mejoras concretas en el menor tiempo posible.

Aquellas mujeres a quienes le toma más tiempo experimentar una reducción significativa de la celulitis en la parte baja de su cuerpo, son generalmente las que tratan de hacerlo con tratamientos pasivos o aplicaciones superficiales. Veá, hay muchos servicios 'Medi-spa' ofrecidos con nombres de fantasía y etiquetas de alto precio, que atraen a las mujeres a pensar que es la manera de deshacerse de la celulitis.

También hay un sinfín de cremas, pastillas y 'artefactos' que son hábilmente comercializados como agentes 'reafirmantes de la piel, removedores de celulitis".

Hay muchas razones por las cuales a las empresas se les permite vender algo que no funciona. Una de las razones principales es que las mujeres siguen comprando estas cosas, a pesar de que no dan resultado.

Y si usted no se lastima, o queda marcada de por vida, entonces, la empresa está bajo el claro marco legal de "ningún daño, no hay castigo". Triste pero cierto.

Estas mujeres compran por esperanza y desesperación, no por real eficacia.

Por lo tanto, es a estas mujeres a quienes les toma más tiempo ver la verdadera reducción de su celulitis. Porque, eventualmente, la mayoría, no todas, encuentran la forma más rápida y eficaz de deshacerse de la celulitis: Un correctamente estructurado, programa específico de ejercicios para la celulitis.

Y esto nos lleva a la esquivada respuesta a nuestra pregunta original:  
"¿Cuánto tiempo tardaré en deshacerme de mi celulitis?"

La mujer promedio que no tiene exceso de peso, pero tiene celulitis en sus áreas problemáticas y sólo necesita un poco de firmeza y tonificación de los músculos debajo de las áreas con celulitis, podrá notar mejoras concretas de 3 a 5 semanas.

Eso es, y esto es muy importante, si se encuentra en un correcto y estructurado programa de ejercicios anti-celulíticos. Ella no puede, repito, ella no puede hacer un programa de ejercicios general o un programa de circuito de entrenamiento con pesas. Eso es muy diferente de un programa específico anti-celulítico. Y es una de las principales razones por la que algunas mujeres piensan que el ejercicio ni siquiera ayuda a deshacerse de los hoyuelos y protuberancias.

Así que para responder a esta pregunta candente, cerramos con la respuesta definitiva: Si una mujer está siguiendo un programa de ejercicios dirigidos a la celulitis, realmente podrá notar cambios significativos en el intervalo de 4 semanas, si ella está feliz con su peso y su tamaño.

Para mujeres que tienen sobrepeso, y tienen grasa corporal extra para perder, entonces la evidencia visible de la reducción de la celulitis justificablemente tomará un poco más de tiempo. Pero el esfuerzo es válido cuando uno viste la ropa que quiere vestir y se siente "como una mujer" nuevamente.

Esto significa que si usted comienza hoy, dentro de 4 semanas, usted puede estar segura de que habrá una reducción significativa en los hoyuelos y protuberancias de su celulitis, Sí, eso dije... Si usted comienza hoy.

He sido puesta en esta tierra para ayudar a mujeres como usted. Es mi don, y soy muy buena en ello, una de las mejores. Solo deme la oportunidad y se lo probaré:

>> [CELULITIS NUNCA MAS](#) <<

Mercedes Vila.

## MASAJES PARA QUITAR LA CELULITIS. ¿REALIDAD?

Uno de los mayores mitos sobre la celulitis es que se puede quitar con un tipo específico de terapia de masaje. Este mito ha dado lugar a una estafa millonaria sobre tratamientos destinados a mujeres que están desesperadas por probar cualquier cosa que reduzca su celulitis.

Bueno, en mi reciente investigación, he descubierto una discusión en un foro de Terapia Profesional de Masajes. La conversación es bastante esclarecedora e incluso entretenida, si se presta atención.

Aquí está...

"...Nuevo post: ¿Masaje para la celulitis?

Publicado por Alejandra B. - Paciente Experto

He mencionado en otra parte que hace poco noté hoyuelos en mis muslos curvados hacia adelante. (La parte SUPERIOR de mis muslos.) No es tan malo o notable, y aunque no dejo de ser un poco vanidosa, estoy más preocupada por lo que esto significa en cuanto a mi salud.

Ver esa pequeña cantidad de celulitis me dice que no estoy teniendo suficiente energía fluyendo a través de mis piernas. Cuando veo esto, creo que mi "Chi" está estancado. Me pregunto si el masaje puede ser bueno para ello, no necesariamente un masajista profesional, sino uno de esos masajeadores para piernas que se venden para la celulitis.

Marcela N. Responde:

He recibido masajes regulares durante, más o menos, los últimos dos años y yo no he notado ningún cambio en la cantidad de celulitis que tengo.

Sí, el aspecto de requesón es una de mis preocupaciones, seguramente. Soy bastante activa, pero por lo que he leído sobre el tema, esto es más una cuestión de circulación, y también en gran parte genética (mido 5'4 " pies, 1.52 cm. - y peso 110 libras - 50 Kg. - y siempre he estado muy delgada y en forma, pero sufro la celulitis desde que tengo memoria).

Estoy interesada en algo que pueda mejorar mi circulación en un sentido energético, tal vez usted sepa algunas técnicas, Josefina, y cómo podrían afectar la cantidad de celulitis que tengo, que no es mucha, pero en fin, tan solo un poco es suficiente. :)

josefina B. Responde:

Dado que estoy en medio de una formación sanación pránica, trataré de recordar mañana de preguntar sobre la celulitis. Supongo que si mejora la salud del sistema energético y el aura, debería ayudar. Entre tanto, compré este genial masajeador portátil de Rite-Aid... estaba súper barato y en realidad es parece bastante bueno.

Lo estoy guardando en mi escritorio para usarlo frecuentemente en las piernas y los hombros en mis pequeños descansos. Sospecho que en gran parte, la razón por la cual tengo esta energía atrapada en mis muslos es que debo sentarme en ellos gran parte del día.

Maria S. Responde

Lypossage es una técnica de masaje para promover la circulación y romper el tejido bajo la piel que puede contribuir a la apariencia irregular de la celulitis. Es muy intensa, lo que significa que es "incómoda" pero no "insoportable" y se proporciona en programas de tratamientos de 3 - 30 minutos por semana durante 6 semanas junto con un programa para cuidar de si mismo.

Lypossage puede ayudar a las mujeres a perder centímetros sin perder peso (NOTA DE MERCEDES: MENTIRAS!).

Para obtener más información, puede visitar [http://www.\\_\\_\\_\\_\\_.net](http://www._____.net).  
[NOTA DE MERCEDES: He eliminado la dirección web de esta empresa porque me niego a dar a conocer su basura.]

He aquí una pequeña nota que tomo de un artículo de un médico muy conocido, que ha publicado recientemente y que enumera varios métodos ineficaces en la reducción de la celulitis:

“... 2. Masaje manual: Hay terapeutas de masaje que recomiendan masajes para reducir la celulitis. Si esto funcionara, no habría necesidad de cualquier innovación para el tratamiento de la celulitis y los terapeutas de masajes serían maestros en celulitis...

Creo que no hay nada más que aclarar...

>> [CELULITIS NUNCA MAS](#) <<

Mercedes Vila.

## EL MEJOR DE TODOS LOS CONSEJOS PARA ELIMINAR LA CELULITIS

Una de las preguntas más frecuentes que tengo de mujeres que son desafiadas por la celulitis en su zona baja del cuerpo es...

"Mercedes, se que sabes lo que haces, por lo tanto, creo en tus consejos...  
¿Cuál es tu mejor consejo para deshacerse de la celulitis?"

Ahora, usted debe entender, estas mujeres ya han desperdiciado muchísimo tiempo y dinero en cosas que no funcionan. Y debido a esa poderosa razón, están listas para escuchar mis consejos sobre esos ejercicios dirigidos específicamente para la reducción de la celulitis...

Vea, la naturaleza humana consiste en tomar la ruta "más sencilla" para solucionar un problema. Y dado que los métodos de marketing detrás de todas las ineficaces "curas" de la celulitis se aprovechan de la naturaleza humana, las mujeres de todas las edades han perdido cientos y a veces miles de dólares en cremas inútiles, píldoras y "tratamientos Medi-Spa", todo con la esperanza de una solución pasiva para los puntos problemáticos de la celulitis que alteran su vida.

He puesto de manifiesto la fisiología detrás de la aparición de los hoyuelos y protuberancias más conocidos por el término "celulitis". Así que, ambos sabemos que NADA de una naturaleza pasiva puede hacer nada para mejorar la apariencia de los hoyuelos y protuberancias del área inferior de su cuerpo.

Para mejorar el aspecto de sus áreas problemáticas, debe librarse de hoyuelos y protuberancias que son visibles en la superficie de su piel, y la ÚNICA manera de hacer esto es tonificar, afirmar y dar forma a los grupos musculares bajo sus zonas con celulitis... Lo que nos lleva al MEJOR DE MIS CONSEJOS...

A fin de que se puedan revertir los efectos nocivos de los músculos blandos, sin tono, atrofiados y sin forma, DEBE ser constante. Incluso si usted sigue un programa de ejercicios dirigidos a la reducción de la celulitis que ha sido probado (como Celulitis Nunca Más), TODAVÍA tiene que ser constante con él.

¿Que significa constante?

Simplemente significa hacer las rutinas cortas y sencillas un par de veces por semana, cada semana, en el largo plazo. Esta es la forma en cómo cambia tu estructura muscular PERMANENTEMENTE, y de deshace de los hoyuelos y

protuberancias... algo que ni siquiera se puede lograr con el mejor procedimiento quirúrgico.

Cuando los hoyuelos y protuberancias se hayan ido, piense en todas las cosas que mejoran en su vida. Y con todas esas mejoras, no cree que estará muy motivada para SER CONSTANTE con su "pequeña rutina secreta"??... Por supuesto que sí :-)

Por lo tanto, si está cansada de perder dinero en estafas, y está cansada de esconderse y evitar situaciones sociales a causa de la celulitis, entonces es el momento para que usted pueda SER CONSTANTE y transformar la piel de su zona inferior del cuerpo y los hoyuelos en una piel bien tonificada, lisa y sexy de la que usted NO ES consciente, y querrá exhibir y fanfarronear cuando lo desee, aunque sea sólo mirarse a sí misma desnuda, en el espejo...

Puede comenzar a reducir su celulitis hoy mismo, comience aquí:

=>> >> [CELULITIS NUNCA MAS](#) <<

Por favor no comparta este enlace con otros, es exclusivo para usted. Y si quiere ver lo que se obtiene, solo ingrese al sitio web y desplácese hacia la parte inferior de la página:

=>> >> [CELULITIS NUNCA MAS](#) <<

Su entrenadora para siempre, su entrenadora de por vida

Mercedes Vila.

>> [CELULITIS NUNCA MAS](#) <<

## UN CASO REAL

Quiero compartir con ustedes algo que hace que AME mi trabajo.  
Lea por sí misma este email que recibí de una de mis alumnas y verá lo que quiero decir...

-----  
"... Solo algo más de un mes... ¡Y me encanta lo que está pasando!!!!"

----- Mensaje Original -----

De: "andrear" andreper90@\_\_\_\_.com  
Para: "Mercedes" info @ celulitisnuncamas.com  
Enviado: 17/12/10 8:26 PM  
Tema: actualización de primeros logros

Hola, de nuevo Mercedes! Espero que todo está bien allí. Sólo quería compartir la historia de mis primeros logros.

Yo no tenía que perder peso, tengo talla 4, pero podía ver algunos hoyuelos de celulitis en mis nalgas y en mis muslos, que lentamente empeoraban.

Un amigo me recomendó tu sitio web y todo sobre lo que escribían tenía sentido para mí, así que lo compré.

He estado haciendo el programa de reducción de celulitis por algo más de un mes.... y me encanta lo que está pasando!!

Definitivamente estoy viendo grandes resultados en mis zonas con celulitis, no... no tengo tanto como antes, y sigue disminuyendo cada semana.

El hecho de que haya reducido el tiempo a menos de 25 minutos es increíble, con honestidad me encanta este programa...estoy muuuy feliz de que ustedes estén aquí para todos nosotros.

Mi hermana menor (que es entrenadora personal) dijo que la firmeza de mi piel y el tono muscular están apareciendo otra vez -¡Yupi!!  
Ella ha ordenado el programa para usarlo con sus clientes

Un millón de gracias!!!  
Dios los Bendiga,  
Andrea (apellido retenido a petición)  
PD: ¡Tengo 41 años de edad y 3 hijos!

-----

¿Puedes imaginarte cuán grande es esto para mí?

No hay nada más gratificante que recibir este tipo de historias de éxito en nuestra bandeja de entrada. Espero que la suya sea una de las próximas que lea. Y si usted no quiere que la comparta en el Informe de Celulitis, está bien, hágamelo saber, cuando envíe su historia de éxito.

Mercedes Vila.

>> [CELULITIS NUNCA MAS](#) <<

## CONCLUSIÓN

Espero que este Reporte le haya sido de utilidad, y que haya podido aportarle algunas reflexiones, perspectivas y respuestas sólidas a sus preguntas más candentes sobre los problemas en el área inferior de su cuerpo.

Deseo haberla influido para que comience a adoptar medidas para comenzar a combatir y eliminar la celulitis, y un trabajo focalizado exclusivamente en ejercicios ese fin, realizado por profesionales, es lo único que le dará resultados. Y solo debe dedicarle un par de minutos por día, solo unos días a la semana.

Si desea conocer más, puedo asegurarle que encontrará un programa de ejercicios simples en “**Celulitis Nunca Más**”, una vez que lo conozca estará lamentándose de no haber comenzado antes...

Si existe alguna pregunta que desee hacerme, puede dirigirse al sitio web, y allí encontrará la forma de contactarme directamente:

>> [CELULITIS NUNCA MAS](#) << Click Aquí

Yo quiero que usted se deshaga de la celulitis tanto como usted, lo crea o no.

Si le he proporcionado suficientes respuestas basadas en la investigación, y usted realmente y desesperadamente quiere que la zona inferior de su cuerpo luzca bien alisada y sexy, entonces hoy es el día perfecto para que usted comience.

En 3 a 4 semanas, usted se mirará al espejo (desnuda) AMANDO totalmente lo que ve, deseando haber comenzado esto incluso antes.

Vaya ahora mismo aquí >> [CELULITIS NUNCA MAS](#) << Click Aquí

**Mercedes Vila,**  
**Su Entrenadora Personal, Para Siempre.**

**PD:** Estoy esperando su correo electrónico con su historia de éxito. :-)