

## Cavitación: recomendaciones

La **cavitación** no conlleva grandes cuidados previos, aunque sí **se recomienda**:

- Cuidar tu alimentación durante el tiempo que dura el tratamiento para que sea más efectivo y los resultados sean mejores.
- Para la cavitación lo más importante sobre todo es beber dos litros de agua tanto el día anterior como el posterior, porque es el medio por el que vamos a eliminar la grasa en estado líquido.
- Tendrás que hacer un esfuerzo por **hacer ejercicio** para deshacerte de esa grasa que ahora se ha quedado líquida en tu cuerpo, se puede aplicar una crema drenante o anticelulítica para favorecer la eliminación de grasas.

## Cavitación: resultados

En cuanto a si la grasa vuelve o no... En realidad **la grasa eliminada no vuelve**, pero... ¡Es como todo! Si no hacemos un seguimiento se producirán nuevas células grasas que crecerán y, por lo tanto, volveremos a tener la piel como cuando empezamos el tratamiento.

Otra cuestión es la periodicidad del tratamiento. "La grasa se elimina más o menos a los cuatro días, por lo que a partir de ese momento se puede realizar otra sesión, en Nutriclinic te recomendamos realizar una sesión una vez a la semana y nunca más de 30 minutos.

## Cavitación: ¿qué es la cavitación?

La **cavitación** es un tratamiento que se realiza a través de un ultrasonido de baja frecuencia que, al aplicarlo sobre la piel, crea microburbujas de vacío en el interior de un líquido o fluido. En el caso de la grasa, las células adiposas se ven sometidas a una gran presión, lo que hace que la membrana se rompa y la grasa pase a un estado líquido "fácil de eliminar por la orina o el sistema linfático"

La cavitación no es un tratamiento concebido para bajar de peso, sino para **modelar el cuerpo**. Se recomienda sobre todo para acabar con la **grasa localizada** que no se elimina ni con **dietas**, ni con ejercicio ni con otros **tratamientos** estéticos. "Donde más se nota su efectividad es en las nalgas, abdomen y piernas, pero se puede realizar en más zonas". También se aconseja para aquellas personas que aún siendo delgadas o estando en su **peso ideal**, tienden a acumular grasa en determinadas zonas, como en las caderas o en la tripa.

## Ventajas de la cavitación

- No es una terapia invasiva, por lo que se alza como una alternativa a la liposucción.
- Ataca justo donde lo necesitamos, allí donde la grasa es más resistente.
- Sus resultados son visibles: se puede llegar a perder hasta 2 centímetros de perímetro por sesión, aunque depende del caso.
- A partir de la tercera sesión el resultado se hace más visible.
- El tratamiento, que dura unos 30 minutos, no es muy incómodo. Se escucha, eso sí, una especie de "pitido" debido a la aplicación del ultrasonido, pero no es molesto.
- Tras el tratamiento, la piel queda lisa y sin traumatismos.
- Mejora notablemente la circulación, elimina toxinas, aumenta el tono y la elasticidad de los tejidos y está comprobado que ayuda a regular el tránsito intestinal.