

ciele. Wytwarzane w niej podciśnienie powoduje przysysanie się jej do skóry. Siła ssąca i mechaniczne przepychanie barłki poprawiają mikrokrążenie, rozbijają tkankę tłuszczową i ujędrniają skórę. Zabieg jest dość bolesny, ale skuteczny. Za jeden seans zapłacimy ok. 160 zł. Możemy też kupić zestaw gumowych baniek za ok. 20 zł i samodzielnie wykonać masaż.

Jednym z najsukceszniejszych spośród antycellulitowych masażu podciśnieniowych jest znana od lat endermologia. Podczas tego zabiegu wkładamy charakterystyczny biały kombinizon, by maszyną nie miała bezpośredniego kontaktu ze skórą. Masaż jest wykonywany za pomocą sterowanej komputerowo głowicy, która składa się z dwóch ruchomych rolek oraz komory ssącej. Między rolek wciągany jest fald skóry, który jest rolowany do wewnątrz i na zewnątrz, co pobudza fibroblasty do wytwarzania kolagenu. A to ujędrnia i odmładza skórę oraz przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej. Niestety, nie można powiedzieć, że zabieg jest bezbolesny. Jeden kosztuje 120 zł, ale najlepiej zadziała seria 10-12, wykonywanych raz, dwa na tydzień.

EKSTRAKLASA WYSZCZUPLANIA

Chciałabym pozbyć się cellulitu i stracić parę centymetrów w obwodach, ale nie mam czasu na długie serie masażu, a do tego dysponuję sporym budżetem? W gabinetach medycyny estetycznej jest w czym wybierać. Chętnie polecanym przez lekarzy zabiegiem jest karboksyterapia (www.skladnic.pl). Polega na podskórnym i śródskórnym podaniu dwutlenku węgla za pomocą pneumatycznego pistoletu (niweluje ból i zwiększa efektywność). Rozbija on mechanicznie złoży tłuszczowe i silnie rozszerza naczynia krwionośne, co przyspiesza metabolizm tłuszczu. Reakcją skóry



**PLANUJESZ DIETĘ
ODCHUDZAJĄCĄ? Pamiętaj,
żeby ujędrniać ciało.
W przeciwnym razie
efektem ubocznym
mogą okazać się
rozstępy i pozbawiona
elastyczności
skóra.**

na zastrzyk jest powstanie stanu zapalnego, a następujący po nim proces gojenia sprzyja regeneracji skóry. Powinnyśmy wykonać 6-10 zabiegów (od 350 zł za każdy), najlepiej w cyklu jeden na tydzień.

Jeśli jesteś zwolenniczką jednorazowych rozwiązań, wypróbuj Thermage CPT (www.mediderm.com.pl), czyli fale radiowe o wysokiej częstotliwości, które w bezpieczny sposób nagrzewają głębsze partie skóry, co przyczynia się do stymulacji istniejącego kolagenu i wytwarzania nowego. Efekt to wyraźne wzmocnienie, napięcie i pogrubienie skóry utrzymujące się do kilku lat. Za taki zabieg zapłacimy ok. 6,5 tys. zł. Najdroższym, ale i najsukceszniejszym rozwiązaniem jest Adivive, czyli przeszczep własnych komórek tłuszczowych. Na początek odsysane są komórki tłuszczowe (ok. 50 ml) z miejsc, gdzie mamy ich w nadmiarze. Następnie tłuszcz trafia do specjalnej wirówki, a tam odseparowywane są najcenniejsze młode komórki tłuszczowe oraz komórki macierzyste. Te z kolei wszczepiane są w miejsca, które chcemy wymodelować, np. w piersi, grzbiety rąk i pośladki. W warszawskiej klinice La Perla,

gdzie wykonywany jest zabieg, trzeba za niego zapłacić ok. 8 tys. zł, do czego doliczana jest jeszcze cena liposukcji. – Przeszczep własnego tłuszczu jest w stu procentach bezpieczny, gdyż nie występuje ryzyko odrzucenia – zapewnia dr Elżbieta Radzikowska, chirurg plastyk z kliniki La Perla.

UBRANIE DO ZADAŃ SPECJALNYCH

Nie masz czasu na zabieg w gabinecie ani na urodowe rytuały? Dla kobiet żyjących w ciągłym pośpiechu stworzono legginsy antycellulitowe.

Te proponowane przez firmę Nivea ujędrniają uda, pośladki i brzuch. Naukowcy Beiersdorf we współpracy ze specjalistami



(1) balsam do ciała Ideal Body, VICHY (200 ml – 89 zł); (2) antycellulitowy krem-balsam wygładzający Green Cellulit, TOLPA (200 ml – 30 zł); (3) koncentrat wyszczuplający do ciała Mincur Chrono Logic Slimming, GUINOT (125 ml – 174 zł); (4) słabe serum wyszczuplające-modelujące Slim Extreme 4D, EVELINE (250 ml – 20 zł); (5) skoncentrowany krem ujędrniający bust Push-Up, FLOSLEX (125 ml – 36 zł); (6) ujędrniający krem do ciała, NUXE BODY (200 ml – 105 zł); (7) modelujący peeling solny Active Oxygen, PUPA (700 ml – 129 zł).