



NIE ZABIERAJ CELLULITU NA WAKACJE

Masz cellulit? Podobnie jak większość kobiet. Nie ma na niego cudownego środka, ale są sposoby, żeby poprawić wygląd skóry. Przeczytaj, co zrobić, by bezstresowo odświeżyć ciało.

Na cellulit ma wpływ wiele czynników związanych ze stylem życia – sposób odżywiania, stres, papierosy, brak ruchu. Do tego dochodzą uwarunkowania hormonalne i genetyczne. Podstawową ilość komórek tłuszczowych mamy zapisaną w DNA, w genach dziedzicznym też maksymalny rozmiar adipocytów. Ostatnie badania dowodzą jednak, że gdy taka komórka osiągnie swoją „masę krytyczną” możliwe jest powstanie kolejnej, ponieważ cząsteczki tłuszczu muszą być gdzieś magazynowane. Dlatego zadбай o zdrową dietę. Przede wszystkim ogranicz spożywanie nasyconych kwasów tłuszczowych, bo organizm gromadzi je jako zapasowe źródło energii.

GDY WAGA JEST W NORMIE

Cellulit jest egalitarny, dotyka też szczupłych. Naukowcy dopatrują się tu problemu w zaburzeniach mikrokrążenia. Do komórek nie dociera wówczas wystarczająca ilość tlenu i substancji

odżywczych, utrudnione jest też usuwanie toksyn z organizmu. W ciele gromadzi się woda powodująca obrzęki i opuchnięcia. Za nadmierne zatrzymywanie wody często obwinia się doustne środki antykoncepcyjne, ale również dietę bogatą w sól. Z kolei krążenie jest osłabione przez siedzący tryb życia. W tym przypadku pomogą ćwiczenia i masaż drenażowy.

CO WARTO ZROBIĆ W GABINECIE

Najlepiej sprawdzają się zabiegiowe miazęże – usuwanie tłuszczu plus ujędrnianie. Zgrane pary: **Cavifast 2HD + fala RF Dermeo**. To połączenie podczas jednego zabiegu procedury usuwania tkanki tłuszczowej za pomocą Cavifast 2HD oraz redukcji cellulitu i ujędrniania za pomocą medycznej fali radiowej. Na zakończenie robiony jest drenaż limfatyczny. Gdzie? **CHIC SPA**, www.chicmed.pl Cena pakietu: 1260 zł; polecana seria: 3-6 zabiegów. Częstotliwość: raz w tygodniu.

SPRAWDŹ GENY!

Naukowcy odkryli, że pewne warianty genu ACE mogą wpływać na występowanie cellulitu. Gen ten jest ściśle związany z regulacją ciśnienia krwi, utrzymaniem bilansu wodnego i odpowiednią pracę naczyń krwionośnych. Wykazał się również u kobiet z cellulitem o ścieżce, dlatego przy skłóty tego bilansu zmienia się też, która z populacyjnych odmian genetycznych, stosowanych w kosmetykach i zabiegach, najbardziej zwiększa celki w tkankach. Sprawdź, czy masz w swoim przepływie krwi, i kaskady, ale nie tylko, naturalne genki czy też. Test kosztuje ok. 300 zł. www.triopsol.pl

Icoone + karboksyterapia

Pierwszy zabieg stymuluje tkankę łączną. Główną masującą z rollami i mikro-otworami zasysa każdy milimetr ciała. Karboksyterapia polega na podskórnym podaniu dwutlenku węgla za pomocą cienkiej igły. Rozbija złogi tłuszczowe i ujędnia skórę. Gdzie? **Klinika Medi-Derm** dr R. Prończuk, www.mediderm.com.pl Cena pakietu: 2400 zł (10 zabiegów ICOONE + 4 karboksyterapię). Częstotliwość: Icoone 2 razy w tygodniu, Karboksyterapia 1 raz w tygodniu.

Accent Ultra V Alma + Alidya Pierwszy z zabiegów poddaje skórę działaniu dwóch rodzajów fal: ultradźwiękowych oraz radiowych w technologii RF. Ultradźwięki prowadzą do rozpadu adipocytów. Monopolarne fale radiowe podwyższają temperaturę tkanek podskórnych, stymulują układ limfatyczny do szybszego usuwania uwolnionego tłuszczu i detoksykacji tkanek. Alidya to pierwszy preparat do leczenia i profilaktyki cellulitu podawany w postaci mezoterapii. „Wylapuje” szkodliwe jony żelaza i rozpuszcza toksyny magazynowane w tkankach. Gdzie? **Klinika Miracki** www.klinikamiracki.pl Cena: Accent RF + Ultradźwięki od 1 000 zł, Alidya s-1 ampulka od 285 zł.



ĆWICZENIA

Cellulit pojawia się, gdy jest zbyt mało mięśni i tkanki łącznej, która ma właściwą przyczepność. Należy więc podnieść się go bez ćwiczeń. Niezależnie od tego, gdzie mieszkasz, możesz trenować w domu. Chodzi o proste ćwiczenia, które masz w domu: brzośki i przysady.



ZOBACZ NASZ ZESTAW ĆWICZEŃ