



Karta VISA B&H



Bony podarunkowe



Zostań partnerem

ARTYKUŁY

WYDARZENIA

ZABIEGI I USŁUGI

PAKIETY

OBIEKTY

B&H CLUB

KARTY I BONY

FORUM



Artykuły

Historie prawdziwe (10)

Zapiski po północy (5)

Moda (51)

Uroda (101)

Włosy

Ciało

Wizaż

Spa

Dłonie & stopy

Zadbany facet

Urodowe problemy

Kobieta HI-TECH

Kształtowanie sylwetki

Zdrowo z B&H (71)

Lifestylowo (75)

Trening miłości własnej (16)

B&H uczuciowo (60)

Intymnie (52)

Czwartkowy Kącik Erotyczny (11)

Kariera i pieniądze (23)

Facet (23)

B&H w podróży (26)

Weselnik (32)

Dziecko z B&H (37)

B&H od kuchni (20)

B&H moto (10)

Portrety (10)

[Home](#) / [Artykuły](#) / [Uroda](#) / [Kształtowanie sylwetki](#)

Modelowanie sylwetki – z czym to się je...



Modelowanie sylwetki to pojęcie - morze. A raczej: ocean, gdyż łączy kilka mórz odrębnych tematów....

Data dodania: 2011-05-18
Autor: Aleksandra Szalbierz

Ocena: 5,00 / 1 ocena
[Zaloguj się](#) albo [załóż konto](#) aby móc oceniać.

Artykuł

Galeria (3)

Komentarze (7)

Modelowanie sylwetki to pojęcie - morze. A raczej: ocean, gdyż łączy kilka mórz odrębnych tematów. Aby ogarnąć jego bezkres, nie starczyło by zapewne czytelniczce cierpliwości, postaram się więc, ślizgiem po falach, przedstawić kluczowe zagadnienia tej sfery. Tak więc, modelowanie sylwetki, czy też poprawianie (nadawanie, przywracanie) konturu ciała to fraza – wytrych kilku, diametralnie różnych sfer, związanych z szeroko ujmowaną tematyką urody, zdrowia i zachowania młodego wyglądu. Należało by wyodrębnić przynajmniej cztery (podstawowe) dziedziny, rozwijające temat modelowania sylwetki. Kolejno, będą to: diety, ćwiczenia fizyczne, zabiegi "na ciało" o charakterze nieinwazyjnym oraz zabiegi inwazyjne (operacyjne).

DIETA

Uzyskanie i utrzymanie wymarzonej sylwetki można osiągnąć przez stosowanie określonej diety. Najczęściej, antycellulitowej, która ma nam pomóc pozbyć się nierównomiernie rozłożonej na udach, brzuchu,

ramionach, tworzącej wypukłe grudki, tkanki tłuszczowej. Pierwszym przykazaniem diety antycellulitowej jest ograniczenie spożycia soli, sprzyjającej gromadzeniu wody. Poza tym, należy wyeliminować z diety potrawy tłuste, ostro przyprawione, słodczyce i fast-foody. Nie pijemy kawy, nie palimy papierosów, jadamy niewielkie, acz częste, regularne, lekkie posiłki. W naszej diecie powinny znaleźć się: drób, chude sery, ryby, ryż, owoce, warzywa (moczopędne, antyobrzękowe), kiełki zbóż, drożdże, jajka, potrawy bogate w kwasy tłuszczowe omega 3, omega 6, omega 9 (orzechy, ryby, oleje roślinne) i -oczywiście – codziennie, co najmniej 2l niegazowanej wody mineralnej o niskiej zawartości sodu.

Ok. Trzymamy dietę. I dopóki ją trzymamy, mamy wpływ na kontur/kształt naszej sylwetki, jędrność i elastyczność skóry. A gdy raz, dwa, trzy... ulegniemy pokusom i przekroczymy żywnościowe tabu – natychmiast znowu się pomarszczymy. I co wtedy? Hmmm, może warto poćwiczyć? Uzupełnić dietę fizycznymi ćwiczeniami,

Obiekty Usługi Artykuły Społeczność

Tytuł:

Autor:

Kategoria: Data dodania: [zobacz wszystkie](#)

livechat software for business





rzeźbiącymi ciało?

ĆWICZENIA FIZYCZNE

Tak więc, na siłownię! Albo na łono natury, czy do klubu fitness, jak kto woli. Oczywiście, najlepsze efekty uzyskamy łącząc odpowiednią dietę z rozsądnym i przemyślanym planem ćwiczeń. Ćwiczenia aerobowe (tlenowe, które przyspieszają oddech i bicie serca, dzięki czemu do mięśni i narządów ciała dociera więcej utlenionej krwi, np. bieg, szybkie spacery, jazda na rowerze, pływanie), pomogą nam w redukcji tkanki tłuszczowej, czyli odchudzaniu. Z kolei odpowiednio dobrane ćwiczenia anaerobowe (krótkotrwały, intensywny wysiłek), oporowe (siłowe) oraz izometryczne korzystnie wpłyną na rzeźbę naszego ciała, jego proporcje oraz kształt sylwetki.



Mamy więc systematyczną, konsekwentną dietę na całe życie, równie systematyczny, zróżnicowany trening. Wizja robienia czegoś „systematycznie, konsekwentnie... do końca życia” może wszak niektórych przypaść o dreszcz przerażenia i atak paniki. A może współczesna kosmetologia pomoże nam szybciej, przyjemniej i łatwiej osiągnąć wymarzoną sylwetkę, bądź poprawić naszą aktualną?

ZABIEGI NIEOPERACYJNE (NIEINWAZYJNE)

Jeśli mamy problem z namiarem tłuszczu, cellulitem bądź innymi defektami sylwetki, a niekoniecznie jesteśmy bohaterami na siłowni czy we własnej kuchni, zajrzyjmy do oferty gabinetów kosmetycznych. W niemal każdym znajdziemy szeroką gamę metod nieinwazyjnego, szybkiego, bezbolesnego modelowania sylwetki. Zabiegi przeprowadzane są przez specjalistów, przy wykorzystaniu najnowocześniejszej aparatury bądź kosmetyków o właściwościach modelujących – ujędrniających i eliminujących komórki tłuszczowe. Poniżej prezentuję pokrótce tylko kilka z nich, uważanych za skuteczne bądź szczególnie popularne.

Ultradźwięki

Ultradźwięki działają miejscowo – uderzają dokładnie tam, gdzie tkanka tłuszczowa nagromadziła się w nadmiarze. Można dzięki nim punktowo ujędrnić brzuch, piersi i pośladki. Metoda ta minimalizuje lub nawet likwiduje cellulit. Działanie ultradźwięków polega na wprawianiu cząstek w tkankach w rytmiczne drgania, naprzemiennym rozciąganiu ich i ściskaniu, czyli „mikromasażu komórek”. Powoduje to poprawę mikrokrążenia, wzrost przepuszczalności błon komórkowych, przyspieszenie metabolizmu komórkowego. Punktowo działające ultradźwięki niszczą komórkę tłuszczową, uszkadzając jej błonę komórkową, a następnie usuwając komórkę w procesie przemiany materii.

Endermologia

Jest to rodzaju lipomasażu, czyli oddziałuje na komórki tłuszczowe. Hamuje proces ich gromadzenia się, wygładza nierówności skóry i przyspiesza wymianę płynów ustrojowych. To znakomity, sprawdzony sposób na modelowanie sylwetki – całego ciała lub jego części, np. ud, pośladków, brzucha. Zabiegi endermologii wspomagają likwidację cellulitu, ujędrniają skórę oraz poprawiają procesy metabolizmu komórkowego. Kontur sylwetki poprawia się od pierwszego zabiegu, a efekty widoczne są najlepiej po serii 10 – 15. Endermologia stosowana jest jako drenaż limfatyczny po zabiegach likwidacji tkanki tłuszczowej, wzmacnia także efekt terapii antycellulitowych, np. LipoShock.

LipoShock

To metoda łącząca siłę działania fal dźwiękowych ShockWave i fal ultradźwiękowych UltraWave, oręż w batalii z cellulitem (również tym zaawansowanym) i miejscową otyłością. LipoShock likwiduje cellulit na udach, pośladkach, brzuchu; poprawia sprężystość i napięcie skóry, niweluje obrzęki i opuchlizny, usprawniając przepływ limfy.



Salon Fryzjerski Applauz w Toruniu
ul. Legionów 216 F (Skwer Handlowy VIKI)
87-100 Toruń



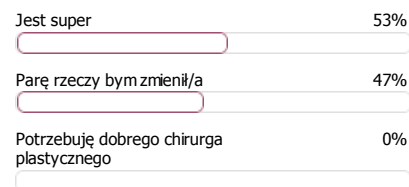
ZOI Willa SPA
ul. Legionów 48-50
87-100 Toruń



ZOI Willa SPA
ul. Legionów 48-50
87-100 Toruń

Sonda B&H

Jak oceniasz swój wygląd?



Oddanych głosów: 15

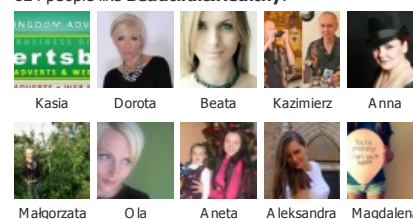
Find us on Facebook



Beautiful&Healthy

Like

824 people like **Beautiful&Healthy**.



Facebook social plugin

Usuwanie cellulitu polega na „wysztzelaniu” fal dźwiękowych w kierunku skóry przy użyciu specjalnej głowicy. Zabieg modelujący polega na dodatkowym, naprzemiennym zastosowaniu ultradźwięków, szczególnie na okolice brzucha, pleców i talii. Efekty terapii są widoczne po kilku zabiegach, a standardowa kuracja obejmuje około 8-10.

ICOONE

To jedno z najnowszych osiągnięć kosmetyki estetycznej – oddziałuje na funkcjonowanie tkanki łącznej, skutecznie likwidując niedoskonałości skóry i ciała. Idealne do modelowania sylwetki: napina luźną skórę, redukuje obrzęki limfatyczne, blizny i sztywność mięśni. Głowice masujące tego urządzenia posiadają mikrootwory, które wytwarzają multimikrostymulację. Dzięki temu, intensyfikuje się mikroobiegowy przepływ krwi i limfy oraz aktywizują fibroblasty (zabiegi powodują zwiększenie produkcji lipolizy i kolagenu). Rezultaty są widoczne od pierwszego zabiegu – zmniejsza się zwłóknienie tkanki, skóra jest napięta i jędrna. Przy wykorzystaniu ICOONE można usunąć cellulit, pozbyć się kilku centymetrów, wykonać lifting, zlikwidować blizny i oparzenia, pozbyć się żyłaków i naczynek. Posiada ciekawą opcję: Fatzone, czyli jednorazowy, intensywny zabieg wyszczuplającym talię. Może się przydać, np. przed wyjściem na imprezę, gdy ze zgrozą zauważamy, że sukienka wstąpiła się w taliu.

ZABIEGI INWAZYJNE (operacyjne)

Do zabiegów inwazyjnych zaliczymy oczywiście operacje plastyczne, ale także wypełniacze tkankowe, lipolizę, czy liposukcję. Bardziej lub mniej, kojarzą się z nieodwracalnymi ingerencjami chirurgicznymi. Ale nie zawsze tak właśnie musi być.

METODA DR SERDEVA

Nowatorska metoda modelowania sylwetki i twarzy z pogranicza "inwazyjności". Zaliczam ją jednak do operacyjnych, gdyż wymaga znieczulenia miejscowego i nacięć skóry. Umożliwia poprawę proporcji twarzy, podniesienie czy wyeksponowanie pośladków, piersi, brzucha i ud. Reklamowana jako nie wymagająca skalpela i operacji, bez narkozy i wypełniaczy – metoda ta polega na implantacji pod skórę specjalnych nici, za pomocą których chirurg umieszcza i umocowuje tkankę podskórną i skórę we właściwym położeniu. Czyli, chirurg przestawia tkanki położone głębiej oraz skórę do właściwej pozycji. Co ciekawe, dzięki wydłużonemu okresowi wchłaniania szwów, jest to metoda w pewnym sensie odwracalna: do kilku miesięcy po zabiegu można nici wyjąć i wrócić do dawnego wyglądu, ewentualnie zmodyfikować nowy wizerunek.

LIPOLIZA LASEROWA

Obiecuje trwale, miejscowe zniszczenie tkanki tłuszczowej przy użyciu światła laserowego. W jej efekcie następuje redukcja objętości i zmiana struktury komórek tłuszczowych, a wskutek naświetlania skóry od wewnątrz, powstają nowe włókna kolagenowe. Zabieg ten jest mniej inwazyjny i bardziej bezpieczny niż tradycyjna liposukcja, a efekty najlepiej widoczne są na małych obszarach, np. podbródek, kolana, boki ud. Zabieg ten nie zastępuje tradycyjnej liposukcji, a jedynie może ją uzupełnić – nie powoduje zmniejszenia masy ciała, przeznaczony jest dla pacjentów, którzy chcą usunąć niewielkie ilości punktowo nagromadzonej tkanki tłuszczowej. Ma więc podstawową funkcję korygującą, modelującą poszczególne części ciała. Wykonuje się go w znieczuleniu miejscowym i wymaga wykonania nacięć w skórze (do wprowadzenia światłowodu, emitującego wiązkę laserową), ale nie założenia szwów. Efekty redukcji tkanki tłuszczowej są zauważalne po ok. 3-4 miesiącach.

LIPOSUKCJA WIBRACYJNA

Zabieg przeprowadzany w znieczuleniu miejscowym, również wymagający nacięcia skóry do wprowadzenia odpowiedniej prowadnicy. Pozwala na bardziej precyzyjne i dokładniejsze usunięcie tkanki tłuszczowej, niż podczas tradycyjnej liposukcji. Technologia ta

zapewnia większy komfort, bezpieczeństwo pacjenta i wyższą jakość samego zabiegu (zapobiega tworzeniu się nierówności po odessaniu tkanki tłuszczowej). Czyli – liposukcja wibracyjna pozwala na szybsze, mniej bolesne, dokładniejsze, bardziej bezpieczne, obciążone mniejszym ryzykiem powikłań i urazów, gwarantujące szybszą rekonwalescencję odsysanie tkanki tłuszczowej, przy wykorzystaniu wibracji o częstotliwości 10 HZ.

WYPEŁNIACZE TKANKOWE

To również jedna z bardziej popularnych, mniej niż zabieg operacyjny, inwazyjna metoda modelowania sylwetki. Zainteresowanych Czytelników odsyłam do poświęconemu wypełniaczom tkankowym artykułowi w dziale Uroda.



Sposobów na uzyskanie pięknej, proporcjonalnej sylwetki jest nieprzebrane morze... Mniej lub bardziej inwazyjne, bolesne lub nie, bardziej lub mniej przyjemne dla ciała i ducha. Ale – jakkolwiek zaawansowaną czy inwazyjną metodę modelowania ciała zastosujemy, jak refren powtarza się wciąż zalecenie specjalistów medycyny estetycznej, kosmetyczek i innych fachowców: cokolwiek robimy z naszym ciałem, podstawą utrzymania pięknej sylwetki jest zbilansowana dieta i aktywność fizyczna oraz właściwie dobrane kosmetyki pielęgnacyjne. Bo ciało można wymodelować skalpelem lub głowicą nowoczesnych urządzeń – ale uzyskany efekt chcemy i musimy wszak jeszcze utrzymać...

[Wyślij znajomemu](#)

[Drukuj](#)

[O nas](#) | [Kontakt](#) | [Kariera](#) | [Regulaminy](#) | [Reklama](#)

Beautiful&Healthy Sp. z o.o.
ul. Weteranów 100, El-Trans Business Center,
05-250 Radzymin tel. 22 786 70 61 wew. 69

Copyright © 2010 Beautiful&Healthy
Developed by Webstyle Systems
Powered by eZ Publish
Designed by Diamondele

[do góry](#)

