

## Skuteczne zabiegi na cellulit



fot. Shutterstock

**Jeśli urlop masz dopiero w planach, zdążysz jeszcze pozbyć się cellulitu i fałdek tłuszczu. Jak zrobić to szybko i bez wielkiego wysiłku? Udaj się na zabieg!**

**ENDERMOLOGIA** czyli masaż mechaniczny, wykonywany ruchomymi rolkami pod ciśnieniem. Jest to najpopularniejsza metoda likwidowania cellulitu i modelowania sylwetki. Zabieg przypomina silny, ręczny masaż, ale robi się go głowicami wyposażonymi w poruszające się w różnych kierunkach rolki.

**Jakie są jej zalety?** Zapewnia znakomite efekty, jeśli w wybranych miejscach (na brzuch, udach, ramionach, tali) chcemy zlikwidować najbardziej oporny tłuszcz, na który nie działa ani dieta, ani gimnastyka.

**Na czym polega?** Na czas zabiegu ubierasz się w kostium z miękkiej, elastycznej tkaniny, przypominający grubą pończochę. Chroni on skórę i redukuje nieprzyjemne doznania podczas zasysania rolkami. Kosmetolog wybiera w urządzeniu program, który nadzoruje pracę rolek, i dostosowuje intensywność ich ruchu do wybranego obszaru ciała. Rytmicznie „wałkują” one skórę, zasysając ją do wnętrza głowicy. Dzięki temu zmiękcza i rozbijają grudki twardego tłuszczu – czyli cellulitu. Zabieg dodatkowo wzmacnia i napina skórę oraz modeluje sylwetkę. A przy tym jest przyjemny i relaksujący. Ważne! Szukaj gabinetu wyposażonego w oryginalne urządzenia LPG do Endermologie®. Lista placówek z takim sprzętem jest dostępna na [www.polmax.eu](http://www.polmax.eu)

**Cena zabiegu:** ok. 150 zł (pożądane efekty osiąga się po ok. 6 zabiegach, wykonywanych co kilka dni).

*Konsultacja: Edyta Sączek, trener Endermologie®*

**ICOONE** czyli masaż rolkami z setkami otworków, które zasysają skórę i wspomagają masaż. Zabieg Icoone nazywany jest „nową endermologią”. W rolkach, które używane są do masażu, znajdują się mikrootwory drenujące każdy milimetr skóry.

**Na czym polega zabieg?** Tak jak przy endermologii, zakładasz na siebie elastyczny kombinezon. Zabieg składa się z dwóch etapów: masażu całego ciała dwiema głowicami (pobudza krążenie, poprawiając

ukrwienie) oraz masażu wybranej partii ciała: ud, pupy, brzucha.

**Cena zabiegu:** 200 zł. Zaleca się wykonanie ok. 6 zabiegów, robionych po 2 razy w tygodniu

*Konsultacja: Maciej Kiela, Klinika La Perla*

**SMOOTH SHAPE** czyli połączenie lasera, promieni świetlnych i mechanicznego masażu z próżniowym ssaniem

**Na czym polega?** Kosmetolog robi zabieg na wybraną część ciała. Zanim zacznie, nakładasz na oczy specjalne okulary – chronią je przed silnymi wiązkami czerwonego światła, które emituje głowica urządzenia. Są to dwie długości fal świetlnych, które podgrzewają tkankę tłuszczową i rozpuszczają ją. W tym czasie rolki pod ciśnieniem wykonują dynamiczny drenaż skóry. Podczas zabiegu czujesz przyjemne ciepło.

**Cena zabiegu:** ok. 500 zł. Aby efekt był trwały, należy wykonać ok. 8 zabiegów.

*Konsultacja: Maciej Kiela, Klinika La Perla*

**BELLA CONTOUR** zabieg z użyciem ultradźwięków i prądu zmiennego emitowanego za pośrednictwem elektrod

**Na czym polega?** Kosmetyczka przykleja elektrody do miejsca na ciele, które będzie wysmuklane. Emitowane przez nie impulsy elektryczne wprawiają w rezonans i rozbijają komórki tłuszczowe (skóra lekko drga). Jednocześnie przykładana jest głowica z ultradźwiękami, które pomagają rozgrzać i rozpuścić tłuszcz.

**Cena zabiegu:** od 400 zł. By uzyskać dobre efekty, należy wykonać ok. 5 zabiegów.

*Konsultacja: Małgorzata Cendrowska, Centrum Dermatologii Estetycznej Viva Derm w Warszawie*

**LIPO SHOCK** dwufazowy zabieg, podczas którego używa się ultradźwięków oraz fali akustycznej

**Na czym polega?** Najpierw fale dźwiękowe rozbijają komórki tłuszczowe. „Uderzenia” fali akustycznej są dość niemiłe, ale nie bolesne. Podczas drugiego etapu zabiegu ultradźwięki rozpuszczają tkankę tłuszczową. Nic nie czujesz, jednak podczas zabiegu w głowie i uszach słyszysz charakterystyczny, metaliczny dźwięk.

**Cena zabiegu:** 600 zł. Zadowolające efekty uzyskasz po serii min. 5 zabiegów.

*Konsultacja: Magdalena Woźniak, Time Zen Spa w Warszawie*

źródło: [najmagazyn](#)

Autor: Lara Adamczyk