

W STRONĘ IDEAŁU -



Niezależnie od tego, jaki nosisz rozmiar, możesz być zadowolona ze swojego ciała. Najnowsze kosmetyki i zabiegi sprawiają, że kompleksy odejdą w zapomnienie, a ty będziesz cieszyła się superkobiecą sylwetką. Warunek? Systematyczność i wytrwałość.

Nie będziemy namawiać cię do walki z delikatnymi krągłościami, bo uważamy, że są bardzo kobiece. Mężczyźni też wolą zmysłowe kształty. Podobają im się apetyczne ciała Jennifer Lopez, Kim Kardashian czy Shakiry. Warunkiem doskonałego wyglądu (nawet gdy nosisz rozmiar powyżej 38) jest jędrna, elastyczna i pozbawiona niedoskonałości skóra.

Modelowe kształty

Sposobem na błyskawiczne „wyprasowanie” zbędnych fałdek jest bielizna modelująca. Ukrywa nadprogramowe kilogramy i pięknie rzeźbi sylwetkę. Od czasów „Dziennika Bridget Jones” dużo zmieniło się w tej kwestii. Nowe modele mają zmysłowe kroje i świetne materiały (nawet koronki!). Taką bieliznę znajdziesz w ofercie firm: Atlantic, Triumph, Calzedonia, Intimissimi i Gatta. Ma tylko jedną wadę: nie można jej założyć na plażę... Dlatego warto postawić na pielęgnację, która ułatwi wymodelowanie kształtów.

Cel: cellulit

Jest wrogiem nr 1 kobiecych ud i pośladków. Dotyczy 80–95 proc. pań. Mają go nawet szczupłe kobiety i... nastolatki. W walce z nim potrzebna jest wytrwałość i systematyczność. W kosmetykach antycellulitowych i wyszczuplających szukaj substancji pochodzenia roślinnego (kofeiny, teofiliny, teobrominy) pozyskiwanych z ziarna kakaowego, guarany, kawy czy zielonej herbaty. Ułatwiają odpływ limfy z tkanki tłuszczowej i przyspieszają spalanie tłuszczu. Proces ten jest możliwy również dzięki L-karnitynie, która usuwa uboczne produkty przemian matabolicznych. Podobne działanie wykazuje ekstrakt z jęczmienia. W składzie nie powinno zabraknąć wyciągu z alg morskich czy ostrokrzewu paragwajskiego – zawierają dużo minerałów, a przede wszystkim jod, który przyczynia się do zwiększenia aktywności lipazy – enzymu rozkładającego tłuszcz. Do substancji wspomagających należą: witamina E (działa przeciwrodnikowo), wyciąg z noni (poprawia sprężystość), olej z brzoskwini (regeneruje, nawilża i poprawia miękkość skóry) czy ekstrakt z gorzkiej pomarańczy (ma właściwości pobudzające). Nie bez znaczenia jest też sposób aplikacji kosmetyku. Nie wystarczy rozprowadzić go po skórze, należy też wykonać masaż. Możesz zacząć od peelingu podczas kąpieli lub masować specjalną rękawicą. Nowością są rękawice nasączone preparatem wyszczuplającym. W czasie aplikacji możesz wykonać też ćwiczenie: połóż się na podłodze i nakładaj kosmetyk okrężnymi ruchami od dołu aż do talii (tak jakbyś zakładała rajstopy). W tym czasie będą pracowały także mięśnie!

ZABIEGI

ICOONE - Ten zabieg można stosować solo lub by wspomóc efekty innych zabiegów modelujących. Technologia ICOONE pozwala na precyzyjną pracę na tkance łącznej. Zwalcza cellulit, zlokalizowany tłuszcz, luźną skórę, obrzęki limfatyczne, a nawet: blizny, sztywność mięśni i zapalenia ścięgien. Zabieg polega na masażu miejsc problematycznych lub całego ciała za pomocą specjalnych głowic. 300 zł, WWW.ICOONE.PL

CoaxMed - To najnowszy zabieg modelujący sylwetkę. Rozpoczyna się od nagrzewania głębokich tkanek skóry (za pomocą specjalnej głowicy), co powoduje produkcję nowych fibroblastów i poprawę struktury kolagenu. Kolejnym etapem jest krioterapia: niszczy komórki tłuszczowe. Na końcu wykonywany jest masaż próżniowy, który pomaga usunąć z organizmu uszkodzone komórki tłuszczowe. 1300 zł/uda i pośladki. SKINCLINIC MED & BEAUTY, WWW.SKINCLINIC.PL.

Zaffiro - Martwi cię luźna skóra na ramionach, kolanach lub mało jędrna skóra na brzuchu? Pomyśl o zabiegu Zaffiro – idealnie sprawdza się przy ujędrnianiu problematycznych części ciała, które trudno skorygować za pomocą diety. Poprawia też skórę dekoltu i wpływa pozytywnie na wygląd piersi. Zabieg polega na podgrzaniu skóry (do 65 st. C) co powoduje skurczenie włókien kolagenowych, a w efekcie poprawę elastyczności skóry. Ostateczne efekty widać po 3–6 miesiącach. WWW.ZAFFIRO.PL.

Konsultacja: Monika Pasikowska, kierownik Laboratorium Naukowego Lirene

Tekst: Katarzyna Kamińska

Zdjęcia: THERESE ALDGARD/CJILLI MEDIA/EAST NEWS, Cyfra G+J, materiały prasowe