

## Odchudzaj się zdrowo. Zrób krok w stronę pięknego ciała

2014-06-09 (11:39)

Przed zbliżającym się latem, zastanawiamy się jak wyszczuplić swoją sylwetkę, aby zmieścić się w wymarzony kostium kąpielowy. Często wybieramy restrykcyjne diety lub co gorsze przestajemy jeść z myślą o szybkiej utracie kilogramów. Efekt: złe samopoczucie, utrata jędrności ciała, efekt jojo.

Przy wyborze odpowiedniej diety niezbędna jest konsultacja ze specjalistą. Tylko dokładny wywiad pozwoli dopasować program żywieniowy tak, aby pomógł nam osiągnąć wyznaczony cel. - Każda pacjentka wypełnia specjalną ankietę, która przedstawia jej stan zdrowia oraz stosunek do aktywności fizycznej. Na jej podstawie możliwe jest wykonanie testu na nietolerancję pokarmową. Wyeliminowanie składników nieprzyswajalnych przez organizm pozwoli dopasować kurację tak, aby efekty wyszczuplenia były szybkie i bezpieczne. Kolejnym etapem jest pomiar składników ciała, a następnie dobór odpowiedniego programu żywieniowego i ułożenie diety – mówi Paweł Widuliński z Laboratorium Doskonałej Sylwetki Lados. „Odchudzamy Polki” - pod takim hasłem Lados, zachęca do walki z cellulitem i zbędnymi kilogramami.

### Bezpieczna kuracja

Za jedną z najskuteczniejszych metod wyszczuplających na świecie uznawana jest kuracja Andre Zagozdy. Dzięki holistycznemu podejściu do pielęgnacji i wykorzystaniu naturalnych składników, jest łatwo przyswajalna przez organizm. Nowatorska dieta swoje działanie wyszczuplające i ujędrniające zawdzięcza algom.

Druga dieta o nazwie CellReset powszechnie określana jako „zresetowanie” komórek i „przeprogramowanie” organizmu. Jej celem jest zbilansowanie metabolizmu i pracę hormonów poprzez ułożenie odpowiedniej diety i połączenie jej z produktami NTC Fit Line. Wdrożenie w życie obydwu elementów powoduje zrównoważenie hormonów, a w ciągu zaledwie 28 dni całkowity proces oczyszczania i odżywiania wszystkich komórek organizmu.

- W przypadku każdej diety, bardzo istotna jest systematyczność i całościowe „przeprogramowanie” się na przygotowaną dietę. Tylko wtedy osiągniemy zadowalające efekty. Pozbycie się złych nawyków żywieniowych pozwoli odzyskać dobre samopoczucie, wyszczuplić i ujędrnić sylwetkę, a także obniżyć wiek metaboliczny. To istny krok do sukcesu – dodaje Paweł Widuliński.

Kuracje znacznie poprawiają wygląd naszego ciała. Oprócz wyszczuplenia następuje poprawa stanu skóry, włosów i paznokci, znaczna redukcja cellulitu oraz zmniejszenie przebarwień.

### Wspomagające zabiegi

Profesjonalne zabiegi na ciało potrafią zdziałać cuda. Nie tylko wyszczuplają sylwetkę, ale też ujędrniają i redukują cellulit. Popularna i bardzo skuteczna metoda wspomagająca odchudzanie to drenaż limfatyczny, który pobudza układ krążeniowy i limfatyczny. Jego zadaniem jest również oczyszczenie organizmu z zalegających toksyn, co jest bardzo istotne w pierwszej fazie odchudzania. Drenaż poprawia przemianę materii oraz stymuluje mikrocyrkulację. Doskonale wspomaga walkę z cellulitem. Jest również skuteczną i szybką metodą pozbycia się obrzęków, będących wynikiem zastoju krwi i limfy. Zabieg Biopress traktowany jest wręcz jako zabieg podstawowy podczas kuracji wyszczuplającej.

Kolejną, skuteczną metodą modelowania sylwetki jest technologia CoolTech. To bezinwazyjna metoda, która polega na zmrzaniu komórek tłuszczowych w temperaturze -8 stopni C w czasie 70 min. Celem jest uszkodzenie komórek tłuszczowych, które kolejno eliminowane są z organizmu poprzez naturalne procesy metaboliczne.

Po zabiegach wyszczuplających niezastąpiony będzie zabieg, który działa modelująco na sylwetkę. Metoda Icoone polega na precyzyjnym masażu ciała specjalnymi głowicami wyposażonymi w mikrootwórki. Podczas zabiegu pacjentowi zakłada się specjalne ubranko, na którym każda z rolek zasysając powietrze zapewnia intensywną stymulację każdego milimetra skóry. Masaż różniowy nie rozciąga skóry, nie rozgrzewa układu limfatycznego, nie powoduje urazów. Przynosi szybkie efekty w postaci modelowania sylwetki, likwidacji nawracającego cellulitu oraz zalegającego tłuszczu. Zabieg polecany jest również dla kobiet po porodzie.

Każdy zabieg przyniesie oczekiwane rezultaty jeśli wykonywany będzie systematycznie w przypisanych indywidualnie seriach zabiegowych.

Oprócz diety i zmieniania złych nawyków żywieniowych, sprzymierzeńcem zgrabnej sylwetki jest sport. Wystarczy kilka minut dziennie, aby poprawić swoją kondycję i „uzależnić” się od aktywności fizycznej.

Na podstawie [lados.com.pl/\(gabi/mtr\)](http://lados.com.pl/(gabi/mtr)), kobieta.wp.pl

### POLECAMY:

**[Jak metabolizm zmienia się z wiekiem?](#)**

**[Potęga zapachów. Rozmaryn cie obudzi, mięta pomoże w ćwiczeniach](#)**

**[Dietetyczne fakty i mity](#)**

