

Dobrze wykształcone

Czego kobiety boją się na równi z utratą pracy? Utraty zgrabnej sylwetki, wynika z sondaży. A skoro najlepszą obroną jest atak, to zabierzmy się do dzieła! Mamy dla ciebie szczegółowy plan, by twoje nogi, brzuch i talia były bliskie ideału.



Docień siłę bielizny. Dobrze dopasowana podkreśli biust, wysmukli talię, podniesie pośladki /© Panthermedia

Zauważyłaś, że najseksowniejsze kobiety nie zawsze mają figury modelek? Bardzo często ich wygląd jest... przeciętny. Czują się za to dobrze w swoim ciele i taki sygnał wysyłają na zewnątrz. Otoczenie postrzega je więc jako osoby godne zainteresowania. Jak to osiągnąć w praktyce? Poświęcając ciału dużo uwagi, bo to pomaga je polubić.

Nie wymiguj się brakiem czasu. Jak mówi Dominique Loreau w książce "Sztuka prostoty": "Gdy poczujesz się dobrze w swojej skórze, będziesz mogła zapomnieć o sprawach ciała i zająć się kwestiami duchowymi, wieść życie pełne sensu. Będziesz szczęśliwa". Dlatego już teraz wypowiedz wojnę kompleksom. Jeżeli sen z powiek spędza ci fałdka na brzuchu czy cellulit na udach, zamiast rozpaczać, połącz siły, by się ich pozbyć. Uda ci się, jeśli będziesz systematyczna i konsekwentna.

Działaj na wielu polach. Zabiegi w gabinecie przyniosą jeszcze lepszy skutek, jeśli połączysz je z dietą, ruchem i domową pielęgnacją. Jedź więc z myślą o urodzie. Zapomnij o fast foodach i urozmaicaj codzienne posiłki, a twoja skóra zyska na jędrności i elastyczności.

Ruszaj się. Nic nie zastąpi prawdziwego wysiłku fizycznego, który nie dość, że rzeźbi ciało i spala tłuszcz, to jeszcze ma nieoceniony wpływ na samopoczucie.

Znajdź ujędrniające kosmetyki, których stosowanie będzie dla ciebie przyjemnością. Jeśli uzależnią cię swoim zapachem i konsystencją, jest szansa, że przekonasz się do ich systematycznego używania. Docień siłę bielizny. Dobrze dopasowana podkreśli biust, wysmukli talię, podniesie pośladki.

Bądź cierpliwa. Nie oczekuj, że twoje ciało zmieni się po tygodniu. Lecz po kilku miesiącach wytężonej pracy na pewno dostrzeżesz efekty.

BIUST

Codzienna pielęgnacja pozwoli ci kontrolować zdrowie biustu, zabiegi w salonie poprawią jego jędrność, a dobrze dopasowana **bielizna** zadba o twoją wygodę.

W domu

Uwaga. Być może cię rozczarujemy, ale żaden krem nie jest w stanie powiększyć biustu. - Jeżeli jednak nie czujesz się gotowa na operację plastyczną, warto sprawdzić metody nieinwazyjne, np. kremy, masaże, ćwiczenia - mówi dr Piotr Osuch, chirurg plastyczny. Kosmetykami możesz sporo zdziałać w kwestii gładkości i jędrności. Zwłaszcza że wmasowanie kremu jest doskonałym pretekstem do samobadania. To proste: im lepiej znasz swoje piersi, tym łatwiej wyłapiesz wszelkie niepokojące zmiany

Ubranie jak rusztowanie

Mnóstwo kobiet nie akceptuje swojego biustu - mówi Jolanta Lewicka, pionierka polskiego brafittingu i właścicielka sklepów z bielizną Li Parie. - Dlatego w przymierzalniach organizujemy tzw. Body Class. Uczymy kobiety komunikacji ze swoim ciałem. Nasz biust ma prawo zmieniać się z czasem, ale zawsze powinien być traktowany z szacunkiem. Należy dać mu odpowiednią stabilizację i podporę. Zrozumieć, że jego rozmiar zmienia się pod wpływem ciąży, karmienia, zmiany wagi, wieku. Poznać jego potrzeby i np. jeżeli jest bardzo duży, dla zdrowia i komfortu spać w biustonoszu - wyjaśnia.

Uprawiasz sport? Podczas ćwiczeń biust rusza się we wszystkich kierunkach, co prowadzi do dyskomfortu i bólu (niezależnego od rozmiaru piersi!). Weź udział w akcji "Wsparcie na starcie". Pod adresem: www.facebook.com/sohich.panache podpisz petycję do Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego o wprowadzenie biustonosza sportowego jako zalecanego elementu stroju gimnastycznego w profilaktyce zdrowia piersi.

Rusz się!

Ćwiczenia na klatkę piersiową są bardzo ważne. - Biust nie ma mięśni, opiera się jedynie na więzadłach

Coopera. A te, raz rozciągnięte, już nigdy nie są w stanie się skurczyć i odzyskać dawnej świetności. Tylko odpowiedni trening zahamuje ich rozciąganie - ostrzega Barbara Dąbrowska-Gur, menedżer ds. medycznych ITP Esthetique.

Pływaj, najlepiej żabką. Rób pompki lub powitania słońca. Składaj ręce jak do modlitwy i dociskaj je mocno do siebie (w wolnym czasie).

Wgabiniecie

Problem: rozciągnięcie skóry. Rozwiązanie: zabieg ULTHERA - To metoda całkowicie bezpieczna, bo oddziałująca tylko na skórę i powięź podskórną - wyjaśnia dr Robert Chmielewski ze SkinClinic w Warszawie. Najlepsze efekty daje w przypadku małego biustu rozciągniętego po karmieniu - wtedy możliwe jest podniesienie go nawet o 2 cm! Ulthera emituje energię ultradźwiękową, która powoduje obkurczenie skóry i powięzi poprzez podgrzanie do temperatury 70 stopni i lekkie ścięcie białka. Jest odrobinę bolesna, ale nie na tyle, by wykonywać ją w znieczuleniu. Po zabiegu warto przez minimum miesiąc nosić dobre podtrzymujący biustonosz. Na pełen rezultat zabiegu poczekaś 3 miesiące. Cena: od 8000 zł/zabieg.

Problem: utrata jędrności. Rozwiązanie: zabieg SPM Na biust nakłada się aplikatory, w których następnie wytwarzane jest ciśnienie. Leżysz, a piersi są delikatnie zasysane powietrzem. Tym samym usprawnia się w nich przepływ limfy, a w skórze produkcję kolagenu i elastyny. Już po pierwszym zabiegu biust staje się jędrniejszy, podniesiony i bardziej krągły. Cena: 180 zł/1 z 5 zabiegów.

BRZUCH

Pocieszające jest to, że łatwiej spalić tłuszcz na brzuchu niż ten na biodrach. Dzięki masażom, diecie i ćwiczeniom może być coraz jędrniejszy i płaski jak deska surfi ngowa.

W domu

Aby skóra na brzuchu nie straciła jędrności, masuj ją zgodnie z ruchem wskazówek zegara, ugniatając jak ciasto. Sięgaj po preparaty ze spalającą tłuszcz karnityną, kofeiną czy tauryną. Choć nie zmniejszą obwodu ciała, pozwolą skórze nie tracić napięcia i elastyczności, zwłaszcza jeśli się odchudzasz. Automasaż brzucha pobudza też pracę jelit.

Jedzenie na spłaszczenie

- Wystający brzuch to często objaw wzdęć. Ale wbrew pozorom ich przyczyną są nie tylko warzywa kapustne, lecz także biały ryż, białe pieczywo, produkty cukiernicze, bardzo mocna herbata, tłuste mięso, czarne jagody oraz słodziki - wyjaśnia Karolina Borkowska, dietetyczka z Centrum Laseroterapii i Modelowania Sylwetki Elite w Warszawie. - Spróbuj wykluczyć je ze swojej diety, a zamiast nich wybieraj produkty pełnoziarniste, herbaty ziołowe, warzywa i owoce (oprócz kapustnych i cebulowych) oraz fermentowane produkty mleczne. Unikaj alkoholu - w organizmie przekształca się w cukier, a następnie odkłada w postaci fałdek na brzuchu.

Marzysz o smukłych nogach? Czytaj dalej na następnej stronie.

Interesuje Cię temat "Dbaj o siebie"? Kliknij, a nie przegapisz kolejnych materiałów:

 Powiadom mnie

Dbaj o siebie

Pielęgnacja ciała dla kobiet