

# ZABIEGI UJĘDRNIAJĄCE CIAŁO

Walka z grawitacją i upływającym czasem nie jest najłatwiejsza, ale nie jest to też walka z wiatrakami. Rynek kosmetyczny i medyczny oferuje mnóstwo propozycji na ujędrnienie skóry. Ty musisz wyłącznie zadeklarować jakim budżetem dysponujesz, ile czasu możesz poświęcić i jakich efektów oczekujesz.



Jeśli Twój budżet jest trochę większy a twoją dominującą cechą charakteru jest niecierpliwość swoje kroki skieruj do specjalisty. Możesz zabrać ze sobą naszą małą ściągawkę z zabiegów.

## **Endermologia**

Endermologia czyli masaż podciśnieniowy to opcja, która podbiła serca wielu kobiet. Aparat posiada wymienne końcówki, które stosowane są w zależności od zabiegu – ujędrnianie/wyszczuplanie. Pacjentka ubiera się w specjalny kombinezon, a reszta dzieje się sama podczas relaksu. W przypadku zabiegu ujędrniania, rolki głowicy rozwijają fałdę skórą, a stymulacja fibroblastów wzmacnia sieć włókien kolagenu i elastyny. Specjalista może zaprogramować siłę podciśnienia w taki sposób aby endermologia dostępna była dla osób z każdym typem skóry. Dzięki pobudzeniu metabolizmu, organizm szybciej eliminuje toksyny a także tłuszcz.

## **Icoone**

Na pierwszy rzut oka Icoone i Endermologia wydają się bliźniaczymi zabiegami. Jednak według części specjalistów ten pierwszy zdecydowanie szybciej przynosi efekty i pozostawia je na dłużej. Icoone to precyzyjna praca na tkance łącznej. Urządzenie wykorzystuje zjawisko Multi Mikropęcherzykowej Stymulacji, nie rozciąga skóry i nie powoduje mikro urazów. Co ważne w menu posiada zarówno programy medyczne jak i kosmetyczne.

## **Ultraformer III**

Po masażach podciśnieniowych czas na coś innego, czas na ultradźwięki! Ultraformer III przywędrował do nas ze Stanów Zjednoczonych. Wiązka ultradźwiękowa dociera do głębokich warstw skóry i podgrzewa tkanki. Efekt? Błyskawiczny bezinwazyjny lifting. Skóra zostaje napięta, ujędrniona, a także wyszczuplona.

Ok, ale co zrobić jeśli Twój budżet jest ograniczony i nie chcesz rezygnować z walki o jędrne ciało? Skorzystaj z domowych sposobów!

## **Hartujemy**

Miło jest w jesienny dzień po powrocie z pracy wskoczyć w miękki dres i ciepłe skarpetki, miło też wyjechać na wakacje w miejsce gdzie temperatura oscyduje w granicy 30 kresiek, ale to lubi Twoja głowa, ciało odwdzięczy się za hartowanie. Pysznic zamień w rytuał, oblewaj się naprzemiennie ciepłą i letnią wodą, taki zabieg wykonywany regularnie poprawia krążenie krwi i ujędrnia! Lubisz ekstremalne doznania? Spróbuj masażu kostkami lodu!

## **Szczotkujemy**

Bez najmniejszego problemu w każdej drogerii za kilka-kilkanaście złotych zakupimy szczotkę z włosia naturalnego. Jak jej używać? Na sucho! Szczotkę przesuwamy zgodnie z kierunkiem limfy od dołu do góry. Na początku zabieg może wydawać się nieprzyjemny, ale szybko odczucie się zmienia. Solidnie pobudzamy krążenie krwi, usuwamy toksyny, ujędrniamy a także wydobywamy blask! A pozbawiona zanieczyszczeń skóra lepiej wchłonie składniki aktywne z kosmetyków.

## **Peeling**

Jeśli z jakiegoś powodu szorstkowanie ciała na sucho Ci nie odpowiada postaw na klasyczny peeling. Ze względu na to, że wiele produktów drogeryjnych posiada w sobie mikrogranulki, które nie są obojętne dla środowiska polecamy te naturalne, które bazują na kawie, cukrze czy płatkach owsianych. Zalety regularnych peelingów to wygładzenie ciała i poprawienie ukrwienia. Peeling tworzy doskonałą bazę pod inne zabiegi jak na przykład body wrapping, przeczytacie o nim klikając w poniższy link. : [Co to jest body wrapping](#)

## **Dieta i ćwiczenia**

Wątkowaliśmy, wątkujemy i wątkować będziemy ten temat. Odpowiednia dieta i ćwiczenia to elementy niezbędne w walce o jędrne ciało na długie lata. I nie chodzi tu o drakońsko okrojone menu a o codzienne mądre wybory. Mniej soli, mniej cukru, mniej przetworzonych produktów. To co dostarczasz organizmowi od wewnątrz działa najlepiej! Nie każda z nas musi też stratować w maratonie i spędzać trzy godziny na siłowni. Wystarczy kilkunastominutowy spacer każdego dnia lub zamiana samochodu na rower kiedy to możliwe.