

Powrót do formy

# Siła synergii

Wiosna tuż-tuż, a to najlepszy moment na zadbanie o wygląd skóry po zimie.

Jak co roku na wiosnę okazuje się, że wielu naszym klientkom przybyło kilka zbędnych kilogramów a tu lato zbliża się wielkimi krokami. Co teraz?

**D**rakońska dieta? Ćwiczenia na siłowni czy zabiegi wyszczuplające? I tu, tak jak w wielu dziedzinach, synergiczne podejście jest najbardziej efektywne. Połączenie indywidualnie dobranej diety, ćwiczeń pod okiem trenera oraz zabiegów kosmetycznych pozwoli zdrowo i bezpiecznie odzyskać utraconą sylwetkę. Przystępując do wiosennych porządków z ciałem należy pamiętać o systematyczności i konsekwencji w działaniu, które należy wzbudzić i podtrzymywać w klientkach, gdyż tylko w ten sposób możemy osiągnąć oczekiwane rezultaty.

## Rachunek sumienia

Aby utrata wagi była widoczna i sylwetka nabrała pożądanych kształtów, musimy w pierwszej kolejności przeanalizować tryb życia i sposób odżywiania klientki. W tym mogą pomóc specjaliści, którzy wskażą kierunek działania. Konsultacja dietetyczna jest pierwszym krokiem, który klientka powinna wykonać, rozpoczynając „akcję odchudzania”. Podczas spotkania lekarz wyznaczy odpowiednią dietę, dostosowaną do wieku, płci i potrzeb. Indywidualna dieta jest bezpieczna dla zdrowia, ponieważ jest odpowiednio zbilansowana i dostosowana do potrzeb danego organizmu. Kolejnym krokiem jest zachęcenie klientki do wizyty w klubie fitness, gdzie pod okiem instruktorów można spa-



lić zbędne kalorie i wymodelować ciało. Alternatywą mogą być ćwiczenia na świeżym powietrzu, do których zachęca wiosenna aura. Poranny jogging, wycieczka rowerowa czy przejażdżka na rolkach nie tylko pozwolą spalić tkankę tłuszczową, ale także dotlenić organizm, wzmocnić mięśnie i poprawić humor za sprawą wzrostu w organizmie poziomu serotoniny, zwanej potocznie hormonem szczęścia.

Trzecim, równie ważnym elementem strategicznym, jest staranna pielęgnacja skóry. Przy nierozsądnym odchudzaniu zamiast wymarzonej figury można nabyć się dodatkowych problemów, takich jak np. zwiótnienie skóry. Aby temu zapobiec, a zarazem wzmocnić efekt, należy profesjonalnie zadbać o stan skóry.

## Propozycje zabiegowe

Dwa główne problemy, z którymi zmagają się zwłaszcza kobiety w trosce

o wymarzoną sylwetkę, to nadmiar tkanki tłuszczowej i cellulit. Dlatego też należy zacząć programy naprawcze od usprawnienia przyływu limfy i detoksykacji organizmu. W dużej mierze cellulit wodny jest wynikiem zagęszczenia płynów limfatycznych, zastoju limfatycznych i zaburzenia w mikrocyrkulacji, które sprzyjają tworzeniu się „pomarańczowej skórki”. Najlepsze zabiegi, które przywrócą i usprawnią krążenie limfy, to drenaż limfatyczny wykonywany manualnie lub za pomocą urządzeń do drenażu, takich jak do endermologii czy pressoterapii. Doskonałą propozycją jest również masaż bańką chińską, pobudza on krążenie krwi i płynów ustrojowych, pomaga pozbyć się zbędnych produktów przemiany materii oraz toksyn z organizmu. Masaż przyspiesza przemianę materii, dzięki czemu następuje redukcja tkanki tłuszczowej. Jest to jeden z skuteczniejszych zabiegów dla osób, które chcą się wy-

szczuplić oraz pozbyć zniechęconego cellulitu.

Drugim problemem, jaki nas trapi, jest nadmiar tkanki tłuszczowej – tu również skorelowane działania specjalistów pozwalają osiągnąć zamierzone rezultaty. Zmasowany atak na depozyty tłuszczowe za pomocą urządzeń do elektrostymulacji, radiofrekwencji czy mezoterapii, wspomagany czynnikami aktywnymi mającymi przyspieszyć procesy lipolizy, drenowania, przemiany materii oraz mikrokrążenia sprawia, że z każdym dniem nasza bywalczyna będzie zbliżać się do upragnionej figury.

Bardzo dobrym wyborem są zabiegi radiofrekwencji, polegające na zastosowaniu innowacyjnej technologii – fali elektromagnetycznej, która przenika przez warstwę skóry podgrzewając komórki od wewnątrz. Zabieg bardzo dobrze radzi sobie z wszelkimi niedoskonałościami skóry, takimi jak: cellulit, utrata jędrności i elastyczności czy zbędna tkanka tłuszczowa. Ponadto usprawnia przepływy limfatyczne, zmniejsza zastoje i obrzęki, dzięki czemu wzrasta wydajność układu limfatycznego, poprawia także mikrocyrkulację, dotleniając skórę.

## Naturalnie

Dla osób, które obawiają się technologicznych rozwiązań, alternatywą stają się zabiegi na ciało na bazie naturalnych składników aktywnych np. protein ryżowych, i wyciągów roślinnych, takich jak guarana, aminek egipski, przewierceń sierpowaty, które działają intensywnie

nie lipolitycznie, czy kofeiny, wyciągu z kawy i herbaty, który ma specjalne działanie drenujące, wzmacnia naczynia krwionośne, poprawia dotlenienie tkanek skórnych, sprawiając, że organizm łatwiej pozbywa się wody, przyczyniając się do detoksykacji organizmu. Ponadto stymuluje kwasy tłuszczowe obecne w tkance tłuszczowej, w celu ich szybszego wchłonięcia do układu krążenia. Bardzo skutecznymi zabiegami są wszelkie propozycje oparte na ekstraktach z wodnego świata. Algi morskie, mor-

### Nawilżanie od wewnątrz

Pamiętajmy również o podkreśleniu wagi przyjmowania odpowiedniej ilości płynów, gdyż ich niedobór jest jednym z czynników starzenia się organizmu. Dwa litry wody wypijanej dziennie to gwarancja, że organizm będzie prawidłowo funkcjonował, przyspieszając utratę substancji toksycznych, drenowanie i właściwe spalanie.

ski plankton, woda morską, sole mineralne nie tylko przywracają blask i energię skórze, ale także stymulują rozpad zmagazynowanego tłuszczu oraz usuwają obrzęki, wyszczuplając figurę.

Niezwykle pomocnym sojusznikiem w walce ze zbędnymi kilogramami są znane od wieków masaże. Na polskim rynku mamy już duży wybór masaży wyszczuplających i modelujących sylwetkę. Z reguły zabiegi te obejmują strefy specyficzne, w których najtrudniej zmniejszyć obwód, czyli: brzuch, pośladki i uda.

Zabieg ten polega na manualnym rozbijaniu tkanki tłuszczowej oraz pobudzeniu krążenia. Ważne: aby nasze wysiłki przyniosły efekty, zabiegi i masaże powinny być wykonywane w serii od 10–12.

## W pakietach

W profesjonalnych gabinetach i ośrodkach modelowania sylwetki specjaliści powinni przygotować i dobrać pakiet zabiegów indywidualnie dostosowany do problemu klienta. W ofercie nie powinno zabraknąć zabiegów drenujących, detoksykujących, lipolitycznych i oczywiście ujędrniających i uelastyczniających. W naszej propozycji nie może zabraknąć kwasu hialuronowego czy substancji NMF, które mają silne działanie nawilżające wskazane dla każdej skóry, dzięki czemu nabiera ona i zdrowego wyglądu. Żadna kuracja wyszczuplająca jednak nie powiedzie się, jeżeli klientka nie będzie stosować zaleceń profesjonalistów w dziedzinie kosmologii, dietetyki i fitnessu. Połączenie tych trzech uzupełniających się elementów przyniesie efekt, dzięki czemu bez wstydu będzie można zaprezentować się w kostiumie kąpielowym czy zwiewnych kreacjach podczas wakacyjnego odpoczynku. ■

Agata Kocjan  
biolog – kosmetolog  
Anna Ojak  
Dział Marketingu i Public Relations  
Amariss SPA & Wellness Consulting

1/4 reklama