

# Lunchtime treatment

DEFINOVANÉ RAMENÁ, ŠTÍHLE NOHY, TENKÝ PÁS – AKO TO TIE HVIEZDY ROBIA? JEDNODUCHO. ŠPORT A ZDRAVÚ STRAVU DOPĺŇAJÚ TZV. LUNCHTIME TREATMENTMI. RÝCHLYMI ÚČINNÝMI OŠETRENAMI, KTORÉ STIHNETE AJ CEZ OBEDOVÚ PRESTÁVKU.

**R**ihanna, Beyoncé, Kim. Nemajú ideálne krivky, no aj tak sú sexi. Ich telá „krv a mlieko“ sú pevné, pružné a príťažlivé. Nehladujú, ale športujú, a keď treba, neváhajú a doprajú si expresné ošetrenia. Aj vďaka nim sa cítia vo svojej koži perfektne. A o to ide. Ideál krásy už dávno nie je veľkosť XS. Do popredia sa dostáva prirodzená krása a pevné ženské tvary. Aj napriek tomu sú však oblasti ženského tela, na ktoré sú šport aj zdravá strava prikrátke. Vtedy je fajn dopriať si ošetrovanie, ktoré tento stav zmení. Medzi hollywoodskymi hviezdami momentálne letia ošetrenia, ktoré nezaberú viac ako polhodinku, sú neinvazívne, bezbolestné, no s úplne ohromujúcim efektom. Ktoré sú najobľúbenejšie?

## 1. HLADKÝ DEKOLT

Málo podkožného tuku a veľmi tenká koža. Kombinácia ako stvorená na tvorbu jemných liniek a vrások. Krk a dekolt preto vyžadujú dôkladnú starostlivosť rovnako ako pleť na tvári. Keď už prestanú v koži fungovať opravné mechanizmy, pomôže ošetrovanie kyselinou hyaluronovou, ktoré vyplní vrásky zvnútra. Na vpichovanie je vhodný kvapalný variant kyseliny, napríklad Juvéderm Volite – kožný preparát,

ktorý zlepši kvalitu pokožky na šesť až deväť mesiacov. Efekt vidieť okamžite, dokonalý účinok sa rozvinie do štrnástich dní. Ošetrovanie v konečnom efekte spája mezoterapiu, biorevitalizáciu a dermálne výplne. Okrem hydratácie zvyšuje aj elasticitu a kvalitu pokožky s liftingovým efektom. Roztok sa vpichuje tencou ihlou, ktorá zaručuje maximálne pohodlie, minimalizuje bolesť, opuch a riziko hematómu. Viac info na [www.interklinik.sk](http://www.interklinik.sk)

Cena: približne 400 €/ošetrenie

## 2. DEFINOVANÉ RAMENÁ

Od istého veku začínajú byť problémom aj ochabnuté ramená, najmä tricepsy. Najnovšia vychytávka, ktorá ich spevní, je ošetrovanie SculpSure. V tomto prípade sa na zničenie tukových buniek používa teplo. Tepelná energia zasiahne tukové bunky a zahreje ich na 42 až 47 stupňov, čo je už teplota nezvratného poškodenia. Zničených tukových buniek sa telo zbaví cez lymfatický systém. Pri 25-minútovom ošetrovaní sa trvalo zničí približne 24 % tukových buniek. Pre optimálny výsledok sa odporúča po šiestich týždňoch podstúpiť ešte jedno ošetrovanie.





Konečný efekt môžete obdivovať po 3 mesiacoch. Koža na ramenách je napnutá a spevnená. Cena: približne 500 €.

Inou metódou je zmrazenie tukových buniek. Tu sa používa ošetrovanie CoolSculpting alebo kryolipolýza, pri ktorej sa tukové tkanivo ochladí na mínus 11 stupňov. Táto technika sa používa hlavne na zoštíhlenie bruška. Minulý rok však pribudol aplikátor určený na ošetrovanie ramien CoolAdvantage Petite Zeltiq. Tukové vankúšiky rozbije už za 35 minút. Po ošetrovaní môže dočasne vzniknúť opuch, ale za pevné ramená to stojí. Efekt ošetrovania sa naplno ukáže po 3 mesiacoch. Viac na [www.yesvisage.sk](http://www.yesvisage.sk)  
Cena: od 315 €

### 3. ŠTÍHLY DRIEK

Štíhly pás bez driny vo fitku? S rádiovrekvenčným ošetrovaním enCurve to ide hravo a rýchlo. Prístroj vybavený ramenom s pohyblivými platňami, ktoré sú umiestnené bez kontaktu s pokožkou nad bruškom a bokmi, vysiela rádiové vlny, ktoré rozvibrujú tukové bunky. Teplom sa rozpadajú a následne metabolizujú. Prístroj

## EFEKTÍVNE AJ DOMA



1. Telový koncentrát Elastin sa aplikuje priamo na pleť alebo do telového krému na spevnenie pokožky, Orlane, 44 €, exkluzívne v Marionnaud 2. Telová emulzia Perfect Body Milk zvyšuje pružnosť a predchádza starnutiu, For Life & Madaga, 11,30 € 3. Koncentrát Pure Actives Anti Stretch Marks Concentrate s elastínom, kyselinou hyalurónovou a kolagénom eliminuje strie a spevňuje pokožku, Collistar, 29 € 4. Hydratačné telové mlieko Urea s 15 % urey zabraňuje strate vody, chráni a zjemňuje pokožku, Dermacol, 5,29 €, 5. Spevňujúca telová starostlivosť s Q10 a vitamínom C dodáva pokožke pružnosť, Nivea, 5,85 € 6. Telový korektor Défi Cellulite Intensive Correcting Cream napráva štruktúru pokožky a vyhladzuje pomarančovú kožu, Thalgo, 55,90 €, exkluzívne v Marionnaud 7. Intenzívne spevňujúce a vyhladzujúce sérum Phytobuste + Décolleté špeciálne na oblasť krku a de-



pracuje veľmi efektívne, presne podľa individuálnych požiadaviek klientky. Optimálne a bezbolestne usmerňuje rádiovú energiu do tkaniva, vzniknuté teplo sa eliminuje prúdením vzduchu. Jedno ošetrenie trvá 30 až 40 minút. Prvé zmeny uvidíte po troch ošetreniach, konečný výsledok po 2 – 3 mesiacoch. Na dosiahnutie najlepšieho efektu sa odporúča absolvovať 4 – 6 aplikácií do týždňa.

Cena: okolo 300 až 350 €/ošetrenie

## 4. HLADKÉ STEHNÁ

Absolútna novinka, ktorá si efektívne poradí s celulitídou, je prístroj Unison. Spája pôsobenie tlakovej energie s termálnym efektom a dokáže tak vo veľmi krátkom čase štrukturálne zmeniť tkanivo s dlhotrvajúcim efektom. Je to jediný systém, ktorý si poradí so všetkými piatimi príčinami celulitídy. Zlepšuje kvalitu podkožnej vláknitej siete, uvoľňuje skrátené spojivé vlákna, zlepšuje homogenizáciu tukového tkaniva, zabezpečuje optimálnu cirkuláciu a detoxikáciu. Stačia štyri 20-minútové ošetrenia a koža na zadočku a stehnách sa vyhladí a spevnie. Ošet-

renie je podobné ako masáž lávovými kameňmi. Užívajte si pohodový relax, pri ktorom si aj oddýchnete. Dosiahnuté výsledky sú časom oveľa výraznejšie. Viac na [www.mediskin.sk](http://www.mediskin.sk)

Cena: od 50 €/ošetrenie

## 5. PEVNÉ NOHY

Zatiaľ neexistuje účinný cvik alebo diéta, ktoré by porazili tukové vankúšiky na vnútorných stehnách a kolenách. Osvedčená a veľmi účinná je kombinácia ultrazvuku a rádiových frekvencií. Pri ošetrení sa zredukuje objem partií, zlepši sa štruktúra a elasticita pokožky, zredukuje sa celulitída a podporí prekrvenie pokožky. Aplikátor vysiela do tkaniva oba typy energie súčasne. Ultrazvukové vlny narúšajú bunky, rádiová frekvencia ich zohrieva, rozkladá a odplavuje do lymfatického systému, cez ktorý sa ich telo zbaví prirodzenou cestou. Pre väčší komfort sa pokožka zároveň ochladzuje. Najlepšie výsledky vidieť po sérii 4 – 12 procedúr vždy raz za 10 dní. Jedno ošetrenie trvá polhodinku. Viac na [www.envyclinic.sk](http://www.envyclinic.sk)

Cena: od 100 €/ošetrenie

ME

Foto DSR



koltu, Sisley, 193 € 8. Prírodné sérum na oblasť dekoltu Bust Phytoserum s efektom push-up zlepšuje pevnosť a objem poprsia, Talika, 50 € 9. Tonziačný gél proti celulitíde Contour Anti-Cellulite Gel s prírodnými olejmi a spevňujúcimi zložkami, Alma K., 29,90 € 10. Tekutý kolagén vo forme peptidov obsahuje hydrolyzovaný rybí kolagén, kyselinu hyalurónovú a vitamín C, aktivuje tvorbu kolagénu a zvyšuje jeho produkciu, Optimal, 50 € 11. Krémový pílning s drvenými makadamiovými orechmi a ryžovým mliekom s upokojujúcim efektom vyhladí a oživí pokožku, Dove, 5,79 € 12. Korekčná starostlivosť o telo Line X-treme BodySculpt 4v1 redukuje strie, pôsobí proti celulitíde, spevňuje a hydratuje, Rexaline, 108,70 €, exkluzívne v Marionnaud.

099