



Dermatovenerologička jednoznačne tvrdí: „Keď nechcete mať celulitídú, zmeníte životný štýl. Športujte, vynechajte alkohol, fajčenie. Najdôležitejšia je životospráva a pohyb.“

Oklamte celulitídú

Vieme, ako aspoň na dovolenke mať dokonalé stehná a zadok.

Ak ste celý rok radšej ako v posilňovni trávili čas v cukrárni, teraz je už neskoro plakáť pre celulitídú. Poznáme však prvú pomoc, ako jamky na stehnách zmierniťe! Krém proti celulitíde.

Prvá pomoc

Dobrá správa je, že krém môže zabrať, aj keď pred pohybom a zdravou stravou uprednostňujete pohodlie gauča s pizzou v ruke.

Tá zlá znie – krém vám pomôže iba na chvíľku. Aspoň na dovolenke pri mori však budete dokonalá. Pokožka reaguje na zložky obsiahnuté v krémach iba istý čas, po čase sa voči nim stane imúnnou.

Ak teda chcete trvalý efekt, začnite hned dnes. Pite veľa vody a do dovolenky sa už nedotknite žiadneho koláča ani alkoholu. Je to pre vás nepredstaviteľné? Skúste byť na seba aspoň také prísne ako na všetky baby, ktoré

rejde okolo vás v minisukni a vy ich hodnotíte kritickým okom.

Ako na to

Ak ste sa rozhodli vyskúšať krém na celulitídú, správne načasovanie je zárukou úspechu. Bezchybný efekt je najviac viditeľný asi po dvoch, troch týždňoch a približne rovnako dlho aj vydrží. Pokožka si potom zvykne a prestane na krémy reagovať.

„Krémy zlepšia prekrvenie podkožia, rozprúdia lymfatický systém, čím sa zlepšuje stav pokožky,“ vysvetluje dermatovenerologička Tatiana Hudáková princíp, ako fungujú.

„Krémovú kúru skombinujte s lymfodrenážou, ktorú môžete absolvovať každý deň, záleží na stave vašej pokožky. Nie je však vhodná pre každého ľudia, ktorí majú problémy so srdcom alebo žilami, to nemôžu absolvoovať,“ dodáva odborníčka. ■

Toto hľadajte v krémoch:

výtažky z kofeinu, esenciálne oleje, aminokyseliny, výtažky z bylín, príavné zložky – škorica, rozmarín

Krém pre pevné stehná zadok aj bricho, 41 eur



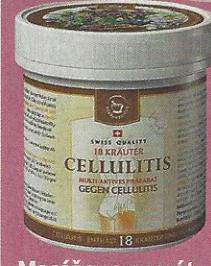
Antice-lulitidny hrejivý telový gél, 13,30 eura



Spevňujúci gél, 22,87 eura



Spevňujúce sérum, 8,50 eura



Masážny preparát, 22,50 eura



Detoxikačný telový zábal, 27,51 eura



Telový sprej na redukciu tukových usadenín, 41 eur