



TEXT A FOTO: KLINIKA ENVY

cvičenie E-FIT

ROZLÚČTE SA S PROBLEMATICKÝMI PARTIAMI

LETO ČAKÁ NA VAŠE IDEÁLNE KRIVKY

ZDRAVO SA STRAVUJETE, POCTIVO CVIČÍTE, NO NAPRIEK TOMU SA NEVIETE ZBAVIŤ TUKU NA PROBLEMATICKÝCH PARTIÁCH? NEZÚFAJTE!
RIEŠENIE JE JEDNODUCHŠIE, AKO STE SI MYSLELI... A ÚČINNÉ!

VYHRAJTE NAD NEPODDAJNÝMI PROBLEMATICKÝMI PARTIAMI

Pokiaľ ste už vyskúšali ozaj všetko a pohľad do zrkadla stále vraví, že problematické partie nie sú ideálne, skúste VaserLipo – invazívnu ultrazvukovú liposukciu, ktorú na Slovensko priniesla ako prvá Klinika ENVY. Táto revolučná technológia dokáže odsáť tuk zo všetkých oblastí tela s minimalizáciou opuchov a modrín. VaserLipo vás nielenže účinne zbavuje tuku, ale zároveň vytvaruje telo a definuje svaly. „Táto metóda je vhodným riešením pre ľudí, ktorých trápi tuk iba na určitých problematických partiách, kde sa ho nevedia zbaviť ani

cvičením, ani diétami,“ prízvukuje špecialista na liposukciu a tukový transfer MUDr. Mahdi Nasab, primár oddelenia plastickej chirurgie Kliniky ENVY. „VaserLipo nerieši obezitu, ale problematické partie na inak štíhlejšej postave, a to efektívne.“ Vďaka ultrazvuku sa odsáva tuk iba na požadovanom mieste bez toho, aby boli zasiahnuté okolité tkanivá. Tým sa znižuje aj čas rekonvalescencie. Už po dvoch dňoch sa môžete vrátiť k bežným aktivitám a do dvoch týždňov dokonca do posilňovne! „Výsledky ultrazvukovej liposukcie VaserLipo sú viditeľné hneď po zákroku a časom sa efekt ešte zlepšuje, čo je spôsobené postupným hojením tkaniva v operovanej oblasti. Konečný výsledok sa dostaví v priebehu 3 až 4 mesiacov,“

objasňuje MUDr. Mahdi Nasab. Po zákroku ostáva pokožka spevnená a vypnutá. Ďalšou výhodou je, že zákrok sa vykonáva v lokálnej anestézii a počas celej operácie môžete komunikovať s chirurgom a sledovať, ako sa problematické partie zmenšujú.



MUDr. Mahdi Nasab, plastický a estetický chirurg, špecialista na VaserLipo a tukový transfer, primár oddelenia plastickej chirurgie Kliniky ENVY a odborný garant.

ÚČINNÁ ZBRAŇ NA BOJ S CELULITÍDOU

Ak nepotrebujete odobrať tuk zo žiadnej časti tela, no trápi vás celulitída, alebo by ste chceli pevnejšie stehná a túžite po oblešom zadočku, vyskúšajte VaserSmooth 2.0™.

Ide o najnovšiu metódu, ktorá rýchlo, efektívne a permanentne odstraňuje „pomarančovú kožu“. „V porovnaní s inými metódami VaserSmooth 2.0™ nelieči celulitídu na jej povrchu, ale odstraňuje ju pod kožou. Nežiaduce väzivové zhluky a tukové bunky, ktoré sú príčinou celulitídy, sa rozbijú pomocou ultrazvuku a následne sa odplavia lymfou z tela von,“ vysvetľuje priebeh zákroku renomovaný odborník z Kliniky ENVY MUDr. Nasab. „Okrem odstránenia celulitídy dochádza aj k miernemu zoštíhľeniu ošetrovanej oblasti. Výsledkom je trvalo hladká pokožka bez celulitídy.“ Klinika ENVY ponúka túto metódu na Slovensku zatiaľ ako jediná.

CVIČENIE NOVEJ GENERÁCIE

Dokonalú postavu, či už ste ju dosiahli výhradne cvičením, alebo ste jej pomohli nejakým zákrokom, si môžete udržiavať a ešte viac vylepšovať aj cvičením novej generácie, ktorým je E-FIT. Technológia E-FIT cielene formuje celú postavu, znižuje telesnú hmotnosť, redukuje tuk, tvaruje a spevňuje svalstvo, zmierňuje prejavy celulitídy a zároveň reštartuje lymfatický systém a metabolizmus. Toto všetko dokopy má vplyv na vaše nové telo. Na selfie z posilňovne ako dôkaz, že cvičíte, zabudnite. Vaše nové pevné telo a vyrysované svaly budú jasnejším dôkazom toho, že pre seba robíte niečo účinné a efektívne.

Elektro fitness pracuje metódou EMS (Electro-muscle-stimulation), ktorá vďaka technológiám zapája a stimuluje všetky svaly naraz, čím výrazne skracuje čas tréningu. Elektrická stimulácia prechádza priamo do svalov, ktoré sa sťahujú a uvoľňujú, presne ako pri „normálnom“ športovaní. Zamerať sa môžete na chudnutie, zlepšenie kondície alebo posilnenie problémových partií. Spomínaná metóda EMS skracuje intenzívny tréning na 20 minút, čo je v dnešnej dobe veľmi cenený

benefit. Elektrická stimulácia efektívne zapája aj hlbšie svaly, ktoré pri klasickom cvičení ostávajú viac-menej dobre ukryté.

Nemyslite si však, že stroj za vás niečo odcvičí a vy so spokojným svedomím a bez spotených vecí odkráčate domov. Omyl! Cvičenia a jednotlivé série si poctivo odpracujete a stroj vám „len“ pomôže zapájať a aktivovať správne svalové skupiny, dokonca aj svaly, o ktorých ste ani len netušili, že ich máte. Fyzickú aktivitu však musíte vynaložiť len a len vy.

Tak čo, idete na to? Alebo si opäť nájdete výhovorku, pretože sa to nedá? Stavte na E-FIT a keď sa leto opýta, čo ste robili v zime, vaša pevná silueta tela a vyrysované svaly budú jasnou odpoveďou slnečným lúčom.

PRVÁ ZÁSTAVKA NA CESTE K ZDRAVIU A OPTIMÁLNEJ VÁHE

Ak ste sa so záujmom dostali cez všetky riadky až sem a rozmyšľate nad tým, kde začať, zaklopte na dvere Oddelenia optimálnej výživy a regulácie hmotnosti Kliniky ENVY, kde vám dajú fundované odpovede, ktoré by ste pred hľadaním nového tela a zlepšovaním celkovej kondície mali poznať. Celková diagnostika tela a stanovenie metabolického typu je štartom cesty za vašim zdravším ja. Výsledky diagnostiky výrazne pomôžu pri chudnutí a dlhodobom udržiavaní dobrého zdravia a optimálnej váhy. Zároveň vaše telo prejde dôkladnou a komplexnou analýzou. Diagnostika pomôže vylepšiť životosprávu, umožní lepšie spoznať vlastné telo, poprípade odhalí choroby. Strava je pre telo palivom a hnacím motorom a je dôležité, aby bunky boli vyživované správnymi potravinami s cieľom dosiahnuť celkové zdravie alebo zníženie hmotnosti. Stanovenie metabolického typu alebo typológia berie ohľad na biochemickú individualitu – to, čo je pre jedného človeka liekom, môže byť pre druhého jedom.

V prípade, že sa rozhodnete chudnúť, môžete využiť aj vyšetrenie prístrojom InBody 230, ktoré je rýchle, nenáročné, ale dôležité na presnú diagnostiku a analýzu vášho tela. InBody urobí základnú diagnostiku – určí presnú telesnú hmotnosť, pomer svalovej hmoty a tuku, určí BMI – diagnózu obezity, množstvo zadržanej vody v tele, vyváženost postavy, viscerálny tuk, množstvo minerálov a navrhne cvičebný plán.

Nech už sa rozhodnete začať na sebe pracovať akýmkoľvek spôsobom, odrazovým mostíkom je úprava jedálneho lístka, od ktorého sú závislé všetky nasledujúce kroky. Či už účinnosť cvičenia, alebo efektívnosť spomínaných zákrokov, ktoré zatočia s problematickými partiami, doteraz odolávajúcimi všetkým vašim pokusom. Zdravé telo – pevné telo – spokojná myseľ: šťastný človek. 🍎



recepčia Kliniky ENVY v Košiciach

O KLINIKE ENVY

Klinika estetickej medicíny ENVY je najväčšia klinika poskytujúca služby v oblasti zdravia a krásy na Slovensku. Centrála kliniky sa nachádza v Košiciach a jej ambulancie nájdete aj v Prešove a Poprade. Už vyše sedem rokov patrí medzi vyhľadávané kliniky a jej služby ocenili mnohé známe slovenské a české osobnosti. V jej ponuke nájdete ošetrovania a zákroky z oblasti plastickej chirurgie, liposukcie, estetickej dermatológie, laserovej medicíny, lekárskej kozmetiky. Nájdete tu aj interné oddelenie a oddelenie optimálnej výživy a regulácie hmotnosti. Moderné prístrojové vybavenie, tím skúsených profesionálov a individuálny prístup sú samozrejmosťou súčasťou tohto zdravotníckeho zariadenia. Viac informácií získate na: www.envyklinika.sk, recepacia@envyclinic.sk, 0911 671 666.