

OBRŇTE SA TR

ZDÁ SA VÁM, ŽE VAŠE TELO UŽ NIE JE TAKÉ ÚPLNE SEXI AKO KEDYSI. AK SA VÁM NA STEHNÁCH, OKREM TUKOVÝCH VANKÚŠOV, OBJAVILI AJ NEPEKNÉ HRBOLČEKY, MALI BY STE ZAČAŤ KONAŤ: BOJ S CELULITÍDOU JE TOTIŽ BEH NA DLHÚ TRAŤ.

Možno vás trochu poteší, ale celulitída neprišla strašiť iba vás: „Je nevyspytateľná, objaví kedykoľvek a postihuje dokonca aj dievčatá v puberte. Podľa štatistík si asi dvadsaťpäť percent žien objaví prvé stopy celulitídy počas tehotenstva, rovnaké

percento môže postihnúť ženy v období menopauzy,” vysvetľuje MUDr. Tatiana Hudáková, dermatovenerologička z kliniky Envy. „Celulitídu majú na svedomí v prvom rade ženské



MUDR. TATIANA HUDÁKOVÁ
dermatovenerologička

hormóny, najmä estrogény, vďaka ktorým sa mení podkožie, prichádza k prestavbe tukového tkaniva, čo na koži uvidíte ako nerovnosti, ktoré silne pripomínajú pomarančovú kožu,” dodáva odborníčka.



Gél Optimals Body s guľôčkovým masážnym aplikátorom, kofeínom a výťažkom z lekna, 150 ml, 15,90 €
ORIFLAME



Krém na vyhladenie a spevnenie pokožky, s povzbudzujúcim zázvorovým olejom, Swedish Spa, 200 ml, 8,90 €
ORIFLAME

Ideal Body Baume, 10 olejov + kyselina hyalurónová pre hydratovanú, pružnú a farebne zjednotenú pokožku, 200 ml, 12,85 €
VICHY



PEZLIVOSŤOU

ČO VÁM POMÔŽE V BOJI:

- upravte si životosprávu,
- prestaňte fajčiť,
- dodržiavajte pitný režim, ale sa bublinkovým nápojom,
- pite zelený čaj alebo z prasličky proti zadržiavaniu tekutín,
- stravujte sa zdravo a striedmo, vyhýbajte sa slaným jedlám, zvyšte príjem vitamínu C,
- obmedzte alkohol,
- bojujte so stresom,
- začnite sa viac hýbať, ideálne je bicyklovanie, chôdza, plávanie, jóga, kalanaetika - aby ste zlepšili prietok krvi,
- kúpte si ciele kozmetické prípravky na zlepšenie mikrocirkulácie,
 - chodievajte pravidelne na lymfodrenáže, pristrojové alebo manuálne,
 - nezabúdajte na radiofrekvenčné a ultrazvukové prístroje,
 - ak sa stav nezlepšuje, kúpte si kompresné pančuchy,
 - sprchujte sa striedavo teplou a studenou vodou.



PREČO EŠTE NEMÁTE PEVNÝ ZADOK A STEHNÁ, NAPRIEK TOMU, ŽE CVIČITE PRAVIDELNE?

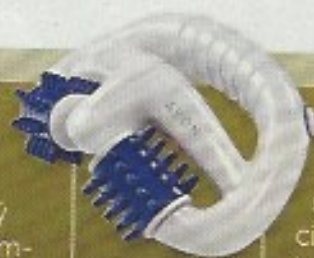
1 MÁTE SEDAVÉ ZAMESTNANIE
To, že dennodenné vysedávanie pri počítači vašej figúre neprospieva, vás asi už napadlo. Premýšľajte však i nad tým, ako sedíte. Križte nohy? Tým bránite prúdeniu lymfy a idete naproti celulitíde. Nehovoriac ani o tom, že trápite aj svoj chrbát. Zabudnite na sedenie s nohou cez nohu a každú hodinu sa dôkladne pretiahnite.

2 ZA POMARANČOVOU KOŽOU JE GENETIKA
Vznik celulitídy ovplyvňuje i genetica. Ak pomarančovou kožou trpí vaša mama a hrbolaté stehná mala aj vaša bábica, pravdepodobne budete s celulitídou tiež bojovať.

3 URČITE VYSKÚŠAJTE
Spevňujúce sérum Q10 energy+, ktoré vám vďaka zloženiu s koenzýmom Q10, L-karnitínom a výťažkami z lotosu dokáže eliminovať prejavy celulitídy už za desať dní, 75 ml, 9,49 €, Nivea



Chladivý gél s komplexom Cold Therapy, 150 ml, 13,30 €
AVON



Masážna pomôcka, 34,90 €
AVON

Kofeín, aminokyseliny, vitamín E a lipozómy ciele prichádzajú k tukovým bunkám, ktoré rozpúšťajú a postupne vyplávajú z tela, s päťnásobne vyššou absorpciou, Liposlender, 150 ml, 41 €, RENLIVE

