

# SHAPE

10 lat  
SHAPE

NUMER 03 (120) marzec 2010  
12,50 zł (w tym 7% VAT)

**PSYCHE**

**DNA**  
prawdziwej  
kobiety  
**ODKODOWANE**

**SUPERTEMAT**

warto,  
**TANCZYĆ!**  
zyskasz  
zgrabną figurę  
pewność siebie  
nowych przyjaciół

**DIETA**  
z charakterem

jedz tak jak  
lubisz i chudnij

**Katarzyna**  
**HERMAN**  
500 brzuszków  
dziennie  
Jej patent na formę

**AKCJA BIKINI**  
**START!**  
SPAL 500 kcal  
na 7 sposobów

**KUCHNIA**  
**DETOKS**  
cud czy mit?

**ALERGIA**  
dla początkujących

**HIT FIT!**  
**CIĘŻARKI**  
**KETTLE**  
**BELLS**

ćwiczenia na  
sexy pośladki  
& zgrabne uda

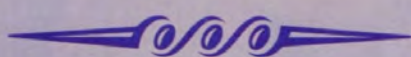
**PLUS ROZDAJEMY PREZENTY**  
**URODZINOWE!** str. 12  
**SUPERNAGRODY:** sportowe buty  
ubrania i zegarki

ISSN 1509-8834 INDEX 357170



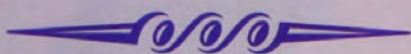
9 771509 883005





# MODELUJ

## śmiało ciało



**PRZESTAŃ WRESZCIE  
NARZEKAĆ NA  
NIECHCIANE  
KRĄGŁOŚCI  
CZY CELLULIT.  
WEŹ SIĘ ZA CIAŁO!  
WZANADRZU MASZ  
NAJSKUTECZNIEJSZE  
ZABIEGI MEDYCYNY  
ESTETYCZNEJ ORAZ  
DOMOWE RYTUAŁY  
PIELĘGNACYJNE.**

TEKST ANNA ANIOŁ

### CELLULIT DO ODSTRZAŁU

❖ **Aby pozbyć się nierówności pod skórą, musisz regularnie ćwiczyć i przestrzegać zdrowej diety.** Dużą rolę w całej kuracji odgrywają również kosmetyki antycellulitowe, czyli domowa pielęgnacja. Naukowcy w laboratoriach prowadzą badania nad składnikami, które coraz skuteczniej wspomagałyby metabolizm oraz stymulowały obieg limfy. Co roku do aptek oraz drogerii trafiają efekty ich pracy: nowe preparaty do ciała mające uporać się z cellulitem.

❖ Np. w emulsji Offensive Cellulite firmy Elancyl zastosowano m.in. florydzynę (wyciąg z młodych gałązek jabłoni) oraz ksantoksynę (wyciąg z pieprzu syczańskiego), które stymulują spalanie tłuszczów i zapobiegają tworzeniu się nowych komórek tłuszczowych. A w dwufazowym preparacie Anew Laser Shape firmy Avon krem stymuluje rozkład tłuszczu nawet w dojrzałych komórkach, zaś żel poprawia napięcie skóry.

❖ **Pamiętaj jednak, że preparaty antycellulitowe działają tylko wtedy, gdy je stosujesz.** Ważne jest też, by używać ich regularnie: codziennie, rano i wieczorem.

❖ **Dwa, trzy razy w tygodniu aplikację kosmetyku na cellulit poprzedzaj pilingiem.** Niech prze-

**P**iękne ciało to idealnie gładka skóra – uda i pośladki bez śladu cellulitu. W staraniach o wymarzoną sylwetkę, zacznij więc od walki z pomarańczową skórą. Czy jesteś jednak w pełni świadoma, z czym właściwie masz do

czynienia? Tylko dobre poznanie przeciwnika pozwala uderzyć w niego z całą siłą!

❖ **Do cellulitu prowadzi niewłaściwe rozmieszczenie w tkance podskórnej tłuszczu, produktów przemiany materii i wody.** Tkaneka ulega zmianom, skóra staje się nierówna, pofałdowana. Przyczyny są różne. Mogą wiązać się ze zmianami poziomu hormonów podczas cyklu, zaburzeniami w krążeniu krwi i limfy. Równie dobrze do cellulitu mogą prowadzić brak ruchu, problemy z nadwagą czy niewłaściwe odżywianie, a nawet wady postawy. Dużą rolę odgrywają również geny: to one decydują, ile tłuszczu odkłada się w komórkach zwanych adypocytami. Mamy ich przez całe życie określoną ilość. Jednak często (zwłaszcza wtedy, gdy jesz więcej kalorii, niż możesz spalić) komórki te powiększają się i wypełniają zbędnym tłuszczem.



kona cię fakt, iż w gabinecie, przed każdym zabiegiem na ciało, kosmetyczka złuszcza zrogowaciały naskórek. Aplikowane potem preparaty są lepiej przyjmowane przez skórę.

❖ **Unikaj sauny, gorących kąpielii.** Cellulit w cieple czuje się jak ryba w wodzie. Zimno zmusza organizm do szybszego spalania tłuszczu, by w ten sposób wytworzyć energię, która będzie źródłem potrzebnego ciepła.

## Za progiem gabinetu Najsukuteczniejsze zabiegi antycellulitowe:

**Liposhock** wyraźnie zmniejsza objawy cellulitu i wyszczupla. Wykonuje się go przy pomocy głowicy (przykłada się ją do wybranych miejsc) wysyłającej fale dźwiękowe. Uderzają one w tkankę podskórną i rozrywają komórki tłuszczowe. Cena zabiegu: 900 zł. Natomiast **MesoSIN (R.F.M)** to zabieg, który daje takie same efekty jak tradycyjna mezoterapia, ale bez użycia igieł. Urządzenie emituje impulsy elektromagnetyczne o niskim natężeniu i wysokiej częstotliwości, które pozwalają na wprowadzenie aktywnych czynników leku bezpośrednio do komórki. Jeden zabieg kosztuje ok. 650 zł. [www.skinclinic.pl](http://www.skinclinic.pl)  
**Lipo kontur** to metoda, która łączy działanie lasera oraz impulsów elektrycznych. Zapewnia drenaż limfatyczny, polepsza przepływ krwi. Cena zabiegu: ok. 210 zł. [www.la-perla.pl](http://www.la-perla.pl)

## FAŁDKI PRECZ

Jaka jest najlepsza recepta na pozbycie się niechcianych krągłości? Sport, dieta, skuteczne zabiegi odchudzające i domowa pielęgnacja.

❖ **Zacznij od poprawy działania układu limfatycznego** – tak pozbędziesz się opuchnięć i uczucia ciężkości. Są one oznaką zaburzenia w odprowadzaniu ubocznych produktów przemiany materii z tkanek: limfy, wody i toksycznych związków, które zamiast wędrować do węzłów chłonnych i nerek, skąd są wydalane z organizmu, wnikają m.in. w komórki tłuszczowe. Pamiętaj, że odblokowany i oczyszczony organizm ma większą zdolność do spalania zbędnych tłuszczów.

❖ **Raz dziennie, najlepiej wieczorem, aplikuj kosmetyk drenażowy.** Zostań przy tym na automasaż. To ważne, byś sama umiała się masować. Delikatnie ugniataj ciało. Zaczynaj zawsze od dołu, przechodź w górę w kierunku serca. Nie umiesz tego robić? Kup specjalny masażer – pytaj o niego w aptece lub drogerii.

❖ **Rano wcieraj preparaty wyszczuplające tam gdzie chcesz się pozbyć zbędnych krągłości.** Szukaj kosmetyków naszpikowanych składnikami wspomagającymi rozkład tłuszczów (kofeina, L-karnityna). Nie bez znaczenia jest tu pora nakładania preparatu: rano proces uwalniania i spalania tłuszczu przebiega sprawniej.

❖ **Zafunduj sobie domowy zabieg odchudzający.** Raz, dwa razy w tygodniu na uda czy brzuch zrób okład z błota z Morza Martwego (np. Mineral Care) lub specjalnej maski wyszczuplającej do ciała. Np. w maseczce na brzuch i biodra firmy Dermaglin znajdziesz minerały pochodzące z Zatoki Fińskiej oraz zieloną glinę i milorzab japoński, które oczyszczą ciało z toksyn i poprawią krążenie.

## Za progiem gabinetu Najsukuteczniejsze zabiegi wyszczuplające:

**Exilis** to nieinwazyjny zabieg, który obiecuje usunięcie tkanki tłuszczowej. Wykonywany jest przy użyciu urządzenia, które jednocześnie emituje fale radiowe o wysokiej częstotliwości oraz ultradźwięki. Jak działa? Ultradźwięki rozrywają włóknienia tkanek, następnie fale radiowe nagrzewają komórki tłuszczowe, co w efekcie prowadzi do ich zniszczenia. Zabieg kosztuje ok. 1400 zł. [www.la-perla.pl](http://www.la-perla.pl)

Radykalną metodą na pozbycie się tkanki tłuszczowej jest zabieg **Body Jet**. Przynosi te same rezultaty co liposukcja, jest jednak mniej inwazyjny. Podczas sesji wykorzystuje się silny strumień specjalnego roztworu, który wyplukuje komórki tłuszczowe, oddzielając je przy tym delikatnie od siebie. Dlatego odessany tłuszcz może być ponownie wykorzystany, np. do powiększenia piersi, modelowania pośladków. Cena zabiegu: ok. 5 tys. zł.

1. WYSZCZUPLAJĄCA MASECZKA NA BRZUCH I BIODRA, **Dermaglin**, 35 zł;
2. ANTycELLULITOWY ŻEL Z MASAŻEREM, **PERFECT SLIM, L'Oréal**, ok. 60 zł;
3. ANTycELLULITOWY DWUFAZOWY KREM-ZEL, **ANEW LASER SHAPE, Avon**, 80 zł;
4. KONCENTRAT WYSZCZUPLAJĄCY, **RÉPONSE CORPS, Matis**, 180 zł;
5. EMULSJA WYSZCZUPLAJĄCA, **Decléor**, 183 zł;
6. ŻEL ANTycELLULITOWY, **CELLUDESTOCK, Vichy**, ok. 134 zł;
7. KONCENTRAT WYSZCZUPLAJĄCO-ANTycELLULITOWY, **HOT THERAPY, Farmona**, ok. 21 zł;
8. UJĘDRNIĄCO-DRENUJĄCE MLECZKO, **Garnier**, 17,50 zł;
9. KREM ANTycELLULITOWY, **SWISSO LOGICAL, Zepter**, 224 zł;
10. ANTycELLULITOWA EMULSJA, **OFFENSIVE CELLULITE, Elancyl**, 146 zł;
11. SERUM DRENUJĄCE, **REBUILD, Ziaja**, 15,30 zł;
12. PILING DO CIAŁA, **Nivea**, 12,50 zł.

