

SHAPF

NUMER 08 (125) sierpień 2010
7,50 zł (w tym 7% VAT)

PSYCHE

SEX VIDEO
dla kobiet
co nas kręci
co nas podnieca

ZACZNIJ OD NOWA!

JOGA
200%
KOBIETY

SEKSAPIL, PEWNOŚĆ SIEBIE
i SUPERFIGURA

LETNIA PROMOCJA!

-50% **ĆWICZ 2x krócej**

-5 kg **SPAL**
2x więcej tłuszczu



ANNA
KALATA

TOTALNA
METAMORFOZA

38 kg
MNIEJ
z rozmiaru
52 na 36

SUPERTEMAT

PŁYWANIE
DOBRE NA:
sexy nogi
płaski brzuch
jędrne ramiona

DIETA bez JO-JO!

Jeśli chudnąć
to TERAZ

ZDROWIE

Kiedy ALKOHOL
nie szkodzi

ISSN 1509-8834 INDEX 357170



PLUS **URODA: BYE, BYE BRYCZESY**
czyli - nareszcie szczupłe uda

bye, bye

BRYCZESY

SĄ OPORNE, CIĘŻKO SIĘ ICH POZBYĆ. NIE OZNACZA TO JEDNAK, ŻE W WALCE Z KRĄGŁOŚCIAMI NA GÓRNEJ CZĘŚCI UD MASZ SKŁADAĆ BROŃ! ZADBAJ TYLKO O SOLIDNE WSPARCIE: NAJLEPSZĄ PIELĘGNACJĘ I NOWOCZESNE ZABIEGI.

TEKST ANNA ANIOŁ

W DOMU

Domowa pielęgnacja (wsparta ćwiczeniami i dietą), może wyraźnie zmniejszyć tzw. bryczesy. Warunek? Musi być systematyczna!

- ▶ Dwa razy w tygodniu pilinguj ciało. Tylko wtedy wcieranie kosmetyków ma sens. Najlepszy będzie gruboziarnisty preparat (na bazie cukru, soli).
- ▶ Popraw krążenie krwi. Kup szczotkę z naturalnego włosia i energicznie masuj nią (na sucho) uda przed kąpielą. Masaż pobudzi do pracy układ limfatyczny, ułatwi wydalanie toksyn.
- ▶ Dwa razy dziennie wcieraj w „bryczesy” preparaty naszpikowane substancjami wspomagającymi rozkład tłuszczów. Najczęściej są to: kofeina, L-karnityna, guarana czy algi morskie. Krągłości na udach masuj potem dodatkowo specjalnym masażerem. Wspomożesz działanie kosmetyku, pomożesz rozbić zbitą tkankę tłuszczową.
- ▶ Domowy zabieg odchudzający? Maska z naturalnego błota z Morza Martwego (np. Mineral Care). Kompres (podgrzany w mikrofalówce) nałóż na 15 min na wybrany obszar. Minerale zawarte w błocie intensywnie oczyszczają, usuwają toksyny, wyszczuplają.

W GABINECIE

Szukaj dobrych zabiegów odchudzających z użyciem nowoczesnych maszyn. Już po kilku wizytach możesz zauważalnie wyszczuplić „bryczesy”.

- ▶ Np. **Liposhock** likwiduje tkankę tłuszczową za pomocą fal dźwiękowych. Koszt: ok. 900 zł. Natomiast metoda **Exilis** „atakuję” komórki tłuszczowe, emitując fale radiowe i ultradźwięki jednocześnie. Kosztuje ok. 1400 zł.
- ▶ Chcesz pozbyć się krągłości od zaraz? Radykalną metodą jest zabieg **Body Jet**. Silny strumień specjalnego roztworu wypłukuje komórki tłuszczowe. Koszt: ok. 5 tys. zł.
- ▶ Wybierz sprawdzony gabinet. Na stronie www.dermatologia-estetyczna.pl znajdziesz najbliższy salon rekomendowany przez Stowarzyszenie Lekarzy Dermatologów Estetycznych. ■



1. Naturalne błoto z Morza Martwego, **Mineral Care**, 25 zł; 2. Masażer, For Your Beauty/Rossmann, 999 zł; 3. Żel wyszczuplający High Definition Body Lift, **Clarins**, 180 zł; 4. Krem drenujący i modelujący, **Collistar**, 225 zł; 5. Koncentrat wyszczuplająco-modelujący, Wyszczuplanie Bio-lipidowe Prosystem Home Care, **Dr Irena Eris**, 85 zł; 6. Żel wyszczuplający, rozgrzewający, Rebuild, **Ziaja**, 19 zł; 7. Emulsja wyszczuplająca, TimeWise Body Targeted-Action, **Mary Kay**, 99 zł; 8. Serum limfodrenujące, AA Oceanic, 79 zł; 9. Piling do ciała, Awokado, **Bielenda**, 15 zł.