

LEPOTA

žnih maščob. Podoben učinek kot kreme imajo tudi anticelulitni obliži, ki jih na kožo nalepite za 24 ur. V tem času spuščajo v podkožje naravne snovi za razgradnjo celulitnih celic.

Kaj prinaša liposukcija?

Pri liposukciji (priporoča se samo za najhujše oblike celulita) kirurg preprosto posea odvečno maščobo iz podkožja. Rezultati so običajno dobri, ima pa ta lepotni poseg, ki stane več kot tisoč evrov, tudi možne zaplete - če se neenakomerno posea preveč maščobe, se kasneje videz pomarančne kože samo še poslabša.

Kako si še lahko pomagamo pri celulitu?

● **MASAŽA:** že ena minuta masaže na kritičnih predelih na dan, pospeši krvni in limfni pretok. Tako se odpadne snovi, ki bi se drugače ujele v podkožne mešičke, hitreje izločijo iz telesa.

● **KNEIPPANJE:** izmenično prhanje s toplo in hladno vodo krepi krvožilje in daje koži zdrav rožnat videz. Kritične cone najprej polivajte 15 sekund s toplo, nato 15 sekund s hladno vodo.

● **PIIJE:** Popijte vsaj 2,5 litra navadne vode ali nesladkanih zeliščnih ča-



jev na dan.

● **ETERIČNA OLJA:** Narava pozna zdravila proti vsem tegobam, tudi proti celulitu. Eterična olja, denimo iz breze, rožmarina, košeničice ali ciprese, imajo odvajalen učinek in spodbujajo izmenjavo snovi. Olja vmasirajte na kritične predele takoj po prhanju v še vlažno in toplo kožo. Ta bo že po nekajkratni takšni negi postala gladka, napeta in svilnata.

● **LEPOTA IZ MORJA:** Alge in morska sol vsebujejo posebne minerale, ki razgrajujejo maščobne blazinice. Zmešajte približno 3 jedilne žlice praška alg z nekaj slane vode v gosto maso. Porazdelite jo po trebuhu, stegnih in zadnjici ter pustite učinkovati 20 minut. S takšno morskno oblogo se razvajajte dvakrat na teden.

Foto: Keystone

dm ZDRAVJE JE NAŠA BRIGA

Slovenija sodeluje, dm daruje!

Pridružite se nam in poskrbite za svoje zdravje!

V svoji najbližji prodajalni **dm** izpolnite prijavnico in naredite prvi korak k zdravemu in kvalitetnemu načinu življenja!

Z zdravim jedilnikom do izjemnega počutja!

DO ZDRAVJA IN LEPO OBLIKOVANEGA TELESJA ŽE V 10 MINUTAH! V SALONIH LINEA SNELLA

Vibracijska vadba je kombinacija **telesne vadbe** in **vibracij**, ki se uporablja pri zdravljenju in preprečevanju številnih obolenj in težav, izredno učinkovita pa je tudi pri **hujšanju**, **izboljšanju tonusa kože** in **odpravljanju celulita**. Dokazano je, da je mogoče **v samo 10 minutah** vibracijske vadbe doseči tako dobre rezultate kot pri **uri klasičnega treninga**.

Vadba poteka na **vibrirajoči plošči**, na kateri udeleženec stoji ali izvaja različne enostavne vaje, s čimer učinkovito stimulira skelet, mišice, ožilje, živčni sistem in druge celice organizma ter tako pospeši njihov razvoj in obnovo. Med vibracijsko vadbo se aktivirajo skoraj vsa mišična vlakna tiste mišične skupine, ki jo vadimo.

VPLIV NA URAVNAVANJE TELESNE TEŽE

Z vibracijsko vadbo, ki traja **trikrat na teden po 10 minut**, izgubimo **znatno več maščobe** kot z aerobnimi aktivnostmi, ki jih **izvajamo trikrat na teden po 60 minut**. Vibracijska vadba omogoča **progressivno hujšanje**, ki prihrani tudi do **85 odstotkov** potrebnega časa in napora v primerjavi s klasično vadbo.

VPLIV NA ODPRAVLJANJE CELULITA

Vibracijska vadba pospešuje limfno drenažo in pretok krvi ter vpliva na kolagenska tkiva in izločanje rastnega hormona ter tako učinkovito pomaga pri odpravi celulita. Med razgradnjo celulita in krepitvijo vezivnega tkiva se izdatno izboljša tudi tonus kože, zato koža postane gladka in mehka.

V SALONIH LINEA SNELLA GREDO ŠE KORAK DLJE!

V salonih za oblikovanje telesa **Linea Snella - Slovenija** poteka vibracijska vadba na napravi **POWER TRAINER PRO**. Izvaja se lahko samostojno ali pa v kombinaciji z **metodo dela Linea Snella®**. Na ta način zagotavljajo doseganje **najboljših rezultatov** - tako pri hujšanju kot pri oblikovanju telesa in odpravljanju celulita!

Svojim strankam nudijo **pisno garancijo za uspeh**, s katero jamčijo, da bodo uspešno prehodile pot do zelenih rezultatov, na tej poti pa jim bo stala ob strani strokovna, prijazna in predana ekipa. V letu 2006 je ob zaključenem programu kar **98,7 odstotka** rednih obiskovalk salonov LS®, ne samo doseglo, ampak celo preseglo zastavljene cilje!

▶ **Več informacij o poteku programov vibracijske vadbe in metodi dela LS®** lahko dobite na **brezplačni številki 080 15 88** ali na spletni strani **www.lineasnella.si**.



BLAGODEJNI UČINKI VIBRACIJSKE VADBE

Vibracijska vadba izboljša mišično moč, pospeši izgorevanje maščob, spodbuja raztapljanje celulita, poveča kostno gostoto, izboljša gibljivost, zmanjšuje stres, omogoča regeneracijo, izboljša razpoloženje, izboljša koordinacijo, pospeši cirkulacijo, blazi bolečine, spodbuja izločanje hormonov, izboljša fizično vzdržljivost in poveča energijo.



Oglasno sporočilo