

# Naša dekleta zmagujejo!

V tokratni akciji za oblikovanje telesa ter vzpostavitev ravnovesja telesa in duha z metodo Linea Snella® se nam je pridružilo kar šest pogumnih nagrajenk, ki metodo in zdrav način življenja spoznavajo po vsej Sloveniji. Tokrat so z nami delile svoje veselje Petra, Renata in Helena.

Tudi tokrat smo obiskali tri srečnice, ki so se udeležile naše akcije, in jih povprašali, kako jim gre. "Odlično. Rezultati se že vidijo, centimetri kopnijo, z njimi pa tudi kilogrami," razkrije Renata, ki obiskuje center Linea Snella v Celju, prav tako pa sta navdušeni tudi Helena in Petra, ki sta se v boj s centimetri in kilogrami spustili v Šenčurju in na Vrhniki.

## SKRIVNI RECEPTI ZA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA!

Vas zanima, kje tiči skrivnost metode Linea Snella®? Pravzaprav ne gre za čudežno dieto, niti za črtanje priljubljenih jedi z jedilnika, niti manj za tri ure vadbe na dan. Gre za to, da boste z nekaj preprostimi koraki in s strokovnim svetovanjem, ki vam ga nudijo v centrih Linea Snella po vsej Sloveniji, poiskali odgovor na vsa vprašanja. Zadnjič smo vam predstavili Thermoslim in Bodywarm ter opisali način svetovanja, tokrat pa vam predstavljamo še tri terapije, s katerimi lahko tudi vi dosežete osupljive rezultate v centrih Linea Snella.

## THERMOBIKE

Thermobike je kolesu podobna naprava, na kateri izvajajo aktivno terapijo za zmanjševanje obsega na predelih od pasu navzdol. Je odlično dopolnilo Thermoslimu, še posebej pri odpravi trdovratnih maščob na bokih in stegnih, prav tako pa ga priporočajo ženskam, ki imajo izrazito celulitno stanje na teh delih telesa.

Priporočljiv je tudi za vse, ki pri delu veliko sedite, saj preseka ritem mirovanja in ponovno pospeši cirkulacijo skozi spodnje dele telesa. Med vadbo se udobno namestite na ergonomsko prilagojen sedež, ki razbremeni hrbtenico in sklepe, kombinacija toplotnih učinkov infrardečih žarkov in intenzivne vadbe pa pripomore k zgojevanju maščobnih oblog. Ponavljajoči se gibi in neprekinjena obremenitev istih mišičnih skupin krepi mišično strukturo spodnjega dela telesa, s čimer pripomorete k oblikovanju skladnejše postave. Ker so aktivirane največje mišice v telesu, torej zadnjične in stegenske mišice, je vadba toliko učinkovi-

tejša, saj za svoje delovanje te mišive porabi veliko energije in zalog iz maščob.

## VIBRACIJSKA VADBA

Vibracijska vadba je kombinacija telesne vadbe in vibracij, ki se uporablja pri zdravljenju in preprečevanju številnih obolenj in težav, izjemno učinkovita pa je tudi pri hujšanju, izboljšanju tonusa kože in odpravi celulita. Poteka na vrhunski napravi Powertrainer – neke vrste vibrirajoči plošči, na kateri se izvaja različne vaje, kar omogoča učinkovito stimulacijo skeleta mišic, žilnega sistema, živčnega sistema in ostalih celic organizma tako, da sta pospešena njihov razvoj in obnova. Ta revolucionaren način vadbe

omogoča progresivno hujšanje, ki prihrani tudi do 85 odstotkov potrebnega časa in napora v primerjavi s klasično vadbo. Mišice se s kontrakcijo aktivno odzivajo na mehansko stimulacijo, ki jo povzročajo vibracije. Ob tem telo sprosti hormone, ki vplivajo na maščobni delež, ga zmanjšajo, masaža pa blagodejno deluje tudi na najtrdovratnejši celulit. Med vibracijsko vadbo se tako aktivirajo skoraj vsa (95 do 97 odstotkov) mišična vlakna mišične skupine, ki jih vadimo. Dokazano je, da osebe, ki izvajajo vibracijske vaje deset minut, trikrat na teden, izgubljajo znatno več maščobe kot tiste, ki z aerobnimi aktivnostmi vadijo 60 minut, trikrat na teden.

## IN KAJ SO SE NAUČILE NAŠE NAGRAJENKE?

### PETRA KERMAVNAR

Petra pridno telovadi v vrhniškem centru Linea Snella, ujeli pa smo jo pri ultrazvok-kavitaciji.

#### Kako vam je všeč terapija?

Izvrstna je. Do sedaj sem bila že v Thermoslimu, v katerem izvajam lokalizirano hujšanje, potem sem delala različne vaje za krepitev mišic celotnega telesa, telovadila pa sem tudi na Thermobiku, kjer so delale predvsem moje noge in zadnjica. Seveda sem se razvajala tudi v Bodywarmu, kamor grem po končani vadbi. Na splošno je program izvrsten, pa tudi počutje je odlično!

#### Kaj vam je pri sami metodi Linea Snella® najbolj všeč?

Najbolj mi je všeč vedno pozitivna energija terapevtk v centru. Svetujejo mi, spodbujajo me, so vedno ob meni ko telovadimi in mi povejo, če vaje pravilno izvajam. Tudi vaje so zares izvrstne, rezultati, ki se kažejo, pa so še boljši. (smeh)

#### Kakšna je vaša prehrana?

S terapevtko sva se podrobno pogovorili o zdravi prehrani. Ugotovili sva, da sem imela do sedaj kar nekaj spodrslijajev, kar se tiče mojih prehranjevalnih navad. Prej zjutraj nikoli nisem jedla zajtrka, ker 'nisem imela časa'. Jedla sem šele, ko me je že pošteno stiskalo v želodcu! Za kosilo sem se potem po navadi preveč najedla ... Sedaj pa si zjutraj vedno vzamem čas za zajtrk, potem pa si približno na tri ure sledijo še jutranja malica, kosilo, popoldanska malica in večerja.

#### Kaj je tisto, kar najbolj pogrešate?

Pravzaprav ne pogrešam ničesar, no, mogoče kakšen posladek. Ampak tudi nanj pozabim, ko vidim, kako dobro mi gre pri terapiji. (smeh)



Želite zanesljivo\* shujšati,

# oblikovati telo in izboljšati počutje?

\* V povprečju 98,9 % obiskovalk ne le doseže, temveč preseže zastavljene cilje.

Uspelo vam bo z revolucionarno,  
svetovno uveljavljeno metodo  
Linea Snella®

**Izkoristite izjemno akcijo!**

Akcija velja do 5. junija 2009.

**Ob nakupu paketa 10 terapij  
ultrazvok - kavitacije vam podarimo  
še 5 anticelulitnih terapij oz.  
meseč dni vibracijske vadbe!**

**Uspeh vam zagotavljamo  
s pisnim jamstvom!**

**080 15 88**  
**[www.lineasnella.si](http://www.lineasnella.si)**

Rezervirajte svoj termin za uvodni  
**brezplačen pregled in posvet,**  
ki je popolnoma neobvezujoč.

Pridružite se nam v prav posebnem svetu!  
Svetu Linea Snella.



Linea Snella Co. d.o.o., Dunajska 156, 1000 Ljubljana, info@lineasnella.si

LJ – Fužine  
T: 01/540 06 02

LJ – Šiška  
T: 01/505 11 02

LJ – Bežigrad  
T: 01/232 14 83

Nova Gorica  
T: 05/333 04 16

Celje  
T: 03/491 58 20

Dolenjske  
Toplice  
T: 07/391 97 66

Vrhnika  
T: 01/750 10 21

Šenčur  
pri Kranju  
T: 04/279 19 67

Grosuplje  
T: 059/93 10 23

Ptuj  
T: 059/92 77 00

## RENATA HOSTNIK

Renata pridno izgublja kilograme in centimetre v centru Celje, njeni rezultati pa so že precej vidni!



### Kako vam je všeč vibracijska vadba?

Vibracijska vadba ima name zelo pozitiven učinek, saj izredno okrepi vse mišice, po vadbi pa se počutim odlično.

### Katere načine vadbe ste še preizkusili?

Poleg telovadbe v Thermoslimu in sproščanja v Bodywarmu sem preizkusila tudi vadbo na Thermobiku, ki mi je zelo všeč in tudi izboljšuje mojo kondicijo. Izboljšala se mi je prekrvitev nog, poleg tega pa mi je všeč, ker je med vadbo zelo ugoden položaj za hrbtenico.

### Kaj vam je pri sami metodi Linea Snella® najbolj všeč?

Pri metodi mi je všeč vse, tako vadba kot savna in skrb za prehrano, še posebej pa vidni rezultati po dveh mesecih, saj se centimetri kar topijo. Metoda zelo ugodno vpliva na moj organizem, na

splošno se bolje počutim in imam več energije.

### Kakšna je vaša prehrana?

Popolnoma sem spremenila prehranjevalne navade, seveda s pomočjo oziroma nasveti terapevtk. Moj prehranjevalni načrt je razdeljen na pet rednih obrokov dnevno. Uživam predvsem zdravo in lahko hrano, veliko zelenjave in sadja ter žitaric. Sladkarijam sem se popolnoma odpovedala.

### Kaj je tisto, kar najbolj pogrešate?

Lahko rečem, da trenutno prav ničesar ne pogrešam, saj mi gre zelo dobro in se prav veselim, da lahko oblečem kakšen kos garderobe z manjšo konfekcijsko številko.

## HELENA SLEMC

Heleni je Thermobike zelo všeč, saj na njem pogosto odmisli vse težave in se prepusti vadbi.

### Kako vam je všeč Thermobike?

Na Thermobiku sem bila do sedaj dvakrat, saj pridno telovadim v Thermoslimu, pogosto pa tudi tečem. Thermobike se mi sicer zdi dobra kombinacija z ostalimi oblikami vadbe v centru Linea Snella in je naravnost odličen.

### Katere načine vadbe ste še preizkusili?

Pogosto sem tudi na vibracijski vadbi, ki mi je zelo všeč, ultrazvok-kavitacije pa zaenkrat še nisem preizkusila. Bom pa to storila v bližnji prihodnosti in že komaj čakam. Menda so rezultati fantastični.

### Kaj vam je pri sami metodi Linea Snella® najbolj všeč?

Odlično vzdušje, ki je zelo pomembno.

Terapevtke so odlične, kar naprej me spodbujajo in se mi vselej v veliki meri posvetijo. Vedno so tukaj zame, kadar imam kakšno vprašanje ali potrebujem nasvet, mi vedno priskočijo na pomoč. Kapo dol!

### Kakšna je vaša prehrana?

Nisem na nobeni dieti, in ravno zaradi tega mi gre tako zelo odlično. Veliko kuhamo doma, na našem jedilniku pa so tudi enolončnice in druga zdrava prehrana. Je pa res, da sem s svojega jedilnika črtala bel riž, kruh in testenine, zvečer pa sem na jedilnik uvrstila beljakovine in zelenjavo. In moram povedati, da se počutim odlično!

### Kaj je tisto, kar najbolj pogrešate?

Slane prigrizke. Saj veste, kakšen čips. Sicer pa si načrtno enkrat na teden privoščim sladico, ki jo spečem sama.



## NAD CELULIT IN ODVEČNE MAŠČOBNE OBLOGE!

V centrih Linea Snella po vsej Sloveniji vam nudijo tudi najsodobnejšo metodo za odstranjevanje celulita in maščobnih oblog. Ultrazvok-kavitacija velja za edino neinvazivno alternativo kirurški liposukciji.

Ultrazvok-kavitacijski sistem, ki ga uporabljajo v centrih Linea Snella, je v svetu na prvem mestu med terapijami za odpravljanje celulita in odvečnih maščobnih oblog, saj deluje s frekvenco 400 kHz, kar omogoča izjemno učinkovitost in hkrati popolno varnost. Ultrazvok-kavitacija neposredno učinkuje na maščobno celico, saj tresljaji, ki jih sproži v globino tkiva, omogočajo, da se maščobna celica odpre, limfa pobere odpadne produkte, ki jih maščobna celica izloči, in se z urinom odstrani iz telesa. Maščoba iz odprtih maščobnih celic pa se v obliki trigliceridov izloči v krvni obtok, kjer se porabi kot vir energije, zato je priporočljivo, da se po končani terapiji poslužite tudi lažje telesne vadbe.

Gre torej za popolnoma naraven biološki proces, le da je pri kavitaciji hitrejši. Delovanje kavitacije bi lahko primerjali z odpiranjem steklenice šampanjca. Če počasi odmaknete zamašek, se plin izloči počasi, če pa steklenico pred odpiranjem stresete, se proces pospeši. Ultrazvok-kavitacija povzroči takšno, pospešeno izločanje maščobe.

Terapija z ultrazvok-kavitacijo je popolnoma neboleča, sestavljena je iz treh pomembnih faz – odpiranja limfnih poti, UZ terapije in zaključne drenaže. Pozitivne spremembe na mestu, kjer je terapija izvedena, so vidne že po prvi terapiji - tako na celulitu kot tudi na obsegu.

V centrih Linea Snella ultrazvok-kavitacijski sistem združuje kar štiri različne terapije:

- kavitacijsko terapijo,
- terapijo z infrardečimi žarki,
- kromoterapijo,
- vakuum terapijo.

Ultrazvok-kavitacija zmanjšuje celulitna stanja, pospeši limfni obtok, izboljša tonus kože, zmanjša vidne kapilare, sprosti mišično napetost in pripomore k zmanjšanju obsega. Kombinacija metode oblikovanja telesa Linea Snella® in ultrazvok-kavitacije je ključ do vitkega in lepega telesa! Ker v centrih Linea Snella izvajajo tako terapijo v Thermoslimu kot tudi kavitacijo, je učinek maksimalen. S prvim pospešijo metabolizem in zmanjšajo telesno težo, z drugim pa odpravijo celulit in najbolj trdovratne maščobne obloge.