

# Odlično jim gre!

Če naše akcije morda niste spremljali od samega začetka, naj vam povemo, da se je tokrat naši akciji za oblikovanje telesa ter vzpostavitev ravnovesja telesa in duha pridružilo kar šest pogumnih nagrajenk, ki pridno vadijo po vsej Sloveniji in uspešno spreminjajo svoj način življenja.

Tokrat smo obiskali tri srečnice, ki so se udeležile naše akcije, in jih povprašali, kako jim gre. "Prvi rezultati so že vidni," navdušeno pove Anamarija, ki pridno obiskuje center Linea Snella® v ljubljanskem Bežigradu, z njo pa se strinjata tudi drugi dve udeleženki, Bojana in Romana, ki sta prav tako nadvse motivirani.

## DROBNE SKRIVNOSTI ZA VELIKE SPREMEMBE

Vas zanima, kje tiči skrivnost metode Linea Snella®? Ne, skrivnost ni čudežna vila, ki zamahne s palico in v trenutku spremeni vaše telo, temveč je receptov za pot k spremenjenemu načinu življenja več. Tokrat vam predstavljamo tri, ki jih boste našli v centrih Linea Snella® po vsej Sloveniji.

## THERMOSLIM

Zmagovita aktivna infrardeča terapija za izgubo kilogramov in centimetrov Thermoslim je zmagovita kombinacija aktivnih terapij, ki zaradi delovanja infrardeče svetlobe, kromoterapije, konstantne temperature (37 stopinj Celzija) in aktivne vodene vadbe omogoča izjemne rezultate pri izgubi teže in obsega na najbolj kritičnih točkah ženskega telesa (trebuh, boki, zadnjica, stegna). Aparat je zasnovan tako, da je pri terapiji glava zunaj ogretega prostora, kar omogoča nemoten dostop kisika v telo. Aktivnost v Thermoslimu je učinkovitejša zaradi uporabe posebnih uteži za roke in noge, ki predele še bolj krepijo. Med vadbo je mogoče izvajati več kot dvesto vaj, kar pomeni, da lahko aktiviramo katero koli mišico, s tem pa zelo ciljno odpravljamo maščobo v tistih predelih, ki so vezani na to mišico. To pripelje do vidnega zmanjšanja obsega, izboljšane tonusa, bolj elastične kože in metabolizma. Zaradi posebnih pogojev v Thermoslimu v približno 20 do 25 minutah vadbe telo porabi do 1500 kcal, kar je 3- do 4-krat več maščobe kot pri običajni vadbi.

## KAKO UČINKUJE BODYWARM?

- Bodywarm pospeši prekrvitev in zmanjša maščobni delež, zaradi česar se bistveno izboljša celulitno stanje.
- Ozon, ki se ustvari v Bodywarmu, deluje na nakopičeno maščobo in s tem omogoči najprej njeno premikanje in nato izločanje.
- Mešanica ozona, eteričnih olj, ustreznih barv in atmosfere neguje kožo, da ostaja mehka in elastična.
- Tanek sloj vode, ki se ustvari na površini kože, omogoča razpršenim eteričnim oljem vstop v limfni obtok.
- Izboljšuje imunski sistem celotnega organizma.

## Vas zanima, zakaj ravno infrardeči žarki?

Žarki so edini vir toplote, ki segreje tkivo v globino, tudi do štiri centimetre. Kombinacija infrardečih žarkov in aktivne vadbe je tudi edini naravni, znanstveno dokazani način, ki omogoča lokalizirano zmanjšanje podkožne maščobe.

## BODYWARM

Sproščujoča termoterapija za učvrstitev tkiva je nujno potrebna. Zakaj? Za popolne

rezultate je (ko izgubljate kilograme in centimetre) treba poskrbeti tudi za učvrstitev tkiva. Po vadbi v Thermoslimu zato sledi še sprostitve v Bodywarmu, kjer ob konstantni temperaturi (37 stopinj Celzija) in s pomočjo ozonoterapije, aromaterapije, barvne terapije in atmosfere negujemo kožo, da ostaja mehka in elastična. Ta terapija deluje na manj in srednje zahtevna celulitna stanja, odpravlja pa tudi težave, povezane z zastajanjem tekočine v telesu.

## IN KAJ SO SE NAUČILE NAŠE NAGRAJENKE?

### BOJANA FIDERŠEK

Bojana naravnost uživa pri vadbi v Thermoslimu.

#### Kakšen je občutek vadbe v Thermoslimu?

Izvrsten. Ko se uležem v Thermoslim, se moje telo takoj ogreje in lahko nemudoma začnem vaje. Odkar sem začela z vadbo, moram povedati, da se počutim odlično in sem v precej boljši formi. Sama s seboj sem zadovoljna in prvi rezultati so prišli sami od sebe.

#### So vaje težke?

Na začetku so seveda bile, sedaj pa sem se nanje že navadila. Sedaj imam že okoli trideset ponovitev vsake vaje, in ko jih bom imela štirideset, se bom spopadla z novimi. Komaj čakam, saj je delo zares odlično.

#### Kaj vam je pri vadbi še posebej všeč?

Pravzaprav to, da moji centimetri naravnost izginjajo. Hitro in učinkovito, brez večjih odrekaj in velikih naporov. Zadovoljna sem.

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

Če vam povem po pravici, prav ničesar ne pogrešam. Že prej nisem imela težav s prekrški, kakršni so kruh in sladkarije. Je pa res, da sedaj pazim, da so moji obroki redni (na vsake tri ure) in da nisem lačna. To je naravnost fantastično!



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 4. maja 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

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

## ROMANA KOS

Romana je bila ravno pri posvetu o pravilni prehrani.



**Kakšni so bili napotki svetovalke za prehrano? Kaj ste uvedli in kaj črtali z svojega urnika?**

Pri prehrani bi posebej omenila velike količine vode. Druga stvar je pet obrokov, torej red pri prehranjevanju. Pozabiš zajtrk, preskočiš malico, kosilo zmečeš vase, zvečer pa izprazniš hladilnik! Zdaj jem približno na tri ure, pišem dnevnik in terapevtka me sproti opominja na morebitne spodrslijaje, ki pa jih – če se pohvalim – ni veliko, kar pomeni, da sva se kar dobro razumeli.

**Ste precej spremenili svoje prehranjevalne navade?**

Prehranjevalnih navad nisem ravno korenito spreminjala, saj sem že prej pazila na določene stvari, je pa res, da zdaj še posebej pazim na red in zaporedje obrokov. To je pa prej manjkalo. Da o prigrizkih med obroki ne izgubljam besed.

**Kaj vam je pri vadbi še posebej všeč?**

Vadba je izvrstna. Ko sem prišla prvič, sva s terapevtko ugotovili, na katerih delih telesa je potrebna posebna obdelava, in sestavila mi je program vaj, ki jih izvajam. Nenehno pa je ob meni terapevtka, ki me sproti opominja in vodi, da vaje izvajam tako, kot je treba!

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

Kaj pogrešam? Prav ničesar! Izgubljene kilograme. (smeh) Šalim se! Ob takem programu res ničesar ne morem pogrešati. Če ste mislili s tem na kategorijo hrane, je tako, da lačna nisem, ko pa vidim svoje rezultate, mi pa pregrehe tudi na misel ne pridejo!

## ANAMARIJA ŠILAR

Anamarija pridno telovadi v ljubljanskem centru Linea Snella, ujeli pa smo jo med sproščanjem v Bodywarmu.

**Kako vam je všeč Bodywarm?**

Ker sem bolj zmrzljive sorte, se v njem odlično počutim. Temperatura znotraj je približno 37 stopinj Celzija, zato deluje zelo sproščujoče in se po naporni vadbi v Thermoslimu prav prileže počitek.

**Ste preizkusili tudi druge načine vadbe?**

Zaenkrat se poslužujem teh dveh naprav, seveda pa se podajam tudi na Thermobike. Vadba je fantastična in upam, da bom v prihodnosti preizkusila še kakšno, ki je na voljo.

**Kaj vam je pri vadbi še posebej všeč?**

To, da je organizirana, ne preveč naporna in zelo učinkovita. Pri vadbi se tudi sprostim in stresu rečem zbogom, po navadi do naslednjega delovnega dne. Pozitiven učinek vadbe je tudi to, da včasih pridem vsa poklapana od naporenega dne, toda po njej se počutim kot prerajeno. Razlog za dobro počutje je tudi zelo pozitivno osebje centra Linea Snella.

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

Glede na to, da je ob vadbi poskrbljeno tudi za posebno prehrano, najbolj pogrešam sladke dobrote, ampak tudi za sladke nadomestke je poskrbljeno v centru, tako da načeloma ne pogrešam ničesar. Najbolj se veselim rezultatov, kar je dobra spodbuda za naprej ter dobra popotnica za spremembo življenjskega sloga.



## NA POTI DO NOVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Zmanjševanje telesne teže vključuje veliko več kot le manj zaužite hrane. V centrih Linea Snella ne uporabljajo trendovskih diet, ki sicer lahko prinesejo hitre rezultate, a sta tako njihova dolgoročna učinkovitost kot tudi zdravstvena komponenta zelo vprašljivi. V centrih Linea Snella so se odločili, da dajejo zdravju in dobremu počutju prvo mesto in največji pomen. Celosten pristop metode Linea Snella zato (poleg terapij in programov za oblikovanje telesa) vključuje tudi izobraževanje o zdravem načinu prehranjevanja, izobraževanje o vplivu čustvene dinamike na telesno težo in pridobivanje dobre telesne forme.

V centrih Linea Snella vas bodo tako naučili, kako lahko z zdravo in uravnateženo prehrano izstopite iz začaranega kroga neuspešnih diet ter raje uvedete realne in postopne spremembe, ki bodo spremenile zdravo prehranjevanje v vaš nov življenjski slog, saj vam nudijo tudi možnost individualnega svetovanja klinične nutricionistke.

Nezadovoljstvo z videzom lastnega telesa je pravzaprav klic po spremembi življenja. Takšna sprememba pa, poleg telesne aktivnosti in prehrabnih navad, večkrat vključuje tudi miselne vzorce in čustveno področje. V centrih Linea Snella vam bodo pomagali ozavestiti morebitne ovire, ki vam preprečujejo doseči cilj, in vas naučili, kako si začeti bolj zaupati ter poslušati svoje telo in čustva.

Poleg aktivne telesne vadbe v centru vas bodo ves čas spodbujali in vam pomagali, da bo gibanje postalo sestavni del vašega življenja. Obiskovalke želijo naučiti, kaj pomeni živeti zdravo – uživati zdravo, kakovostno, uravnateženo in raznoliko hrano in biti telesno aktiven. A tudi to ni dovolj – spremeniti je potrebno miselne in čustvene vzorce, saj se v nasprotnem primeru teža zelo hitro povrne.