

Vyzkoušejte přípravky, které vám pomůžou na vaší cestě za ladnějšími křivkami.



Pro hezčí postavu

intenzivní kúry

► Sérum pro povzbuzení lymfy, Lumene, 309 Kč.

◀ Svéžší anticelulitidní kúra bohatá na flavonoidy a kofein, L'Occitane, 890 Kč.

► Emulze proti lymfatickým otokům a celulitidě, Efffi, 690 Kč.

► Intenzivní noční péče s komplexem proti celulitidě v ampulích, Sérum Perfect Body, Oriflame, 749 Kč.

gely & mléka

◀ Mléko pro posílení pružnosti pokožky, Q10, Nivea, 150 Kč.

◀ Anti-celulitidní přípravek s výtažky z mořských řas, Cellu Eraser, Biotherm, 890 Kč.

◀ Gel s rostlinnými extrakty na zpevnění problematických partií, Minceur Intensive, Yves Rocher, 750 Kč.

oleje

► Březový olej na celulitidu, Weleda, 439 Kč.

◀ Olej pro zpevnění a lepší pružnost pokožky, Enja, Dermalcol, 179 Kč.

Kosmetické přípravky nám zpevní pokožku, ale kila neuberou. Možná už víte z vlastní zkušenosti, že s přibývajícím věkem je čím dál těžší i to pouhé udržení váhy. Nechtejte nad nesprávností, vždyť i te dvacetileté „twigy“ od vedle bude jednou, třicet, čtyřicet... Buďte o krok napřed a o pěknou postavu bojujte na všech frontách zároveň.

Hubněte

ve dne v noci. Je to možné díky novému potravinovému doplňku, který zabírá na nechtěné faldky, zatímco spřádáte sny. Ptáte se, jak to funguje? Doplňěk využívá účinku tří přírodních látek, jenž podporují mechanismus spalování. Při snídani si vezmete tabletku s obsahem zeleného čaje a L-karnitinu. Tato kombinace pomáhá zužitkovat tuk namísto toho, aby byl uložen, a současně prudce zvyšuje hladinou energie. Společně s večeri se užívá kapsle s konjugovanou kyselinou linolovou (CLA), která pomáhá spalovat tuky v oblasti stehen a břiška dokonce i během spánku. A protože záračnou pilulku na hubnutí ještě nikdo nevymyslel, platí i pro tento nový „spalovač“, že nejlepších výsledků dosáhnete, když jeho užívání spojíte s pravidelným pohybem či cvičením.

Seznamte se svým tělem!

Než se pustíte do radikální změny jídelníčku, nechte se přeměřit na přístroji Bodystat nebo InBody. Dozvíte se, jaká by měla být vaše váha vzhledem k věku, ale hlavně jaké máte složení těla. Ono totiž ani tak nejde o váhu, ale o správný poměr tuků a svalů v těle.

Netlačte na pilu

Buďte trpělivá. Za prudké změny vám tělo nepoděkává. Pechod na dietní režim by měl být pozvolný. Totéž platí o pohybu. Cvičte raději často a kratší dobu a postupně přidávejte na intenzitě. Při běhu nebo při jízdě na kole nemusíte hned závodit, raději pomalu navyšujte počet kilometrů.

V jakém věku se začíná pomerančová kůže projevovat?



Odborník Katky
Martina Poláková,
kosmetička,
Sanatorium
Europa, Teplice

Prima, čvabejte. Změny na pokožce, které celulitida vyvolává, se objevují zejména v době, kdy dochází ke změně vylučování pohlavních hormonů, tedy už v rané pubertě, pak i v těhotenství, při užívání hormonální antikoncepce či mnohem později, v období klimakteria. Určité části těla, jako stehna a hýždě mají k celulitidě větší sklon. Proto je preventivně masírujte, například pomocí Efffi, abyste zvýšila jejich prokrvení.

KDE NAKOUPÍTE: v běžné síti drogerií, v síti Yves Rocher, L'Occitane, ve FAnn parfumeriích, na www.avon.cz, www.oriflame.cz, www.biooc.cz, www.efffi.cz.

DVOJÍ ÚČINEK



Bioaktivní Duo Slim
Kapsle na noc
s CLA. Tablety na
den s karnitinem a
zeleným čajem pro
podporu
spalování tuků.



Pro lepší účinek kombinujte Bioaktivní Duo Slim s pravidelným pohybem.

K dostání v lékárnách. **Pharma Nord**

ZDARMA 72 STRAN TIPŮ A RAD
Jak zhubnout bez hladovění

Objednávejte na www.duoslim.cz nebo na bezplatné tel. lince 800 100 622.
Neplatíte poštovné ani balné!

