

Udržte dolíčky NA UZDĚ!

Taky míváte pocit, že blížící se jaro ve vás pokaždé spouští nezdolné úsilí vypořádat se nejen s nevzhlednými faldíky, ale také s dolíčky na stehnech a zadečku?

Celulitida, nebo chcete-li pomerančová kůže, vypadá jako hrbolky a důlky a nejčastěji se objevuje na vnější straně stehen, bocích a často i na břiše. „Jde o nahromadění tukových částic v pojivové tkáni. Celulitida není jen estetickým, ale i zdravotním problémem. Postihuje ve většině případů ženy, její vznik je totiž vázaný na ženské hormony estrogenu. Svou roli hraje také typický ženské uspořádání pojivové tkáně. Navíc nemalý podíl na vzniku celulitidy má i dědičnost, a ne úplně zdravý životní styl,“ říká doktorka Andrea Musilová z pražské kliniky Yes Visage.

JAK SE JÍ ZBAVIT

Základem je zdravá strava, pohyb a péče o tělo. „Předcházet jí lze jen velmi těžko, ale určitě zmírnit projevy můžeme pravidelným pohybem a zdravou životosprávou,“ vysvětluje Andrea Musilová. Takže pokud se chcete zbavit celulitidy, jde o běh na delší trať a musíte se obrnit trpělivostí. Zaměřte se na potraviny s vysokým obsahem bílkovin, vitamínů, minerálů a antioxidantů, které naleznete v tvarohu, vejcích, ovoci a zelenině nebo v rybách, a podporují tvorbu kolagenu. Ten pomáhá

zpevnit buňky a ovlivňuje obnovu tkání. Omezte sůl, která zadržuje v těle vodu a jednoduché cukry, které poškozují elastinová a kolagenová vlákna. Důležitý je také pitný režim, ideální jsou dva litry denně, dávejte přednost neperlivé vodě nebo neslazeným čajům. Na boj s celulitidou funguje velmi dobře také pravidelný pohyb, nejvhodnější jsou aerobní aktivity, díky kterým spálíte tukové buňky a zredukujete faldíky.



Na její vznik má vliv i věk.

Náš tip

NASÁVÁ A ROZBÍJÍ

Tvar baňky umožňuje doma napodobování masáže hnětením a třením mechanickým působením. Postupně odstraňuje všechny typy celulitidy.

Vakuová baňka,
CelluBlue, 579 Kč





1



2



3



4



5

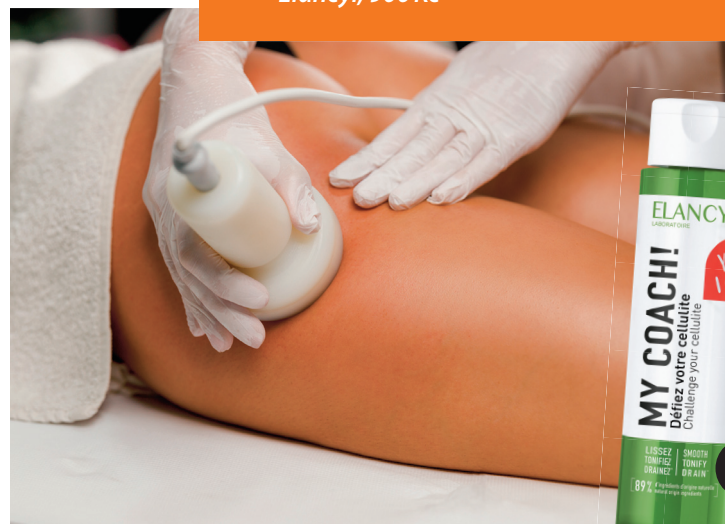
KRÉMY NA CELULITIDU

1. Péče proti celulitidě Love My Body, Dermacol, 183 Kč
2. Zpevňující gel proti celulitidě, Multi Power 5 v 1, NIVEA, 300 Kč
3. Masážní olej anticelulitidní Baltic Home Spa, Ziaja, 239 Kč
4. Pečující kúra proti celulitidě Anti Cellulite SPA, For Life & Madaga, 540 Kč
5. Tělové mléko Yves Rocher, 529 Kč
6. Pečující tělové mléko My Coach!, Elancyl, 900 Kč

CO JEŠTĚ POMŮŽE

Pokud vám celulitida teprve začíná, nebo máte lehčí formu, dopřejte svému tělu masáže. Pořiďte si speciální krémy a séra a pokožku dennodenně ošetřujte. Postižená místa masírujte žínkou během sprchování, jemně masírování podpoří v pokožce mikrocirkulaci a připraví ji na aplikaci pečující kosmetiky. Krémy samy o sobě nejsou samospasitelné, ale společně s úpravou jídelníčku a pravidelným pohybem, se postarají, aby pokožku zpevnila a vyhladila.

Na pokročilou fázi celulitidy pomůžou lymfatické masáže nebo ošetření speciálními laserovými přístroji. „Na naší klinice nabízíme přístrojové ošetření Yes Body Care. Pomáhá efektivně řešit celulitidu a tukové usazeniny. Další možností je metoda Vacuumpress, její princip spočívá v tom, že za pomoci přístroje se vyvíjí na postižené partie podtlak a přístroj současně provádí jemnou masáž tkání. To zlepší proudění krve a tím i kyslíku v ošetřované oblasti,“ říká Andrea Musilová.



6

▼ INZERCE

Jak vznikl název kosmetiky Ryor?

Česká kosmetika Ryor slaví 30. narozeniny. Víte, jak vznikl název této rodinné firmy?

Jedná se o zkratku první použité parfemované kompozice **Rybíz – Oranž**. Ta je díky svému svěžímu charakteru stále velmi oblíbená. Jak jinak tedy oslavit tak významné narozeniny, než právě touto symbolickou vůní. Díky tomu vznikla limitovaná edice se svěží vůní grep – černý rybíz.

Děkujeme vám všem za přízeň, protože právě díky vám jsme to dotáhli tak daleko.

Za firmu Ryor
Eva a Jana Štěpánkovy

Zakladatelka firmy s dcerou



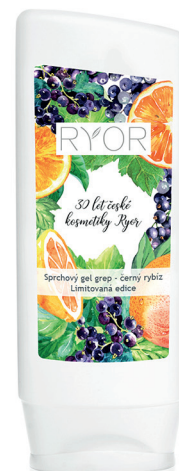
Osvěžující mlha
grep - černý rybíz,
151 Kč



Deodorant
grep - černý rybíz,
151 Kč



Tělové máslo
grep - černý rybíz,
167 Kč



Sprchový gel
grep - černý rybíz,
134 Kč



Krém na ruce
grep - černý rybíz,
120 Kč

Kam pro Ryor?

Česká kosmetika Ryor je určitě blíž, než si myslíte. Nejbližší prodejny a e-shop najdete na ryor.cz.
Infolinka 277 001 234.