

KAŽDÝ DEN O DOLÍČEK MÉNĚ

# DÁVÁME CELULITIDĚ *sbohem!*

Nastal nejvyšší čas začít s formováním postavy, abychom mohly v klidu obléknout sukni. Hrbolková kůže trápí devadesát procent žen. Rozděluje se

do čtyř stupňů podle intenzity poškození pokožky, kdy poslední čtvrtý stupeň už provázejí bolesti a otoky. K tomu se ale dopracovat nechceme!

## ZE SPRCHY JAKO NOVÁ

Pokud dodržujete pitný režim a hýbete se, potom je na řadě kosmetika. Začněte sprchou nebo koupelí. Sprchové gely třeba s obsahem olivového či kokosového oleje pokožku zjemňují a sprchové peelingy či mýdla s makovými semínky nebo kávovými zrnky odstraní odumřelé kožní buňky, tím kůži zjemní a současně nastartují prokrvení.



Sprchový gel s peelingovými částečkami, Thalgo Spa Joyaux Atlantique, 200ml, Notino.cz, 910 Kč



Tuhé hrubé mýdlo pro redukci celulitidy, Musk, Zemito.cz, 129 Kč

## ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

- PITNÝ REŽIM – 2 až 3 litry denně, vyzkoušet můžete i lymfatický čaj
- STRAVA – bez jednoduchých cukrů a „éckových“ potravin
- EFEKTIVNÍ POHYB – nejlepší je aerobní cvičení nebo alespoň přirozená chůze, i sexem tělo prokrvíte!



Kombinace pitného režimu, kosmetiky a zdravé stravy opravdu funguje.

## NECHTE SE MASÍROVAT

Masážní rukavice, Magnum Natural, Notino.cz, 147 Kč



Proti celulitidě pomáhají procedury na povzbuzení lokálního prokrvení a posílení krevního oběhu. Stehna, hýzdě, bříško či paže, kde se hrabalatá kůže koncentruje na těle nejvíce, si zvládnete promasárovat sama či poproste partnera. Výborné jsou opět oleje či balzamy. Až to půjde objednejte na lymfatickou masáž!



Krém Anti Cellulite Spa, For Life & Madaga, 200 ml, Forlifemadaga.com, 540 Kč

At' už jsme štíhlé, nebo máme nějaké to kilo navíc, pomerančová pokožka nám ubírá na kráse. Nemůžeme vám slíbit hotové zázraky a úplné vymazání otravných dolíčků, ale jejich viditelné zmírnění i hladší pokožku ano.



## Můj tip

REDAKTORKA  
MARKÉTA

Je dražší, ale efektivní. Termogenní krém pro zeštíhlení a remodelaci kontur, který obsahuje přes osmdesát procent přírodních složek, je bez parabenů, minerálních olejů a silikonů. Krém aplikuj na oblast zadečku, potom rychlou a lehkou masáží rozetru. Používám jej dvakrát denně a výsledky už pozoruj.

**Termogenní krém,**  
**Body Strategist Thermo,**  
**Cellulite, 200 ml,**  
**Eshop.miracleclinic.cz,**  
**1865 Kč**



**Tělový a masážní olej,**  
**Lymfa fit, Saloos, 50 ml,**  
**Saloos.cz, 152 Kč**



**Olej**  
**na celulitidu,**  
**CelluO,**  
**Renovality,**  
**100 ml,**  
**Jannami.cz,**  
**399 Kč**



**Balzám proti celulitidě a striím,**  
**Love my body, Dermacol, 150 ml,**  
**Dermacol.cz, 199 Kč**



## TOHLE FUNGUJE!

Přístrojová masáž je při pravidelném opakování provedeném odborníkem nejúčinnější. Kombinace kosmetiky a zdravé životosprávy je cestou k ústupu dolíčků. V záplavě informací, které se na nás valí ze všech stran, je těžké zvolit tu správnou metodu.

Existuje jich mnoho, my jsme jednu vyzkoušely!

### METODA PŘÍSTROJEM UNISON

Podle primářky Marty Moidlové z kliniky LaserPlastic terapie není omezena BMI ani typem pokožky, a proto je vhodná pro každého. „Radiofrekvence a silné cílené akustické energie umožňují ošetření všech druhů a stupňů celulitidy. Efekt obou energií způsobuje redukci nevhledných dolíčků a zlepšuje celkový vzhled pokožky,“ popisuje zákrok MUDr. Marta Moidlová.

### MOJE POCITY

Bojovala jsem s celulitidou a na doporučení známé jsem se rozhodla vyzkoušet tuhle neinvazivní metodu. Musím říct, že ač jsem byla skeptická a neslibovala jsem si viditelnější výsledky, tak po zátkru byla kůže opravdu vypnutější a výrazně hladší. Další výsledky bych měla pozorovat ještě za několik měsíců.



**Klinika LaserPlastic Praha,**  
**4500 Kč**

