

jako perfekcionista? Vysvětlení je nasnadě. Jiný než dokonalý důsledek jejich rozhodnutí pro ně není možný. Aby si to pojistili, vše musí nejdříve podrobit důkladné analýze a vnitřní cenzuře. Než se tak ale stane, s hrůzou můžou zjistit, že jim mezitím ujel vlak a jejich práce vyšla úplně vniveč. Podle odborníků navíc hluboká analýza velkého množství nasbíraných informací není stoprocentní zárukou správného rozhodnutí. Hrozí riziko, že se začnou soustředit na nepodstatné věci, a to hlavní jim unikne. To je i případ Petra (29): „Před půl rokem se se mnou rozešla přítelkyně a já jsem dlouho nedokázal pochopit proč. Nehádali jsme se, neřešili jsme žádné problémy, naopak jsme spolu začali bydlet, zařizovat byt, vybírat společné dovolené... Kde byl tedy ten pravý důvod? Chodili jsme spolu dva roky a přítelkyně očekávala, že ji požádám o ruku. Jasně, že jsem o tom už také přemýšlel, ale pořád jsem si nebyl jistý, jestli je ta správná doba a jestli ona je ta pravá. Asi jsem v tomhle konzervativní.“

### **Analytikova past**

Jak se ukázalo v mém bleskovém průzkumu, rozhodování obecně patří mezi nepřilíš oblíbené aktivity. „Ve chvíli, kdy se rozhoduji mezi dvěma věcmi a volba je čistě na mně, je to ještě v pohodě,“ sděluje své dojmy Michal (33). „Průšvih nastává ve chvíli, kdy mě přítelkyně zatáhne do obchodu s nábytkem nebo oblečením, anebo

ještě hůř do většího počtu obchodů. To po chvíli začnu vidět rudě a jediné, na co se soustředím, je myšlenka na únik. Zatímco mně připadá všechno stejné a je mi jedno, jestli koupíme to či ono, přítelkyně potřebuje vše řešit a probírat. Jak jinak než se mnou...“ Čím více možností, tím samozřej-

”  
**Rozhodování  
 vždy znamená volbu.  
 Odhad výsledků pak  
 nemůžeme učinit  
 jinak než na základě  
 zkušeností.**  
 “

mě větší prostor pro rozhodování. Na druhou stranu, zůstaneme-li u příkladu s nakupováním, výsledek může často připomínat přeplněné nákupní centrum, kde si připadáte ztraceni, a tak radši rychle mizíte pryč.

O dnešním světě se mluví jako o světě takřka neomezených možností. Základním předpokladem dosažení úspěchu v něm je ovšem dokonalá flexibilita. „Představa, že se musím rozhodnout teď a tady a že každé rozhodnutí jde

esemeskou zase odvolat, je občas frustrující,“ líčí své pocity Veronika (28). „Zvlášť pokud nejste blázen, který je neustále jednou nohou na sociálních sítích, Viberu nebo WhatsAppu.“

### **Jak se zbavit nerozhodnosti?**

Rady typu „přestaňte brát možné důsledky svého rozhodnutí tak vážně, žijte okamžikem a vsaďte na svou intuici“ jsou k ničemu. Zní krásně, ale nějaký praktický návod, jak na to, chybí. Docela inspirativní mi ale v této souvislosti přišla knížka od Eckharta Tolleho Moc přítomného okamžiku. Po přečtení prvních kapitol si uvědomíte, jak moc si myšlenky umějí žít svým životem a doslova nás do něj vtáhnou.

A uvědomíte si také, jak je dokonce i zábavné se od nich na chvíli odpoutat a zaujmout perspektivu nezaujatého posluchače. Co uslyšíte? Dvě hašteřivé báby. Jedna říká: „Tak strašně bych chtěla změnit práci.“ A druhá na to: „Ale proboha, co na to řeknou lidi?“ A tak se neustále dohadují, stěžují si, jedna druhou kritizují a peskují... A ve chvíli, kdy zjistíte, že nemáte potřebu přidat se na tu či onu stranu a že jejich hlasy vlastně nepatří vám, máte najednou pocit, jako byste chytila druhý dech a před vámi se otevřelo úplně volné pole, po němž se můžete bez obav rozlétnout, kam vás jen napadne. ■

TEXT: SÁRA KLEINOVÁ

# Na tuky s vědou

*Laser Plastic*

ZBAVIT SE NADBYTEČNÉHO TUKU JE SNEM KAŽDÉHO Z NÁS. POMOCI NÁM MŮŽE MODERNÍ TECHNOLOGIE, SAMOZŘEJMĚ ALE MUSÍME PRO ÚSPĚCH MNOHÉ UDĚLAT I SAMI...

Liposukce je moderní metoda odstraňování nežádoucího tuku. Není to prý ale metoda hubnutí. „Je to odstranění tuku v oblasti, kde se usazuje, a kterého bychom se nezbavili, ani kdybychom se ucvičili a extrémně zhubli. U žen to bývají hlavně partie stehna či břicha. Využívají ji ale i otlí lidé, pro které je impulsem k dodržování správné životosprávy,“ říká MUDr. Marta Moidlová, primářka kliniky LaserPlastic.

**A co vám moderní věda může nabídnout?**

### **LASEROVÁ LIPOSUKCE (MPX)**



Jde o nejnovější koncepci tvarování postavy pomocí laserového paprsku. Jedná se o invazivní ale bezbolestnou techniku, kterou lze odstranit přebytečnou podkožní tukovou tkáň prakticky ve všech oblastech.

### **Jak probíhá laserová liposukce?**

Děje se tak přeměnou energie laserového paprsku na energii tepelnou, kterou jsou tukové buňky rozpuštěny. Jelikož tukové buňky dospělého jedince nemají schopnost reprodukce (dělení, množení), mají provedené výkony trvalý efekt. Přebytečné tuky jsou po jejich rozpuštění odsáty vibrační kanylou.

### **Výsledek laserové liposukce**

Trvalý výsledek se však netýká jen redukce tukové tkáně, zahrnuje i tvarovou optimalizaci postavy. Za stejně důležitou vlastnost této techniky považujeme jedinečné vypnutí kůže v ošetřovaných oblastech, které je dáno laserovou stimulací podkožního kolagenu.

- Šetrný zákrok
- Bez nutnosti celkové anestezie
- Bez nutnosti hospitalizace (ambulantně)
- Redukce tukové tkáně
- Vypnutí kůže

### **NECHIRURGICKÉ TVAROVÁNÍ TĚLA – EMSculpt NEO**

Nabídnout můžeme současnou světovou jedničku v budování svalů a spalování tuků, která je bezbolestnou alternativou liposukce, EMSculpt NEO. Po šesti ošetřeních přibude až 25 % svalů a ubude 30 % tuků. Jako jediný přístroj na světě najednou využívá působení dvou různých technologií: radiofrekvence a vysokovýkonného fokusovaného elektromagnetického pole. Tento nový přístroj má označení NEO a má o 50 % lepší výsledky než jeho předchůdce – přístroj Emsculpt.



### **Co mě čeká?**

Přístrojové ošetření se provádí vleže a trvá kolem půl hodiny. Nejčastěji se ošetřuje břicho, zadek, stehna či paže. Okolo těchto partií vám speciálními pásy připojí přístroj a pustí vibrace – takové, abyste je cítili, ale abyste je také vydrželi. Je to zvláštní pocit, vnímáte jakési mravenčení a jak vám danou oblastí „projíždí“ vlnění, které rychle stahuje svaly. Jejich teplota se díky působení radiofrekvence zvýší o několik stupňů. Jsou tak schopné podat vyšší výkon, který pak vede k jejich většímu nárůstu. Přístroj také vytváří supramaximální kontrakce, kterých běžným cvičením nelze dosáhnout. Dochází tak k plnému využití svalů a zlepšení metabolismu tuků. A opravdu – po ošetření máte v dané oblasti pocit, jako byste byli po pěkně náročném cvičení.

### **Co se změní?**

„Metodu vyhledávají aktivní sportovci, ale i ti, kteří s přibývajícím věkem ztrácejí svalovou hmotu. Vynikající je pro ženy, které trpí rozestupem břišních svalů po porodech, ale také pro ty, kteří neustále začínají s cvičením a nikdy u něho nevydrží. 30minutové ošetření je třeba minimálně 4x opakovat s odstupem 3–7 dnů. Lékař vám pomůže nastavit individuální plán dle vašich specifických požadavků,“ vysvětluje MUDr. Marta Moidlová. Jedinou nevýhodou je vysoká cena, avšak výsledky jsou viditelné, a jelikož má přístroj dvě hlavice, můžete na ošetření břicha přijít dva, čímž se cena sníží.

### **Proč zvolit Emsculpt NEO?**

Účinnost a bezpečnost byla ověřena v řadě publikovaných studií za použití neobjektivnějších klinických metod (MRI, CT, sonografie a histologie)

- Vysokovýkonná fokusovaná elektromagnetická technologie vyvolává supramaximální svalové kontrakce
- Nárůst svalové hmoty
- Tvarování svalů a spalování tuků
- Rychlé výsledky bez diety a trávení hodin v posilovně
- Žádná operace a žádná rekonvalescence

