

SUPER
CENA

2⁹⁹
zł

208 WYJĄTKOWYCH STRON NA 8. URODZINY!

GLAMOUR

www.glamour.pl

CENA 2,99 zł W TYM 8% VAT
Nr 04 (97) KWIECIEŃ 2011

POKOŁENIE
UDAWACZY

DŁACZEGO OSZUKUJEMY
SIEBIE [SZEFA I SĄSIADÓW]

SUPERSESJE

ZMYŚŁOWA KATE MOSS

PAPIERSKA W PIĘKNYM
OPAKOWANIU

PRZYSZŁE TOP MODELKI
PROSTO Z NOWEGO JORKU

ZAWÓD NA TOPIE

Kiedy menedżer gwiazdy
sam staje się celebrytą

MATT DAMON

ANNA DELLO RUSSO

JOHNNY DEPP

Happy

BIRTHDAY

DESIGNERSKIE GADŻETY

ZAPROJEKTOWANE SPECJALNIE DLA NAS [DO WYGRANIA NA FACEBOOKU]

MODA 100% GLAMTRENDÓW

VICTORIA [TEŻ] MA URODZINY

SUPERROK IKONY STYLU: rewelacyjna kolekcja
i nowa Beckham w drodze [NARESZNIE CÓRKA!!!]

ISSN 1730-2781 INDEKS 377023



9 771730 278120

wspomnienie po CELLULICIE

My nie boimy się napisać prawdy: pozbycie się go na zawsze jest mało realne. Ale... Co sprawi, że cellulit przestanie ci przeszkadzać? Sensowna dieta, nowe, coraz lepsze zabiegi i kosmetyki, które ujędrniają skórę. Sprawdziłyśmy. ■ TEKST ALEKSANDRA KORAB, JOANNA WINIARSKA

Nie ma już żadnych wątpliwości, o co chodzi z cellulitem. U 90 proc. kobiet, które go mają, stwierdzono zakwaszenie tkanek. Na czym ono polega? Organizm neutralizuje kwasy dostarczane z pożywieniem do postaci obojętnych soli. Jeśli jest ich zbyt wiele – zaczyna je magazynować. W pierwszej kolejności w tkance tłuszczowej (czyli na biodrach, udach, brzuchu). Przepelnione solami kwasów „magazyny” widoczne są jako grudki. Dlaczego nie mają ich mężczyźni? Włókna

podtrzymujące komórki tłuszczowe w ich skórze są gęstsze i mocno pokrzyżowane. W kobiecej – ułożone pionowo, dlatego tłuszczuk „wystaje”.

BRON MASOW(AN)EGO RAZENIA

● Terapia falą akustyczną (AWT) została opracowana przez szwajcarską firmę medyczną Storz Medical. Stworzone przez nią urządzenie wykorzystywano pierwotnie do rozbijania kamieni nerkowych oraz usuwania

złogów i zakwasów u sportowców. Nieoczekiwanie wypłynęła z tego dodatkowa korzyść: u kobiet prawie całkowicie został wyeliminowany cellulit. Jak działa AWT? Fale akustyczne tymczasowo zwiększają przepuszczalność błon komórkowych. To przyspiesza wymianę międzykomórkową, rozpuszcza złogi, a włókna skóry zyskują lepsze napięcie. Skoro Madonna kupiła AWT do domowego użytku, to chyba działa, co sądzicie? Ja (Aśka) uważam, że zabieg jest megaskuteczny.

”TECHNO-NEWSY?”

Do rozbijania złożeń cellulitowych wykorzystuje się uderzenia „młota pneumatycznego”. W kosmetykach hitem są morskie winogrona, które hamują ekspresję genów odpowiedzialnych za gromadzenie tłuszczu.



Od lat testuję antycellulitowe terapie, a tu, już po pierwszej, widać szokującą poprawę. To genialny drenaż. Najskuteczniejszy u osób, u których cellulit zaostrza się z powodu zatrzymania wody. Minusy? Hałas (głowica działa niczym młot pneumatyczny) i żel do USG, w którym niemal pływasz. Ale, zważywszy na spektakularny efekt, ten dyskomfort to drobiazg. Zabieg testowałam w salonie New Look w Warszawie (www.institut-urody.com, 350 zł).

● Icoone nazywany jest nową endermologią (dla niewtajemniczonych – to „zasysający” masaż ciała), ponieważ w dużym stopniu czerpie z jej sprawdzonych patentów. Urządzenie wykorzystuje dwa rodzaje głowic z masującymi rolkami, które stymulują skórę. Program ustalany jest indywidualnie. Mój zabieg (Ola) składał się z 20 minut drenażu limfatycznego i kolejnych 20 minut intensywnego programu ujędrniającego pośládki. Po trzech seansach byłam naprawdę zaskoczona – pupa uniosła się do góry, jakbym założyła bieliznę modelującą! Zabieg testowałam w Skin Clinic w Warszawie (www.skinclinic.pl, 400 zł).

● Lampa LED emituje spolaryzowane światło w czterech kolorach (o różnej długości wiązki). Światło to poprawia elastyczność skóry i jest idealnym dopełnieniem mechanicznych zabiegów wyszczuplających – promieniowanie lampy wzmacnia włókna skóry (www.viva-derm.pl, 200 zł).

DIETA PEŁNA ZASAD

● To nie gra słów. Krew ma odczyn zasadowy (pH ok. 7,40) i zakwaszanie, czyli jedzenie dużych ilości mięsa, nabiału, słodczy, szkodzi jej. Zakwaszaniu sprzyja też stres i brak ruchu (uwaga, również nadmierny wysiłek). Myśląc poważnie o rozstaniu z cellulitem, przejdź na zasadową dietę (warzywa bez ograniczeń oraz zboża i nieznaczna ilość białka).

● Chciałabys zacząć zdrowo jeść (plus schudnąć), ale nie masz na to siły/czasu? Pomyśl o dietetycznym cateringu. Przetestowałyśmy usługi warszawskiej firmy „Na zdrowie” (www.catering-dietetyczny.com, 1078 zł miesięcznie za posiłki z dostawą i opieką dietetyka). Każdego ranka odbierałam (Aśka) spod drzwi pięć zbilansowanych posiłków – 1200-1600 kcal. Trzy tygodnie trzymania się reżimu = 4 kilogramy mniej! Pozbyłam się w końcu fantazji, że wystarczy wyeliminować coś z diety, np. cukier czy chleb. Zobaczyłam jak na dłoni swoje zgubne nawyki! Wieczorne „czyszczenie” lodówki, ciągłe podjadanie. To cenna wiedza!

● Brak ci bodźca? Zaczynij zdrowsze życie od wyjazdu motywacyjnego. W trakcie ośmiodniowego pobytu w Zakopanem możesz stracić 4-6 kg dzięki diecie opartej o suplementy André Zagozdy, wysiłkowi fizycznemu i zabiegom (www.klinika-skutecznego-odchudzania.pl). ©

