



233
SPRAWDZONE
KOSMETYKI



SHAG
NAJMODNIEJSZA
FRYZURA
SEZONU

NAJLEPSZE
KOSMETYKI
ANTYCELLULITOWE



**BEAUTY
EXPERT**

MAJ 2011 NR 5
cena: 4,99 zł (w tym 8% VAT)

**10 BŁĘDÓW
W MAKIJAŻU**
i jak ich unikać

**TEST PORADNI
DIETETYCZNYCH**

*odchudzanie
dostosowane
do twoich potrzeb*

**DO WAKACJI
BĘDZIESZ MIAŁA**

**CIAŁO
DOSKONAŁE**

- ✓ płaski brzuch
- ✓ uda bez cellulitu
- ✓ gładką skórę



**WERONIKA
ROSATI**

*„Ubrania i makijaż
traktuję jak kostium”*

**SKÓRA
MUSNIĘTA
SŁOŃCEM**

*Krótki kurs
stosowania
pudru
brązującego*

**RECEPTA
NA PIĘKNO**

*znane lekarki
zdradzają nam,
jakie stosują
kremy i zabiegi*

www.magazyn.uroda.pl



INDEXS 380024

Cellulit w odwrocie

Moja walka z cellulitem trwa już dobre kilka lat. Dotychczasowe zabiegi co najwyżej lekko napinały skórę. Czy kompleksowy program sprawi, że skórka pomarańczowa wreszcie zniknie? Magda Derewecka

Podczas pierwszej rozmowy w Instytucie Urody moje uda zostały dokładnie obejrzone przez kosmetyczkę – panią Agnieszkę – oraz Gregora Zieleznika – fizjoterapeutę polskiej reprezentacji w piłce nożnej, autora programu Stop-Cellulit. Werdykt – cellulit w I stadium, natomiast duża tendencja do gromadzenia złogów limfy, w postaci poziomych wałków z tyłu ud. Okazało się, że wbrew temu, co myślałam, przyczyny cellulitu to nie tylko nadmiar kilogramów i brak ruchu, lecz przede wszystkim nadmierna ilość kwasów w organizmie. Za tę nadwyżkę odpowiedzialna jest dieta, składająca się głównie z pokarmów zawierających duże ilości toksyn (smażone potrawy, alkohol, kofeina, cukier). Powodem nierówności i zalegającej limfy oprócz diety jest w moim przypadku także słabe krążenie krwi (spowodowane brakiem ćwiczeń). Klucz do sukcesu, a w tym przypadku do zredukowania cellulitu, leży w zastosowaniu całociowego programu łączącego odpowiednią dietę, suplementację oraz terapię falą akustyczną. To doprowadzi gospodarkę kwasowo-zasadową do równowagi. Choć nie jestem entuzjastką ograniczeń w diecie, postanowiłam wprowadzić drobne zmiany. Ograniczyłam produkty, które zakwaszają



NASZA OCENA



Po serii 10 zabiegów widzę znaczną poprawę – nie gromadzą się złogi limfy, a skóra jest napięta i jakby bardziej zwarta. Zniknęły nierówności, a obwód ud zmniejszył się o ok. 1,5 cm.

organizm (konsekwencją zakwaszenia jest właśnie cellulit). Nie piję czarnej herbaty i nie palę papierosów, ale do minimum ograniczyłam kawę, alkohol oraz fast foody. Dostałam sól do kąpeli Meine Base, która po rozpuszczeniu w wodzie tworzy zasadowy roztwór o wartości pH 8,5. Taka kąpiel sprzyja wymianie komórkowej, umożliwiającej rozpuszczenie złogów limfy. W wannie musiałabym jednak spędzać 40 minut, co okazało się dla mnie nie



Fale akustyczne mają powodować rozluźnienie tkanki łącznej i ujędrnienie skóry. Poprawiają krążenie krwi w tkankach i stymulują produkcję kolagenu.

do przejścia. Zabrakło mi cierpliwości. Zastosowałam się jednak do innego zalecenia – regularnie, co wieczór, masowałam uda i pośladki ręcznym masażerem, aplikując kremy na cellulit. Dieta i pielęgnacja miały być jedynie uzupełnieniem zabiegów w instytucie. Każdy z nich składał się z dwóch etapów: terapii falą uderzeniową (akustyczną) oraz masażu wibracyjnego. Zabieg wykonywany był urządzeniem D-Actor, posiadającym głowicę Shockwave D-Actor z trzema końcówkami. Najpierw kosmetyczka odblokowuje urządzeniem węzły chłonne znajdujące się w pachwinach. Ma to ułatwić uwalnianie się toksyn z organizmu. Następnie masuje uda końcówką Deep Impact (był to najbardziej bolesny etap, na szczęście trwał ok. 5 minut), a po niej końcówką – D-Actor I (praktycznie bez bólu, czułam tylko delikatne ułknięcia, kiedy głowica zbliżyła się do kolan). Za pomocą obu końcówek na objęte cellulitem miejsca kierowana jest oscylująca fala akustyczna, która zwiększa przepuszczalność błon komórkowych. Dzięki temu z komórek uwalniane są produkty przemiany materii nagromadzone w przestrzeniach międzykomórkowych (wolne kwasy tłuszczowe i glicerol). Najprzyjemniejszym etapem był rozluźniający masaż wibracyjny trzecią końcówką urządzenia – D-Actor II.

GDZIE I ZA ILE:

Instytut Urody New Look,
ul. Gałczyńskiego 5, Warszawa.
Pełna lista gabinetów wykonujących zabieg STOP-CELLULIT na stronie: stop-cellulit.com.
KOSZT: Jeden zabieg: od 250 do 500 zł. Pakiet 10 zabiegów: od 2250 do 4500 zł.