

Zabiegi Modelujące

# Figura

boogini

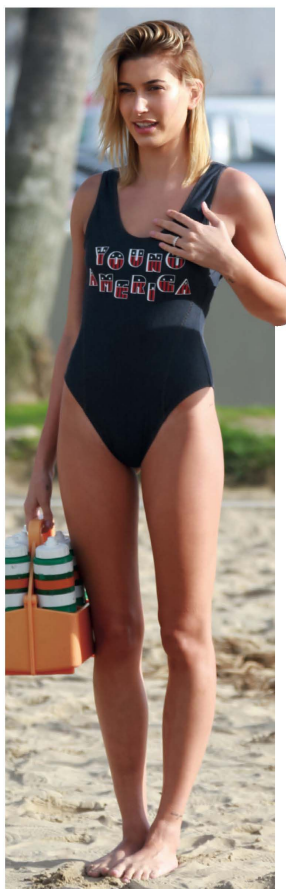
JENNIFER  
LOPEZ

Czasami zmiana diety oraz regularne treningi to za mało, **by wyrzeźbić ciało** i pozbyć się uporczywej tkanki tłuszczowej. W osiągnięciu idealnej sylwetki pomogą zabiegi polecane przez ekspertów.

**K**ilka centymetrów w pasie, biodrach lub udach robi wielką różnicę. Zwłaszcza gdy chcemy dopiąć ulubioną sukienkę albo wąskie dżinsy. Eksperti nieustannie podkreślają, że w walce z nadmiarem tkanki tłuszczowej najważniejsze są prawidłowa dieta i regularna aktywność fizyczna, która pomaga spalić kalorie oraz ujędrnia ciało. To dzięki ładnie zarysowanym mięśniom skóra jest gładka i napięta. Same zaś ćwiczenia powodują, że wybrane obszary są lepiej ukrwione i dociera do nich więcej substancji odżywczych. Wszystkie procesy zachodzą sprawniej, także uwalnianie zapasów tkanki tłuszczowej.

### Miejscowa kumulacja

Aby pozbyć się jednego kilograma tłuszczu, trzeba spalić ok. 7000 kcal. Co ważne, nie mamy wpływu na to, który rejon „zapasów” ulegnie redukcji. Organizm sam decyduje. Dlatego warto wspomagać ten proces, korzystając z zabiegów i urządzeń wyszczuplających wybrane partie ciała, najczęściej są nimi: podbrzusze, wewnętrzna strona ud i ramiona. Pracując nad sylwetką, pij również dużo wody, która pomaga ruszyć złoży tłuszczu. Pamiętaj jednak, że uwolniony dzięki temu tłuszcz trafia do krwiobiegu; jeśli nie zostanie spalony, wróci w to samo miejsce lub „zamieszka” w innym rejonie. Dlatego działaj kompleksowo i strategicznie.



### HAILEY BIEBER

Modelka słynie ze zgrabnej sylwetki, często chodzi na pilates, by wzmocnić mięśnie oraz wysmuklić talię i uda.



### Dr Robert Chmielewski

chirurg, specjalista medycyny estetycznej  
[www.primeclinic.pl](http://www.primeclinic.pl)

## VENUS LEGACY

### OPINIA EKSPERTA:

Urządzeniem Venus Legacy można działać na każdym obszarze ciała. Efekty widoczne są już po pierwszym zabiegu. To przede wszystkim redukcja obwodu, likwidacja podskórnej warstwy tłuszczu, ujędrnienie skóry. Zawdzięczamy to skuteczności wyjątkowej technologii łączącej działanie multipolarną radiofrekwencji, impulsowego pola elektromagnetycznego oraz dodatkowo i ujemnej próżni przy równoczesnym podgrzewaniu tkanek na wszystkich głębokościach w bezpieczny i komfortowy sposób. Jesteśmy w stanie zredukować tą metodą złoży tłuszczu, jak również pozbyć się cellulitu i wspomóc efekt po zabiegu liposukcji.



### Dr Marcin Wilczyński

lekarz medycyny estetycznej, chirurg, właściciel Centrum Medycyny Estetycznej i Naczyniowej w Zielonej Górze  
[www.marcin-wilczynski.pl](http://www.marcin-wilczynski.pl)

## EMSCULPT NEO

### OPINIA EKSPERTA:

Osobom, które chcą połączyć redukcję tkanki tłuszczowej z równoczesnym rzeźbieniem mięśni, polecam korzystanie z unikalnej maszyny EMSCULPT NEO. Do rekordowego spalania tłuszczu na poziomie 30% dochodzi tutaj na skutek działania dwóch energii. Fala radiowa rozbija i niszczy podskórny tłuszcz w procesie termolipolizy. Natomiast HIFEM+, poprzez supramaksymalne skurcze, spala tkankę tłuszczową. Duży wysiłek danego mięśnia powoduje wzrost tempa metabolizmu otaczającej go tkanki tłuszczowej, co skutkuje jej redukcją. Seria 4 zabiegów EMSCULPT NEO wywołuje wzrost mięśni podobny do efektów osiągniętych po 12–16 tygodniach treningu oporowego. W przypadku tego nowoczesnego urządzenia spodziewany przyrost masy mięśni to ok. 25%. Mamy zatem doskonałe rozwiązanie dla osób, które nie mają czasu na wielokrotnie powtarzane ćwiczenia kształtujące sylwetkę. Tą metodą można ujędrnić i unieść pośladki, które zyskają tzw. brazylijski kształt. EMSCULPT NEO zmniejsza wystający brzuch, wyszczupla talię, likwiduje „bryczesy” na udach i wysmukla ramiona.

Wyraźne mięśnie



## Zabiegi Modelujące



OLIVIA  
CULPO

## ONDA

### OPINIA EKSPERTA:

Sekret skuteczności tego urządzenia tkwi w innowacyjnej technologii mikrofal Coolwaves o częstotliwości, która zapewnia precyzyjne dotarcie do tkanki tłuszczowej. Nawet w miejscach, które są trudne do wymodelowania lub wyszczuplenia, czyli w fałdkach nad kolanami, w pachwinach, na łopatkach (tzw. motyliki), pod brodą. Onda rozprawi się z nimi szybko, bezboleśnie i bez okresu rekonwalescencji. Unieszkodliwione adipocyty zostaną usunięte z organizmu dzięki naturalnym procesom metabolicznym.



Anna Biatecka

kosmetolog, Anlaya Medical & Spa  
w Łózefowie  
[www.anlaya.pl](http://www.anlaya.pl)



Gabriela Bielińska

fizjoterapeuta  
[www.klinikaambrozak.pl](http://www.klinikaambrozak.pl)

## SCIZER

### OPINIA EKSPERTA:

Nawet duża utrata wagi nie gwarantuje, że tkanka tłuszczowa zniknie z dolnej części brzucha, ud czy ramion. W wybranych strefach może pozostać, zmieniając proporcje sylwetki. Scizer jest urządzeniem do redukcji tłuszczu i modelowania ciała wyposażonym w precyzyjny skaner i najgłębiej działające głowice. Dzięki nim fala ultradźwiękowa skutecznie przerywa błony komórek tłuszczowych w obszarze zabiegowym, a otaczająca je tkanka pozostaje nienaruszona.

ZDJEĆCIA: EAST NEWS(O), MAT. PRASOWE



Dr n. farm.  
Magdalena  
Niewęgłowska

kosmetolog, brand manager i kierownik Instytutu  
Szkoleniowego Farmona Professional  
[www.farmonaprofessional.pl](http://www.farmonaprofessional.pl)

## SKIN SCRUB

### OPINIA EKSPERTA:

Nieprzypadkowo wiele zabiegów i rytuałów ujędrniających ciało rozpoczyna się od peelingu. Masaż okrężnymi ruchami, który wykonujemy przy złuszczeniu martwych komórek naskórka, poprawia ukrwienie, co wspomaga również redukcję tkanki tłuszczowej. Dodatkowo wiele cennych składników zawartych w kremach i olejkach, które potem nałożymy, może zadziałać lepiej. Warto regularnie wykonywać peeling ciała, zwłaszcza w trakcie odchudzania, bo to cena porcja dobrego masażu, gwarancja tego, że skóra będzie gładka i przyjemna w dotyku, a ponadto otulona przyjemnym zapachem.

PEELINGI DO CIAŁA FARMONA  
SĄ IDEALNE DO SKÓRY SUCHEJ  
I WYMAGAJĄCEJ REGENERACJI.



Zabiegi **NaCellulit**

# Pójdzie gładko

**KIMBERLEY  
GARNER**

Cellulit jej nie grozi, bo projektantka uprawia zumbę, jogging i sporty wodne. Zastąpiła też kawę zielonym smoothie, pełnym antyoksydantów korzystnych dla skóry.

Pozbycie się skórki pomarańczowej to nie „mission impossible”.  
 Technologie high-tech nie mają litości dla cellulitu.  
**Szybko zobaczysz efekty!**



*Anna Białecka*

kosmetolog z Anlaya Medical Clinic & Spa  
 w Józefowie  
[www.anlaya.pl](http://www.anlaya.pl)

## ENDERMOLOGIA LPG ALLIANCE

**Terapia w bezinwazyjny sposób, mechanicznie, stymuluje metabolizm komórkowy.** W czasie procedury za pomocą specjalnej głowicy z rolkami wykonuje się masaż podciśnieniowy, który ujędrnia ciało, redukuje cellulit i przeciwdziała jego powstawaniu. Urządzenie pobudza receptory beta-komórek tłuszczowych, dzięki czemu pozbywają się one zawartości – co istotne – nie zwiększają ponownie swojej objętości. Terapia pomaga również likwidować obrzęki wodne i limfatyczne oraz ułatwia usuwanie toksyn z organizmu. Do zabiegu zakłada się specjalny kostium. Najlepsze efekty uzyskuje się po serii 5–10 zabiegów wykonywanych dwa razy w tygodniu.

*Walczą z nim nawet gwiazdy!*



### LADY GAGA

Z trudem znajduje wolną chwilę, by zadbać o ciało. Kiedy jest na wakacjach, spaceruje, wsiada na rower, odwiedza siłownię albo gra w tenisa. To jej sposób na odpoczynek i poprawę sylwetki.



### CAMILA CABELLO

Dodaje kobietom pewności siebie. Ignoruje hejterów krytykujących jej pośladki pokryte skórą pomarańczową.



*Dr Łukasz  
 Preibisz*

dermatolog, lekarz  
 medycyny estetycznej,  
 Klinika Preibisz  
 SkinDoctors  
[www.preibisz.com](http://www.preibisz.com)

## ACCENT SPA DEEP

Uporczywy cellulit można pokonać precyzyjną wiązką lasera, która dociera 2 cm w głąb skóry. Tworzy ona mikrouszkodzenia na poziomie skóry właściwej i naskórka, przez co stymuluje odbudowę włókien kolagenu i elastyny. Co w tym czasie dzieje się z niekochanymi komórkami tłuszczowymi? Pod wpływem fal radiowych zmniejszają swoją objętość, tkanki ulegają obkurczeniu, a nierówności na ciele zostają skutecznie wygładzone. Z reguły zalecane jest wykonanie 4–6 zabiegów w tygodniowych odstępach. Już po pierwszej sesji skóra wygląda znacznie lepiej.

## Zabiegi **NaCellulit**



*Anna Białecka*

kosmetolog z Anlaya Medical Clinic & Spa  
w Józefowie  
[www.anlaya.pl](http://www.anlaya.pl)

### STORZ MEDICAL

**Zabieg wykorzystuje technologię fali akustycznej.** Polecany jest szczególnie na uda, pośladki, ramiona i brzuch. Powstała w urządzeniu fala akustyczna o wysokiej energii rozchodzi się po wybranym obszarze ciała. Dochodzi do miejscowego rozluźnienia tkanki łącznej, zwiększenia jędrności skóry i redukcji tkanki tłuszczowej. Poprawia się również mikrokrążenie, dzięki czemu do komórek dociera więcej substancji odżywczych i pobudzony zostaje proces tworzenia nowych naczyń krwionośnych. Te wszystkie mechanizmy sprawiają, że skóra wygląda na zdrowszą, a wszelkie nierówności przypominające skórę pomarańczową znikają.



OLIVIA  
CULPO

ZDJĘCIA: EAST NEWS (2), FORUM (3), MAT. PRASOWE

### *Domowi sojusznicy jędrnej skóry*



#### **UJĘDRNIENIE I OCHRONA**

Antycellulitowy Krio-żel (COLLISTAR, 249 zł) poprawia mikrokrążenie. Zawarte w nim różeowy pieprz i kofeina zapobiegają gromadzeniu się nowych lipidów oraz pomagają pozbyć się istniejących komórek tłuszczowych.



#### **SZYBKIE WYGŁADZENIE**

Antycellulitowy balsam do ciała Cellulite Control (ZO SKIN HEALTH, 410 zł) natychmiastowo ujędrnia skórę i zmniejsza widoczność cellulitu. Zapobiega też powstawaniu nowych objawów skórki pomarańczowej.



#### **DRENAŻ TKANEK**

Serum wyszczuplające (EISENBERG PARIS, 419 zł) ułatwia eliminację miejscowo zgromadzonego tłuszczu i nadmiaru wody. W jego skład wchodzi kakaowiec, kofeina oraz koenzym A.

## Zabiegi Na Szyję i Dekolt

LILY-ROSE  
DEPP

Łabędzia szyja to atut, którym gwiazda zachwyca na czerwonym dywanie i wybiegach największych projektantów mody.

Upływający czas bezlitośnie odznacza się na szyi i dekolcie w postaci bruzd i zmarszczek, a ciągłe korzystanie ze smartfonów przyspiesza proces starzenia. Zabiegi medycyny estetycznej mogą jednak sprawić, że skóra w tym obszarze będzie długo wyglądać oszalamiająco.

# Na pokuszenie

# LASER FRAKCYJNY

## CLEARLIFT



*Anna  
Biatecka*

kosmetolog, specjalistka  
od laseroterapii, Anlaya  
Medical Clinic & Spa  
w Józefowie  
[www.anlaya.pl](http://www.anlaya.pl)

### OPINIA EKSPERTA:

Skóra szyi ze względu na swoją budowę jest najbardziej narażona na wiotczenie. Jest cieńsza niż w innych rejonach ciała, delikatna i zawiera niewielką ilość kolagenu – a to właśnie ten składnik odpowiada za dobrą kondycję skóry. By nie dopuścić do utraty jędrności w tym obszarze, konieczne jest systematyczne wykonywanie zabiegów odżywczych i rewitalizujących, np. terapii z użyciem nieablacyjnego lasera frakcyjnego ClearLift. W odróżnieniu od innych laserów działa na skórę w sposób mechaniczny, a nie termiczny, dzięki czemu nie uszkadza naskórka. Zabieg jest całkowicie bezbolesny i może być wykonywany o każdej porze roku, nawet latem! Nie wymaga rekonwalescencji, od razu po wyjściu z gabinetu można wrócić do codziennych aktywności. Zaleca się wykonanie trzech zabiegów w odstępach dwutygodniowych. Procedura umożliwia uzyskanie efektu profesjonalnego liftingu szyi bez użycia skalpela.

# LIFTING

## SOFWAVE

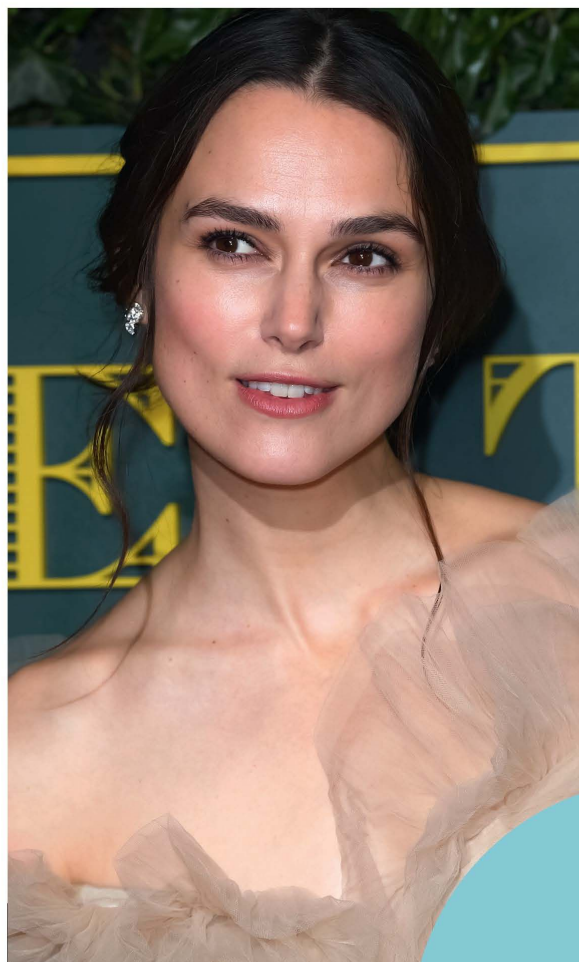


*Lek. med. Anna  
Antczak*

chirurg, specjalista  
medycyny estetycznej  
[www.dermamed.com.pl](http://www.dermamed.com.pl)

### OPINIA EKSPERTA:

Coraz więcej kobiet ma tzw. technologiczną szyję, na której oznaki starzenia pojawiają się nie z powodu wieku, ale od ciągłego patrzenia w dół podczas korzystania z urządzeń technologicznych, smartfonów czy laptopów. Objawia się to poziomymi zmarszczkami i bruzdami nazywanymi „obrzęczami Wenus”. W takich przypadkach sprawdzi się urządzenie Sofwave, które wykorzystuje energię ultradźwięków. Dociera ona do środkowej warstwy skóry i poprzez podgrzanie jej stymuluje do przebudowy. Włókna kolagenowe w skórze ulegają obkurczeniu i dochodzi do stymulacji syntezy nowych włókien. Procedura trwa 10–30 minut. W okolicę zabiegową podaje się od kilkunastu do kilkudziesięciu impulsów. Każdy trwa około pięciu sekund i ma kilka faz. Tuż po zabiegu skóra może być zaczerwieniona, lekko obrzęknięta, co nie uniemożliwia codziennej aktywności. Proces regeneracji rozpoczyna się od razu, ale pełny efekt działania mechanizmu naprawczego skóry pojawia się po około trzech miesiącach. Skóra jest bardziej gładka, napięta, jędrna, a zmarszczki są spłycone i mniej widoczne. Sofwave jest urządzeniem działającym w technologii SUPERB (Synchronous Ultrasound Parallel Beam Technology), tłumaczonej jako technologia synchronicznych, równoległych wiązek ultradźwiękowych. Została ona zaaprobowana przez amerykańską Agencję Żywności i Leków.



### KEIRA KNIGHTLEY

Brytyjska aktorka skończyła niedawno 37 lat. Często wybiera swobodne upięcia włosów, które podkreślają jej smukłą szyję i gładki dekolt.