

Spalaj tłuszcz pod ciśnieniem

Najważniejszą zasadą mądrego odchudzania jest umiar i nie chodzi tylko o jedzenie ale także w intensywności gubienia kilogramów.

Zbyt szybka utrata kilogramów zwiększa prawdopodobieństwo efektu jojo. Dlatego dietetycy ciągle powtarzają, że odchudzanie się nie może być jednorazową akcją tylko zmianą stylu życia. Bez tego wcześniej czy później jesteśmy skazane na porażkę.

Idź do specjalisty

Nadmierne przybieranie na wadze nie zawsze jest efektem objadania się. Często jest sygnałem poważniejszej choroby. Dlatego najlepiej iść do specjalisty, który nas zbada, pomoże zdiagnozować przyczynę i wskaże odpowiednią terapię.

Dieta i sport

Podstawą mądrego odchudzania jest prawidłowa dieta. Kluczowe zasady to: jedzenie pięciu małych posiłków dzien-

nie, najlepiej o tych samych porach. Unikajmy głodzenia się, bo wcześniej czy później padniemy ofiarą wilczego głodu. Codzienny posiłek nie powinien zawierać mniej niż 1200 kcal. Warto przekonać się do zdrowych przekąsek. Warzywa naprawdę są smaczne! Jeśli trudno nam zrezygnować ze słodczy spróbujmy zastąpić je suszonymi owocami. Co jeszcze powinnyśmy wiedzieć o zdrowej diecie? Ni popijamy posiłków wodą. Ze względu na dużą zawartość cukru – unikajmy soków. Drugim ważnym elementem mądrego odchudzania jest aktywny styl życia. Schudniemy, gdy uda nam się spalić energię, którą dostarczamy w ciągu dnia wraz z pożywieniem. Warto jednak wiedzieć, że jednorazowy zryw nie przyniesie spodziewanych

efektów. Lepiej postawić na systematyczność.

Zadbaj o skórę

Większość kobiet, które przeszły etap odchudzania narzeka na utratę jędrności skóry, cellulit i rozstępy. To cena, jaką trzeba zapłacić za zbyt szybką utratę kilogramów. Podczas zbyt szybkiego odchudzania, skóra wraz z utratą tkanki tłuszczowej nie nadąża się regenerować. Najszybciej traci elastyczność w strategicznych miejscach, gdzie wcześniej było sporo tkanki tłuszczowej: brzuch, uda, pośladki.

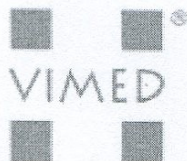
W takich sytuacjach niewiele daje stosowanie preparatów, które obiecują niemalże cuda, a tak naprawdę jedynie wygładzają. Powstaje więc pytanie, czy jesteśmy skazane jedynie na operację plastyczną? Otóż nie. Wraz z rozwojem medycyny naukowcy konstruują urządzenia, które mają nie tylko ratować nasze zdrowie ale także dbać o urodę. Jednym takich urządzeń jest Vacuumed. Wykorzystuje podciśnienie do oczyszczania, odżywia-

nia i regeneracji komórek. Poprawia krążenie krwi, wzmacnia tkankę łączną, wpływ na wzrost syntezy kolagenu, ujędrnia i wygładza skórę. Urządzenie pomaga pozbyć się tkanki tłuszczowej, modeluje i koryguje sylwetkę, szczególnie w dolnych partiach ciała.

Zabiegi zalecane są u osób, które cierpią na zastoje limfatyczne, zaburzenia krążenia (np. na skutek cukrzycy), choroby skóry. Vacuumed sprawdza się także w leczeniu urazów i bólów mięśniowych. Z urządzenia korzystają także sportowcy, dla których bardzo ważna jest jak najszybsza regeneracja organizmu, a co za tym idzie podniesienie jego wydolności. Vacuumed wyglądem przypomina kapsułę. Jeden zabieg trwa od 20 do 40 minut. Wskazana jest seria ok. 10 zabiegów, w cyklach 2-3 dniowych. Naprzemienne dodatnie i ujemne ciśnienie zwiększa mikrokrążenie i pobudza ukrwienie poprzez rytmiczne rozszerzanie i zwężanie naczyń. Zmiana ciśnienia pobudza przepływ krwi, rozbija tkankę tłuszczową, ujędrnia i wzmacnia skórę. Wysokie ciśnienie poddaje naczynia „gimnastyce”, co zmniejsza obrzęki. Efekty od czuwalnego są już o pierwszym zabiegu. Spada ciśnienie krwi, pojawia się uczucie lekkości, a skóra staje się gładka. Dodatkowo znikają bóle mięśni.

NAJWYŻSZA JAKOŚĆ ZDROWIA

PROFILAKTYKA I WSPOMAGANIE LECZENIA NADWAGI I OTYŁOŚCI ORAZ CHOROBY PRZEWLEKŁYCH



Sprawnie działający układ odpornościowy jest niezbędny do zachowania zdrowia. Chroni organizm przed infekcjami, a także zapobiega powstawaniu nowotworów. Kiedy mechanizmy obronne słabną, organizm staje się podatny na zakażenia i choroby. Sprawność mechanizmów obronnych zależy w dużym stopniu od czynników, na które możemy wpływać. Wśród tych czynników największe znaczenie ma odżywianie.

Badania naukowe dostarczyły wielu dowodów na to, że składniki żywności działają na procesy metaboliczne, syntezę DNA, a nawet ekspresję niektórych genów. W ten sposób wpływają na nasz wygląd, strukturę i budowę ciała, kondycję psychofizyczną - mogą one zapoczątkować albo przyspieszyć pojawienie się chorób.

Za pomocą odpowiedniego odżywiania, dostosowanego do indywidualnego Kodu Metabolicznego, można opóźnić proces starzenia się, zapobiegać i wspomagać leczenie chronicznych lub związanych z wiekiem chorób wieloczynnikowych:

MEDYCYNA METABOLICZNA I ESTETYCZNA
Ośrodek Diagnostyki i Terapii Niepożądanych Reakcji Pokarmowych
przy Specjalistycznej Przychodni Lekarskiej
VIMED
Warszawa ul. Czernowiecka 9 lok 31
tel. 022 (409 1906) lub 504 191938

Zdrowie • Witalność • Uroda • Młodość • Profilaktyka • Sylwetka • Energia