

Ничего лишнего

Идеальная фигура теперь создается докторами

Алексей Рыбинский |



ВОПРОСЫ о том, как сохранить или вернуть стройность, для мужчин считаются очень деликатной темой, и тем не менее их часто задают. Начнем с того, что мужской лишний вес имеет, так сказать, совершенно другую этимологию, нежели женский, и потому бороться с ним только с помощью диет и фитнеса значит идти к цели очень длинным путем. Почему часто даже очень спортивные люди не могут сбросить лишний вес? Дело в том, что он не всегда связан с отсутствием физической активности. На массу тела могут влиять изменение гормонального фона, несбалансированный режим питания, а также неправильная физическая активность. Как результат, на теле мужчины появляются жировые ловушки: локальные жировые отложения, как правило расположенные в области талии, живота, в более редких случаях — в области бедер. Локализация жира может быть связана с наличием большего количества рецепторов для усвоения жиров в тех или иных зонах.

Минус два размера

Поговорим о самой распространенной проблеме — так называемом пивном животе, который может быть и у тех, кто пиво никогда не пьет. Висцеральный жир окутывает внутренние органы, и для его уменьшения необходимо ускорить метаболизм и ограничить поступление жи-

ров извне. Безоперационные аппаратные методики, такие как SplitFat-System (расщепление жиров с помощью лазера) и SuperSculpt, относятся к тем процедурам, которые стимулируют метаболизм и помогают снизить количество висцерального жира. Противопоказаниями к их проведению являются тяжелые соматические заболевания, цирроз печени, наличие кардиостимулятора. Но самым результативным методом, на который я рекомендую решиться каждому, для кого идеальная фигура — это необходимость, является липосакция.

Если вас беспокоят 3–5 кг лишнего веса, никакой специальной подготовки к этой процедуре не нужно. Приходите на прием к врачу, сдайте анализы и получите обновленное тело. Тучным пациентам рекомендуется провести курс процедур, направленных на общее похудение, которые также пропишет врач-косметолог. Специальной диеты не требуется, однако желательно употребление здоровой пищи. Операцию возможно провести за один этап под наркозом или местной анестезией в зависимости от показаний. Во время ее проведения удаляются локальные жировые

отложения в желательных для пациента зонах, но не более 3 л жира.

Как закрепить эффект

После операции рекомендуется носить компрессионный трикотаж, а также провести процедуры, стимулирующие заживление тканей (криолифтинг, терапевтический ультразвук, прессотерапия). Авиаперелеты возможны уже через три-пять дней. Период реабилитации может составить 10–20 дней (зависит от объема оперативного вмешательства). На протяжении этого времени не следует заниматься активными видами спорта. Если вы хотите усилить результат, поезжайте на детокс — так делают голливудские звезды. Детокс-программы однозначно положительно сказываются на состоянии здоровья, впрочем, проводить их после липосакции не обязательно.

Кстати, процедура дает отличные результаты в подчелюстной зоне — иными словами, таким образом можно быстро избавиться от второго подбородка. Затем часто назначают аппаратные и нитевые методики лифтинга, что дает эффект омоложения на пять-десять лет. При проведении аппаратных процедур (Ulthera System, Thermage) период реабилитации отсутствует. После операции по липосакции подбородка восстановительный период может составлять от 7 до 12 дней, также в это время рекомендуется ношение специальной повязки.

ПОЛНОТА У МУЖЧИН НЕ ВСЕГДА связана с отсутствием физической активности