

«ЧАСТО ДЕВУШКИ НЕ ПОНИМАЮТ

причину появления целлюлита,

оттого и методы борьбы с ним

выбирают неправильно»

как будто горы сверну!». Это потому, что в отсутствие углеводов в энергию превращаются его жировые запасы.

«Ну и наконец, про омоложение, — развивает свою мысль главный врач. — Мы знаем, что клетка начинает разрушаться, а мы начинаем стареть, когда страдают митохондрии, органы энергетического обмена клетки. А они страдают, когда вы их кормите одними углеводами».

Далее со мной произвели ряд манипуляций, которые по сути были взвешенной медицинской программой лечения моей проблемы — целлюлита. Опираясь на его причину. Наверное, впервые я получила такой грамотный анализ и поэтому дальше не задавала вопросов, а только беспрекословно выполняла все предписания. Первая процедура началась с «японского обновления» (пилинг-массаж всего тела) и закончилась программой «Халюс Вальгус» (аппаратный массаж стоп и гимнастика). Так мы запустили кровообращение в ногах. Через два дня я пришла на

аппаратную процедуру NIR, с помощью ультразвукового воздействия косметолог работал с передней и внутренней поверхностью бедра. Далее — процедура «Белла Контур», озоновые инъекции, массаж под токс-маске. Каждый раз аппаратное тепловое воздействие завершалось процедурой «Гидроджет», которая представляет собой аналог всем известного душа Шарко. После массажа плотной водяной струей ноги становились точеными, а значит, уходила отечность и лишние сантиметры.

Отдельно скажу про мои тренировки. Теперь у меня дома, у кровати, лежит коврик и маленький резиновый мячик с шипами, который я каждое утро катаю ступней по полу. По пять-семь минут на каждую. После такой зарядки не нужно кофе, голова становится ясной, энергия бьет через край, и даже осанке это идет на пользу. Я забыла про свои боли в пояснице и спине и стала намного меньше сутулиться.

Итак, тренировки. Сначала я просто ходила по залу, туда-обратно, а Руслан делал

съемку на телефон. Показывая мне мою походку, он объяснял, что в теле не все идеально, несмотря на хорошую физическую форму. Есть гипертонус и гипотонус, то есть не все мышцы одинаково «закачаны». Рассказал про миофасциальные цепи, иными словами, мышцы, каждая из которых «тянет» за собой следующую. Как если бы на идеальной скатерти мы вдруг прожгли утюгом дырку, а потом просто стянули бы ее края и зашили: идеальной гладкости с такой скатертью не добиться никогда. Вот и бедра мои немного выпирали вперед, создавая эффект животика.

Работа по растяжению миофасциальных связей сложная и кропотливая. Я привыкла на тренировке прыгать, потеть, отжиматься и ходить выпадами. А тут тебе дают салфетку, и ты собираешь ее в комок ступней и пальцами. Не получается ничего. Но с каждым разом — все лучше и лучше. К четвертому занятию мы сняли мой проход по коридору снова, и я вам скажу: это была уже совсем другая история!



Руслан Ивахненко, Pro Trener:

«Мышечно-скелетная система человека имеет огромное влияние на то, как мы выглядим, и на то, как мы себя чувствуем. Миофасциальные цепи — линии, по которым напряжение переходит от одного участка тела к другому. Для до-

стижения гармонии и устранения перекосов (одно плечо выше другого, выпирающие тазовые кости, сутулость) необходимо создать сбалансированный тонус, чтобы элементы скелетно-мышечной системы находились в состоянии

равновесия. Важно понимать, что ни одна мышца нашего тела не сокращается самостоятельно, независимо от других. Мышечные цепи обеспечивают стабилизацию тела во время статики и во время движения».

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

ТОП-5
ВЕСНА

1 ИЗМЕНЕНИЕ
ФОРМЫ ЖИВОТА

Как сделать свой живот красивым и подтянутым? Изменение формы живота позволяет не только отлично скорректировать фигуру, но и устранить пупочную грыжу, провести липосакцию боков и спины. Помимо основных исправлений, в ходе которых опытный хирург безболезненно уберет живот и бока, следует выделить пару недель на отдых. После снятия швов надо носить бандаж или компрессионное белье — во избежание нагрузки на обновленный живот. За небольшие неудобства вы будете сполна вознаграждены — кожные складки и живот-«фартук» исчезнут без следа.

2 ИЗМЕНЕНИЕ
ФОРМЫ НОСА

Изменение для тех, кто устал стесняться собственного носа. Длинный, картошкой, курносый... С помощью исправления поддаются изменению размеры, длина и форма носа. С эстетической точки зрения, столь выдающаяся часть лица должна непременно быть его украшением, с медицинской — нос должен исправно дышать. Изменение формы поможет перестать стесняться собственного носа и обрести желанный образ и гармонию лица.

3 ИЗМЕНЕНИЕ
ФОРМЫ ГРУДИ

На любом пляже или светском рауте ваша грудь должна быть неотразимой. В этом вам помогут наши хирурги. Особые материалы нужного размера, применяемые ими, создают соблазнительные формы. При этом разрез делается по нижнему краю ареолы, в подмышечной впадине или в складке под молочной железой. В любом случае швы после изменения малозаметны, а результат, напротив, виден всем.

4 УДАЛЕНИЕ
ВОЛОС

Нежная кожа — это кожа без лишних волос. Чтобы ускорить процесс и сделать его максимально комфортным, нужно выбирать лучи последнего поколения. В нашей клинике удаление волос осуществляется с помощью новейшего американского оборудования. Уже после первой процедуры 40% волос исчезает навсегда, а значит, уменьшается продолжительность самого курса. Благодаря самой системе динамического охлаждения, болезненные ощущения и ожоги полностью исключены. Удаление волос на новейшем оборудовании требует меньше времени. Хватает 20–30 минут, чтобы проработать целиком ноги и руки. А повторять процедуру нужно только через 2 месяца (новые волоски отрастают медленно и неохотно).

5 ФРАКЦИОННЫЙ
ТЕРМОЛИЗ

Зима — самое время заняться кожей и теми небольшими морщинками, что уже портят нам настроение. Для борьбы с ними мы применяем два вида лучей: CO₂ (углекислый) и неодимовый. Они отлично разглаживают мелкие морщины и на 40–50% сокращают крупные складки, например носогубные. Выбор вида луча зависит от состояния и типа кожи, а также «выраженности» возрастных изменений. Когда морщины неглубокие, а кожа тонкая — подойдет неодимовый. При более грубой коже, с расширенными порами и глубокими складками, — лучше отдать предпочтение CO₂.

РЕКЛАМА

Москва, ст. м. «Тургеневская», «Чистые пруды», ул. Мясницкая, д. 24, стр. 1, под. 6, эт. 3 (вход с улицы)
Тел.: +7 (495) 621-75-57, +7 (495) 621-09-99, +7 (903) 700-16-24
www.ottimo.ru • e-mail: info@ottimo.ru

Лин. ЛЮ-77-01-0045-86.

25