Автор: admin
07.04.2011 21:30 -

Как привести себя в форму к весне? Часть 2

В первой части я рассказала о способах привести себя в форму, которые зависят исключительно от наших усилий. Во вторую группу я включила три весьма эффективных способа, которые потребуют дополнительных финансовых затрат. Не взыщите, если они вам пока не по карману. Но если такая возможность есть, непременно воспользуйтесь!

Современные предприятия индустрии красоты и здоровья давно взяли на вооружение тему «похудение + детокс» и предлагают экспресс-программы по приведению наших грешных тел в норму. Попробовав на себе множество методик, лично я склоняюсь к синтезу классики и современных «фишек». Пять-семь процедур, которые важно не прогуливать – и результат налицо. А потому поделюсь с вами, из чего, на мой взгляд, складывается идеальная схема салонного ухода.

1. Массаж

Хороший специалист сразу расположит вас к себе, слегка «пройдясь» по позвоночнику и спине и проговорив свои ощущения, сравнимые с чудесами диагностики. То есть, он не будет говорить: у вас проблемы с седьмым и девятым позвонком и напряжена воротниковая зона. А скажет, например, что у вас что-то с почками, с печенью, остеохондроз угнездился здесь и здесь… Ведь в позвоночнике – корень и индикатор многих наших проблем. Если он (она) точно и сразу их чувствует – смело доверьтесь. Расслабление целебно. К тому же массаж начнется с того, что вам нанесут на спину и ягодицы некую смесь, а потом начнут энергично и сильно ее стирать. Ничего страшного: это пилинг, удаляющий с поверхности кожи ненужные отмершие клетки.

Затем собственно массаж. Мы, как говорится, россияне, эффективность массажа понимаем тогда, когда он сильный. То есть, чтобы кряхтеть и вскрикивать. Однако, по моему мнению, откровенная боль и дискомфорт во время массажа недопустимы. Как минимум – будут синяки, как максимум – ощущение разбитости вместо тонуса. В идеале специалист должен сказать: вот сейчас будет немножко больно. И надавить на ваши особые активные точки. Поэтому очень важно понять, есть у вас доверие к этому человеку или нет! Если нет, лучше не надо. Если есть – результат удивительный.

2. Обертывание

Множество видов обертываний сейчас позиционируют как предназначенные для детокса и похудения: и мед, и шоколад, и виноград, и трюфели тебе – все эксклюзивно и все помогает… Однако поверьте, ничего лучше продуктов морского происхождения – водорослей, грязей, экстрактов планктона, солей, человечество не придумало. Такие

обертывания не только эффективно расщепляют жиры и выводят жидкость, но активизируют физиологические механизмы в самых глубоких слоях кожи. То есть, она будет эластичной, что при похудении очень важно.

По-научному это называется талассотерапией. А выглядит так, что вас обмазывают буро-зеленой жижей, и вы в таком состоянии должны будете пропотеть 30-45 мин. И вот тут, кстати, «фишка»: покроют ли вас сверху просто целлофановой пленкой и одеялом, или подключат дополнительные методы воздействия. На мой взгляд, самые ощутимые – это:

Лампа инфракрасного излучения. Располагается над вами и, по ощущениям, дает приятное тепло. Но по сути дает целый спектр целебного воздействия, который вам, конечно же, в салоне объяснят. Бывает также инфракрасная кабина, напоминающая мини-сауну. Но суть остается той же: запустить процесс обмена веществ и воздействия обертывания.

СПА-капсула. Это удовольствие не для клаустрофобов. Ведь вас натурально положат в капсулу и закроют. Их есть два вида: «сухая» и «мокрая». По этой программе вас положат в «сухую». Там тоже инфракрасное излучение, вы будете лежать и слушать музыку, перед глазами будут плыть разные цвета (что называется хромотерапией)… А в это время вы будете чувствовать, как лишняя жидкость уходит через поры с каждой минутой. Но это уже будет не вода, а именно результат расщепления ваших жировых клеток.

3. Аппаратные методики

Чтобы получить эффект явный и стойкий, не обойтись без методик аппаратной косметологии. В каждом салоне свой перечень. Перечислю наиболее эффективные и проверенные.

Прессотерапия. На все тело надеваются специальные «манжеты», в которые плавно подается воздух (как в приборах для измерения давления). И так в течение получаса аппарат массирует ваше тело, попутно стимулируя работу лимфатических узлов. Такой очень приятный и эффективный дренаж. Нормализует лимфоток, что не только помогает избавиться от целлюлита, но и способствует похудению, улучшает цвет лица и т.д.

LPG Systems. Суть метода – в прямом аппаратном воздействии на подкожно-жировую клетчатку. Это вакуумный массаж, который производится насадкой-«манипулой» аппарата LPG. Такой массаж «отпирает» целлюлитные клетки и попутно подстегивает лимфоток, чтобы выгнать из тканей расщепленный жир и другие шлаки. Это как с капустой: если вы хотите, чтобы она дала сок, сначала ее нужно «пожамкать». В идеале насадкой надо пройтись по всему телу, что очень эффективно для людей с явным лишним весом.

Миостимуляция. Буквально она означает воздействие на мышцы импульсами переменного тока. На проблемные зоны накладываются электроды, между ними создается переменный ток, и он заставляет мышцы сокращаться. Таким образом организм расходует энергию, как в ходе суперэффективной тренировки, попутно избавляясь от вредного балласта. Это ощутимо, но совсем не больно. К тому же современные аппараты очень эффективны и обладают массой дополнительных функций. Недаром их по достоинству оценили, например, модели – девушки, не страдающие лишним весом, но знающие, что такое целлюлит. Миостимуляция также незаменима в период восстановления, например, после родов.

Надо сказать, что процедуры эти достаточно дорогие, а эффект от них проявится не сразу. То есть, чувствовать себя после 3-4-часовой программы вы будете превосходно, но не верьте возгласам: «Минус 5 кг и 3 см за одно посещение!». Зато верно подобранное сочетание мануального, косметического и аппаратного воздействия спустя несколько процедур вы оцените в полной мере. Косметологи называют это «эффектом синергии». То есть когда все ресурсы, призванные вам в помощь, усиливают действие друг друга.

А дальше, если уж вы были терпеливы и последовательны, провели положенное время в процедурных кабинетах и ощутили от этого чудодейственный эффект, вам уже лишний раз не захочется сделать что-то себе во вред. Наоборот, вы захотите, чтобы хорошее самочувствие и «легкость необыкновенная» оставались с вами подольше.

А если наряду с этим вы все-таки пойдете в фитнес-клуб, начнете правильно питаться, следить за здоровьем, то в ближайшем будущем станете одной из тех высокоорганизованных женщин в прекрасной форме, которым все аплодируют и завидуют.

Автор - **Валентина Мовилло**
Источник