

Удар ниже пояса

Шорты, юбки, платья – минималистичные летние наряды открывают не только соблазнительные формы, но и гораздо менее симпатичный целлюлит. Мы нашли самые простые способы его устранения и маскировки.

Глубинные процессы

1 Даже если до отпуска всего пара недель и тебе кажется, что тренировки уже не способны что-либо изменить, знай: не все потеряно. Приседания, выпады, сгибание-разгибание ног и бег – по-прежнему твоя программа-минимум на каждый день.

2 Щетка – проверенное домашнее средство от ненавистных ямочек. Нанеси на проблемные зоны антицеллюлитное средство, а чтобы оно подействовало наверняка, втирай его двумя способами – щеткой или кулаком: просто сожми кисть в кулак и совершай им круговые движения снизу вверх. Пилинг – тоже в группе поддержки средств против “апельсиновой корки”. После очищения кожи кремы проникают глубже, а значит, работают лучше. Не забывай и про скраб: его можно приготовить самой – смешай кофейную гущу с оливковым маслом. Кстати, не спеши смывать состав после процедуры: оставь смесь на теле и оберни проблемные зоны пищевой пленкой на 15 минут. Это даст отличный закрепляющий эффект.

3 Исключи из рациона газированную воду и включи в ежедневное меню зеленый чай, он содержит вещества, стимулирующие обменные процессы. Ускорение лимфотока провоцирует расщепление жиров – ты непременно увидишь результат в “зеркале заднего вида”.

4 На всех стадиях целлюлита будут полезны процедуры на аппарате “Эндосфера”. Он работает по принципу вибрации и компрессии, воздействуя на глубинные жировые отложения. К тому же устройство выжимает из мышц лишнюю жидкость. Результат появится очень скоро, уже после второй процедуры.

Массажная щетка, STENDERS



Массажер Fat Girl Slimulator, BLISS



Hot!

Эти средства станут союзниками в нелегкой борьбе с целлюлитом.

1. Антицеллюлитный лосьон “Свобода от целлюлита 5D”, AVON
2. Подтягивающее масло “Ультраупругость”, GARNIER
3. Дермароллер Titanium Dermaroller, MEDIK8
4. Антицеллюлитная сыворотка Berry Refresh Smoothing Anti-Cellulite Serum, LUMENE
5. Крем-гель Intelligence Minceur, DR. PIERRE RICAUD
6. Моделирующий гель Body Sculpter, BIOTHERM

