



«МЕДЛЕННО,
НО ВЕРНО» – ВОТ
ИДЕАЛЬНЫЙ
ПРИНЦИП
СНИЖЕНИЯ ВЕСА.

ПОБОЧНЫЙ ЭФФЕКТ

От лишних килограммов избавляться, конечно, нужно, но подходить к делу стоит ответственно, чтобы все прошло без ущерба для здоровья и красоты. Мы узнали у экспертов, как предотвратить негативные последствия резкой потери веса.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С КОЖЕЙ, КОГДА ТЫ ХУДЕЕШЬ

Кожа, как известно, самый большой орган человеческого тела. Если ты теряешь вес, ее площадь остается прежней, поэтому вместе с лишними сантиметрами ты рискуешь потерять упругость кожи, а вдобавок обрести целлюлит и растяжки. Чем больше килограммов хочешь скинуть, тем серьезнее нужно относиться к процессу ухода за собой.

Резкое изменение веса – стресс для организма, в результате которого происходит чрезмерный выброс кортизола. Этот гормон ослабляет функцию клеток соединительной ткани, уменьшает выработку эластина и коллагена – белков, обеспечивающих прочность и эластичность кожи. Итог – снижение плотности и упругости, чаще всего в области живота, груди и плеч. Обычно это относится к девушкам, которые избавляются от значительного количества килограммов – от 15 и больше – за короткий период времени. А вот проблема растяжек может коснуться даже тех, кто худеет всего на 3–4 кг. «Когда происходит перерастяжение и повреждение коллагеновых и эластиновых волокон, возникают участки атрофии, микроразрывы кожи – это и есть стрии. Как правило, они образуются на груди, животе, внутренней поверхности

бедер и рук», – объясняет врач-косметолог клиники «Время Красоты» Анна Рыжова. Появятся они или нет, во многом зависит от наследственности.

Еще стоит учитывать, что в юном возрасте кожа достаточно легко переживает колебания веса, но с годами, когда уровень адаптации снижается, она начинает обвисать или сдуваться, как воздушный шарик. В некоторых ситуациях (например, если ты умень-

БЕЗОПАСНЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ – ДЕЛАТЬ ЭТО ПОД КОНТРОЛЕМ ВРАЧА.

шилась на пару размеров) может потребоваться пластическая операция, поэтому лучше заранее принять меры. Запомни: оптимальная потеря веса – до 4 кг в месяц. В этом случае кожа сокращается постепенно. И, конечно, в процессе похудения полезны любые процедуры, которые помогут ей «прийти в себя».

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОТЕРИ УПУГОСТИ ДОМА

Не жди, когда ты наконец-то влезешь в «контрольные» джинсы, а сразу используй кремы, эмульсии, сыворотки с АНА- и аминокислотами (повышают плотность кожи, делая ее более

упругой и эластичной), омега-ненасыщенными жирными кислотами (восстанавливают липидную мантию, препятствуют обезвоживанию). «Это важный этап, хотя может показаться, что он несущественный и к желаемому результату не приведет. Конечно, только он один лифтинг не обеспечит, но ты поддержишь одну из важных функций эпидермиса – удержание влаги, без которой кожа сохнет, становится тусклой, процесс обновления ее клеток замедляется. Выбирай средства, в составе которых есть активные компоненты: масло жожоба, ши, какао, кокосовое; эфирное масло розмарина, герани, розы, пачулей; аминокислоты оксисилизин и оксипролин; альфагидроксикислоты (те самые АНА): гликолевая, винная, яблочная, молочная; сигнальные пептиды; ретинол», – говорит главный врач клиники «Петровка-Бьюти» Марина Раткевич. Присмотришься к кремам с повышенным содержанием липидов и антиоксидантов (красный виноград, эхинацея, чайное дерево).

80%

ЖЕНЩИН ЗНАЮТ
О РАСТЯЖКАХ
НЕПОНАСЛЫШКЕ.

СРЕДСТВА ДЛЯ ЛИЦА



Альгинатные маски подтянут и подчеркнут контуры тела. Полезны обертывания с бурными морскими водорослями (фукус, ламинария). Они способствуют и потере веса, и подтяжке кожи.

Стоит включить в программу ухода отшелушивание – скрабы и гоммажи для лица и тела, но не слишком агрессивные, а, например, содержащие силиконовые гранулы. Можно делать поверхностные пилинги на основе фруктовых кислот. «Обрати внимание на восстанавливающие средства с мочевиной. Она глубже и интенсивнее борется с сухостью, чем гиалуроновая кислота», – замечает врач, дерматолог-косметолог салона «Белый сад» Наталья Жлудова.

ANTONIO TERRON. STUDIO D. ИЗ АРХИВА

СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕЛА



ЛИПОФИЛЬНЫЙ
КРЕМ ДЛЯ
БЮСТА MEZOLUX,
LIBREDERM,
3510 руб.

БАЛЬЗАМ
AMANDE
BAUME CORPS
PLAISIR,
L'OCITANE,
2550 руб.



СЫВОРОТКА
ПРОТИВ РАСТЯЖЕК
«ФИТО-ЛАЗЕР»,
NATURA SIBERICA,
397 руб.



ГЕЛЬ-ПИЛИНГ
ДЛЯ ДУША,
ACADEMIE,
цена по
запросу



СКРАБ ORGANIC OIL,
«ФИТОКОСМЕТИК»,
68 руб.



СЫВОРОТКА SLIM
EXTREME 4D,
EVELINE, 345 руб.

СКРАБ
«КАБЕРНЕ»,
CAUDALIE,
2000 руб.



В САЛОНЕ На первом этапе могут понадобиться процедуры, направленные на дренаж и детоксикацию (массаж, ванны, прессотерапия). Они стимулируют лимфоток, выводят лишнюю жидкость, уменьшают нагрузку на сосуды. Для лица полезно делать подтягивающие маски, миофасциальный или укрепляющий массаж – в общем, все то, что направлено на глубокую проработку мышц, стимуляцию притока крови и кислорода. В середине курса подойдут процедуры, которые активируют сжигание жира, и направленные против целлюлита: обертывания, массажи, аппаратные методики (LPG, Endosphères). Когда увидишь на весах заветную цифру, запишись на укрепляющие подтягивающие маски и обертывания с ламинарией, центеллой, маслом амаранта, жожоба, авокадо. Ароматерапия поможет снизить стресс, восстановит психоэмоциональное состояние и улучшит сон – это тоже, между прочим, способствует физиологичному уменьшению массы тела, да и в целом полезно для здоровья.

Когда вес стабилизируется, поддерживай результат массажем и домашним уходом. «Если есть значительная потеря тонуса, можно прибегнуть к лазерным методикам – игольчатый RF-лифтинг Scarlet или Fraxel. Их действие направлено на стимуля-

цию выработки коллагена и эластина и, как следствие, выравнивание цвета и текстуры кожи. Оптимально сочетание аппаратных и инъекционных методов», – добавляет Татьяна Корягина, массажист, спа-терапевт салона «Белый сад».

КАЖДАЯ ТРЕТЬЯ ДЕВУШКА ЗНАКОМА С НЕПРИЯТ- НЫМИ «БОНУСАМИ» ДИЕТ.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЦЕЛЛЮЛИТА

ДОМА Его сопровождают нарушение микроциркуляции крови и многих звеньев обменного процесса, застой лимфы и продуктов обмена в межклеточном пространстве, поэтому формулы необходимых тебе средств должны включать активные ингредиенты, которые обладают лимфодренажным эффектом (витамины группы К, кон-

ский каштан), и раздражающие компоненты, чтобы стимулировать кровообращение – ментол, экстракт красного перца, масло грейпфрута, папайи, миндаля. Чередуй составы, ориентируясь на свой цикл. «С первого дня и до середины (примерно 14 дней) выбирай сжигающие жир (кофеин, бурые водоросли, карнитин, теобромин), а во второй половине – дренирующие (экстракты плюща и конского каштана)», – советует эксперт марки Comfort Zone Наталья Токмакова.

В САЛОНЕ В подкожно-жировой клетчатке располагаются сосудистая сетка, отвечающая за снабжение всех тканей кислородом и необходимыми веществами, и лимфатическая, ответственная за детоксикацию. «Делай упор на процедуры, улучшающие крово- и лимфообращение: лимфодренажные техники ручного и аппаратного массажа», – советует Марина Раткевич. А антицеллюлитные ванны и обертывания с эфирными маслами и бурыми водорослями акти-



«Какие милые складочки!» – поеленее, что хочется улыбаться, похудее.