

MAGAZYN O ZDROWYM STYLU ŻYCIA

VITA

101

PORAD  
LEKARZY  
PSYCHOLOGÓW  
DIETETYKÓW,  
TRENERÓW

NR 12 (219) 2016  
CENA 8,99 ZŁ  
(W TYM 8% VAT)  
WWW.VITA.PL

SEKRETY  
SZCZUPŁEJ  
FIGURY!

ZNANE DIETETYCZKI  
ZDRADZAJĄ NAM SVOJE  
SPOSOBY! WARTO SKORZYSTAĆ

Jesteś stale  
zmęczona?

Poznaj przyczynę  
i dowiedz się, jak możesz  
odzyskać energię

JUŻ W POLSCE!

Najnowsze metody  
leczenia cukrzycy

Zdrowe i fit!  
Pyszne ciasta,  
placki i naleśniki  
bez pszennej mąki

SKUTECZNE  
SUPLEMENTY?  
Dobierz je  
do swoich  
potrzeb

Pokonaj  
ból  
miesiączkowe  
bez leków

TO JEST MODNE!  
JAK PIĘKNIE WYGLĄDAĆ  
BEZ MAKIJAŻU

## Jędrny biust

„ Po dwóch  
ciążach i karmieniu  
piersią, mój biust  
stracił jędrność  
i swój dawny kształt.  
Czy są kosmetyki  
lub zabiegi, dzięki  
którym wróci do  
formy?

Odpowiada  
WIOLETTA  
KANIEWSKA



KOSMETOLOG Z WARSZAWSKICH KLINIK  
ELITE CENTRUM LASEROTERAPII  
WWW.ELITEWAW.PL

Pojędrniająco na skórę  
biustu wpływają głównie  
zabiegi podciśnieniowe,  
na przykład SPM (170 zł za  
jeden), wykonywany za po-  
mocą nakładek na cały  
biust, które zasysają skórę.  
Zabiegi podciśnieniowe  
poprawiają ukrwienie skó-  
ry biustu oraz bardzo po-  
zytywnie wpływają na kon-  
dycję tkanki łącznej  
odpowiedzialnej za jego  
jędrność. Już po pierw-  
szym zabiegu widoczny  
jest efekt – piersi są wyraź-  
nie uniesione. Aby się  
utrzymał, konieczna jest  
seria około 10 zabiegów.

Jako wspomaganie pro-  
fesjonalnych zabiegów



## Cera bez skazy

„ Mam bardzo rozsze-  
rzone pory i dużo zaskór-  
ników. Stosuję odpowied-  
nie kosmetyki, ale pomaga-  
ją tylko na chwilę. Co robić?

Odpowiada  
DR NINA  
WIŚNIEWSKA



DERMATOLOG Z KLINIKI PROMEDION  
W WARSZAWIE - WWW.KLINIKAPROMEDION.PL

warto stosować także kre-  
my silnie napinające skórę  
biustu. Przeznaczone do  
tej okolicy preparaty za-  
wierają regenerujące fla-  
wonoidy, ujędrniający wy-  
ciąg z oczaru irginijskiego,  
pobudzający krążenie żeń-  
szeń. Kremy zawsze wma-  
sowujemy ku górze, a po-  
tem także ruchami okręż-  
nymi wokół brodawek.

W celu poprawy jędr-  
ności można wykonać tak-  
że zabieg mezoterapii, czy-  
li małych nakłuć z kwasem  
hialuronowym (StylAge  
HydroMax lub RRS HA  
Tensor Lift – od 1000 zł za  
jeden), który jak gąbka  
wiąże wodę w skórze, przez

co w widoczny sposób ją  
wygładza oraz napina.

Świetnym uzupełnie-  
niem pielęgnacji są także  
ćwiczenia. Najważniejszy  
dla biustu jest mięsień  
piersiowy większy. Wzmac-  
niająco i rozbudowująco  
będą działały na niego ćwi-  
czenia z hantlami, pompki  
oraz pływanie!

Dla wyglądu piersi bar-  
dzo istotny jest także dobór  
odpowiedniego biustono-  
sza. Dzięki niemu skóra nie  
będzie się niepotrzebnie  
naciągać. Dlatego warto  
choć raz skorzystać  
z usług brafitterki, która do-  
bierze najlepszy dla nas  
model. ●

MAGAZYN  
INTERAKTYWNY

