

30%, 50% и 92%! НАШИ СКИДКИ ДЛЯ ВАШЕГО ШОПИНГА

GLAMOUR

Pad

Май 2019

www.glamour.ru

172

ЛЕГКИХ
СПОСОБА
ВЫГЛЯДЕТЬ
~~ИДЕАЛЬНО~~
КАК ХОЧЕТСЯ

- на работе
- в отпуске
- всегда

ПРИНИМАТЬ
ЕЖЕДНЕВНО:
ВИТАМИНЫ,
МИНЕРАЛЫ,
~~себя~~

Юлия Пересильд
#безретиши

ISSN 2222-8926



19005



9 772222 892770 >

Помогает ли детокс при похудении?

Чтобы избавиться от лишних килограммов, нужно тратить больше калорий, чем вы потребляете, — это ключевой момент. Ну а если вы хотите совместить полезное с полезным, то в вашем распоряжении есть, например, детокс-программы в самых разных клиниках. «В центрах Chenot в Италии и Азербайджане мы помогаем не только избавиться от внешних жировых отложений, но и нормализовать работу почек и печени — органов, которые отвечают за естественный детокс организма, — говорит Доминик Шено, автор книг по здоровому питанию, основательница диетической бионтологии. — Таким образом, вы не только стройнеете под присмотром специалистов, но и вырабатываете привычку правильно питаться» (от 210 000 руб. за недельный курс в Chenot Palace Health Wellness Hotel в Габале).



1. Укрепляющее молочко для тела «Ультраупругость», 339 руб., Garnier Body. 2. Сыворотка для коррекции силуэта «Секрет стройности», 1290 руб., Yves Rocher. 3. Скраб для тела с микрокристаллами турмалина Tourmaline Scrub Corpo, 3670 руб., Guam.

Какой массаж от целлюлита и для подтяжки кожи эффективнее — ручной или аппаратный?

Лучше всего тот массаж, который вы делаете в дополнение к физической нагрузке и скорректированному рациону. «Массаж стимулирует циркуляцию крови и лимфы, благодаря чему эффект от спорта и питания становится заметнее, — объясняет Доминик Шено. — По моему опыту, лучше всего работает комбинация разных техник. Последовательность в наших центрах такая: на первом этапе мы практикуем ручной и баночный массаж, на финальном подключаем аппаратные процедуры».

При похудении важно, чтобы кожа оставалась в тонусе. И тут укрепляющие кремы — ваши верные друзья.



1

1. Термоактивный антицеллюлитный спрей Detox, 7950 руб., Chenot Cosmétique. 2. Концентрат для антицеллюлитного массажа в комплексе с массажером Slimming Concentrate Gel, 2650 руб., Elancyl Laboratoire.



2

Раньше три набранных за зиму килограмма легко уходили за пару недель. После 30 не могу избавиться от них несколько месяцев. Почему?

«С возрастом метаболические процессы замедляются, и «свежие» зимние килограммы без правильного подхода могут навсегда осесть на фигуре, — отвечает Инна Шинкаренко, велнес-директор Pride Wellness Club. — В такой ситуации ошибочно садиться на строгие диеты — это может лишь усугубить ситуацию. Что делать? Соблюдать режим дня. Вести физически активный образ жизни (как минимум проводить больше времени на улице в световой день) и стараться питаться правильно. А еще возьмите за правило делать дыхательные практики перед сном — чтобы лучше спать и высыпаться». А чтобы лишние сантиметры не вызывали раздражения здесь и сейчас, попробуйте процедуру Body Up на аппарате Assent. Благодаря сочетанию двух видов ультразвука, прогрева тканей и вакуумно-роликового массажа окружность талии за шесть сеансов способна уменьшиться на 6 см (от 5000 руб. за сеанс в клинике GEN87). →