

► Co musisz zrobić, by mieć piękne pośladki

Jędrna i kształtna pupa dodaje seksapilu każdej sylwetce. Nowoczesne kosmetyki pomogą ją wymodelować. Potrafią ją wyszczuplić, ujędrnić lub lekko unieść.



Ponad połowa mężczyzn uważa że pośladki są najatrakcyjniejszą częścią kobiecego ciała.

■ **Pobudź krążenie w leniwych pośladkach** Na skutek siedzącego trybu życia mięśnie pupy rozleniwiają się. Jeżeli z tego powodu twoje pośladki zaczęły tracić sprężystość, peeling gruboziarnisty, np. solny nie dotleni dostatecznie skóry. Wypróbuj supernowość: drenujący żel peelingujący, oparty na składnikach przyspieszających metabolizm, np. żel peelingująco-drenujący Nive-lazione Perfect Body, Farmona, 13,50 zł. Stosuj go dwa razy w tygodniu, żeby pobudzić przemianę materii, poprawić ukrwienie oraz dokładnie zluszczyć stare komórki naskórka.

■ **Zbyt pulchną pupę wyszczupli balsam likwidujący tłuszcz** Takie preparaty są efektem bardzo zaawansowanych technologii. Zawierają składniki pobudzające syntezę białka w komórkach

skóry. Tak działa m.in. Lipone (flawonoid roślinny) w preparacie Cellu Destock, Vichy, o 70 zł. Nakazuje on komórkom tłuszczowym usuwanie złóż tłuszczu. Jeśli stosowanie szczuplacza połączysz jeszcze z dietą (dużo warzyw, mało dyczy), pośladki będą smulsze już po 10 dniach. Koszyk nakładaj codziennie na szoną skórę. Kuracja powinna trwać co najmniej miesiąc trzy miesiące warto ją powtórzyć – to trwały efekt.

■ **Wyraźny cellulit na pośladkach zmniejszy serum liftingujące** Jeśli walczysz z oporną pomarańczową skórą, wybierz preparat nowej generacji w formie szybko wchłaniającego się serum (serum Morpho-Lierac, 93 zł). Potrafi on przekształcać komórki magazynu

WYPRÓBUJ

1. Intensywne serum antycellulitowe Solutions, Avon, 40 zł.
2. Termoaktywne serum Bodyslim, Kolastyna, 13,49 zł.
3. Ujędrniające serum liftingujące Body-Slim, Lierac, 109 zł.
4. Kuracja zwalczająca cellulit Cellu Destock, Vichy, 124 zł.



WSPOMÓŻ KOSMETYKAMI ĆWICZENIAMI

Wykorzystaj każdą okazję, by wzmocnić mięśnie pupy. Wybierz formę aktywności, która sprawi ci przyjemność – ćwicz modną zumbę w rytm cza-czy, pływaj, spaceruj z kijkami lub zapisz się na jogę.

■ Nawet siedząc w pracy lub czekając na przystanku na autobus, możesz

wykonywać ćwiczenia. Napinaj mięśnie, a po 15 sekundach powoli je rozluźnij. Powtarzaj ćwiczenie seriami po 20 razy. ■ Zamiast wjeżdżać do pracy windą na trzecie piętro, wejdź na górę schodami. Pokonując je co dwa stopnie, spalisz więcej kalorii i szybciej ujędrnisz pupę.



tłuszcz (czyli tzw. białe adipocyty) na adipocyty brązowe, które go spalają. Preparat zawiera chronione patentem kompleksy, oparte m.in. na biotechnologicznych peptydach oraz na 5-proc. kofeinie. Będziesz się musiała uzbroić w cierpliwość, ponieważ wygładzenie znacznego cellulitu wymaga czasu i systematyczności. Kosmetyk należy wmasowywać w pośladki dwa razy dziennie, rano i wieczorem.

Po dwóch tygodniach zauważysz, że skóra na twojej pupie jest lepiej napięta i gładka. Stosując serum regularnie, możesz zmniejszyć objawy pomarańczowej skórki nawet o 77 proc.

■ **Szorstką skórę na pośladkach możesz wygładzić z pomocą specjalnej folii** Tę metodę stosują kosmetyczki. Najpierw pokrywasz skórę nawilżającym i ujędrniającym balsamem z dodatkiem kwasu hialuronowego. Następnie owijasz pupę

folią. Do niedawna miałyśmy do dyspozycji tylko folię spożywczą, ale pojawiła się kosmetyczna, firmy Floslek. Przyspiesza ona przenikanie składników aktywnych. Już po 20 minutach pupa będzie znacznie gładka.

■ **Płaskie pośladki uniosą się dzięki działaniu modelującego serum** Teraz to możliwe! Nowoczesna receptura kosmetyku wypełniającego pośladki oparta jest na unikalnym kompleksie Volufiline, z ekstraktem azjatyckiej rośliny Gardenia asiatica w roli głównej. Kompleks reguluje proces magazynowania lipidów w komórkach tłuszczowych. Dzięki niemu pośladki apetycznie się zaokrągla.

■ **Nowoczesne zabiegi gabinetowe modelują pupę** Najlepiej dobierać je z pomocą kosmetyczki. Podczas konsultacji oceń ona m.in. ilość tkanki tłuszczowej na pośladkach oraz stan twojej skóry. Na tej podstawie

AKCESORIA DO MASAŻU

1. Motylek stymulujący mięśnie, 12 zł, www.abcfitness.pl
2. Urządzenie zwalczające cellulit Cell U Light, 88 zł, www.mmo.pl
3. Masażer wyszczuplający pupę Relax & Tone, 108 zł, www.mmo.pl



zapropnuje zabieg odpowiedni dla ciebie. Najnowszym trendem w instytutach urody jest łączenie kilku nowoczesnych technologii, np. wyszczuplający pupę i redukujący cellulit zabieg Medsculpt łączy działanie ultradźwięków i podciśnienia. Kosmetyczka zbliża do ciała specjalną głowicę i przeprowadza drenaż. Zabieg kosztuje 100 zł. Ale żeby

wyszczuplić trwale pośladki z dużą ilością tłuszczu, potrzeba ich ok. 4. www.spafeniks.pl

■ **Podręczny masażer pomoże na dłużej zachować jędrną pupę** Do wyboru masz m.in. aparaty, które wykorzystują zalety masażu próżniowego lub delikatne wibracje. Warto z nich skorzystać po zabiegu w gabinecie albo profilaktycznie.

FOTO: FORUMBRIT ERLANSON, 12 WY/PICSE, MAT. PRASOWE

Czy:

- masz osłabione włosy?
- Twoje paznokcie są cienkie i łamliwe?

Pomoże Ci regularne stosowanie Doppelherz® aktiv. Na włosy i paznokcie + Skrzyp.

Preparat jest zalecany w celu:

- wzmocnienia struktury włosów i paznokci
- poprawy odżywienia cebulek włosów
- spowolnienia procesu siwienia.

Preparat dostępny w aptece



TYLKO 1 kapsułka dziennie

30 kapsułek

Naturalny blask i siła