



Бьюти-план

САМОЕ ГЛАВНОЕ В ПОДГОТОВКЕ К СВАДЬБЕ — ДЕЙСТВОВАТЬ ПО ПЛАНУ. БИТВУ ЗА КРАСОТУ ВЫИГРАЕТ ТОЛЬКО ТОТ, КТО ЗАРАНЕЕ ПРОДУМАЛ СТРАТЕГИЮ.

За 6 месяцев

До свадьбы еще полгода? Значит, самое время начать приводить свои формы в порядок. По мнению Риммы Мойсенко, главного врача-диетолога центра эстетики и здоровья «Рим-марита», лучший способ похудеть — спать по восемь часов после одиннадцати вечера и не пить ничего на ночь. Для профилактики целлюлита и отеков диетолог советует делать овощные соки и «чай для невест» — знаменитый на Руси напиток, который девушки пили за месяц до свадьбы. Рецепт известен: пучок петрушки нужно залить 0,5 л кипяченой воды и настаивать 30 минут. По полстакана настоя нужно пить в течение дня в перерывах между приемами пищи. А Нина Рыбинская, главный врач клиники «Лантан», считает, что главный секрет эффективного похудения — ни в коем случае не голодать. «Лишая себя пищи, вы замедляете обмен веществ в организме, и жировая масса при этом крайне неохотно расстается с вами. Возвращаясь к нормальному питанию, организм начинает усваивать и скапливать все до единой калории — и с таким трудом потерянный вес снова возвращается». Переход к нормальному режиму питания действительно заставит организм терять килограммы и сантиметры, однако если вы не готовы ждать несколько

месяцев, помочь должны некоторые аппаратные процедуры.

Нина Рыбинская рекомендует пройти курс из десяти сеансов на аппарате BodySculptor exCell (4800 руб.): магнитные волны расщепляют жировые клетки и выводят межклеточную жидкость. «Для более интенсивного результата стоит сочетать эту процедуру с детоксикационной капсулой, которая очищает лимфосистему и тем самым сокращает проявления целлюлита», — уверена врач. Точку в разговоре о лишнем весе и дряблости кожи поставит аппарат Slim Up (3800 руб.) — он воздействует на проблемные зоны импульсным током и эффективен, как многочасовые занятия фитнесом.

Любительницам экзотических ритуалов стоит обратить внимание на обертывания для тела — в борьбе с целлюлитом и отеками они давно доказали свою эффективность. Особенно впечатляет процедура «Виски-пеленание» в салоне красоты «Магия красоты» (2900 руб.) — несмотря на название, предназначена она не для джентльменов. Процедура начинается с легкого отшелушивания кожи с помощью скраба на основе ароматического масла и морской соли. Затем наносится легкий по текстуре антицеллюлитный гель, после чего тело оборачивается бинтами, пропитанными средством на основе водорослей и микроэлементов. Подробности последующего часа будут вспоминаться с трудом — скорее всего, уже на второй минуте вы утонете в объятиях Морфея. Но особенно приятно по окончании процедуры познакомиться с новой кожей — идеально гладкой и заметно более упругой. За десять сеансов специалисты обещают еще более впечатляющие результаты вплоть до потери нескольких сантиметров в талии и бедрах. Девушки, которые уверены, что по-настоящему эффективны для фигуры только занятия спортом, должны помнить, что лучшее время для тренировок — утро. Заниматься нужно через полтора часа после сна и обязательного завтрака. «В это время суток скорость сжигания жирных кислот выше, чем днем, — говорит Вадим Бобылев, мастер-тренер фитнес-клуба World Class. — Тренироваться желательно 4–5 раз в неделю: два-три раза уделять внимание силовым занятиям (тренажеры, гантели, приседания) и столько же аэробике (беговая дорожка, велосипед, плавание). При этом тренировка не должна занимать больше часа, иначе можно привести себя к нервному и физическому истощению», — предупреждает Вадим. И имейте в виду: в течение часа после тренировки есть нельзя — иначе организм начинает не сжигать, а накапливать жиры.