

# CIAŁO DO BIKINI

Mimo że lato co roku przychodzi o tej samej porze, ciało nigdy nie jest na nie dostatecznie gotowe. Ale z naszymi sposobami i zabiegami, będziesz boginią plaży, niezależnie od tego, ile masz czasu na przygotowania!



## 30 DNI

Miesiąc to całkiem sporo czasu. Zaczniij codzienne, intensywne masaże. Najlepsze efekty da bańka chińska i antycellulitowy olejek (my lubimy zestaw Antycellulitowa Endermologia Lirene, 29,99 zł). A żeby skóra była elastyczna, dotłącz mocno ujędrniające masło do ciała (np. Future Proof Mio, 175 zł mamamio.com.pl). To też dobry czas, żeby usunąć włoski (np. urządzeniem do depilacji światłem Silk-Expert IPL Braun, od 1865 zł).

**TRIK:** Ćwicz w grupie, to motywuje! Podejmij na FB wyzwanie: przysiadów, wykroków, pompek albo „deski”.



## TYLKO TYDZIEŃ

Dokładnie złuszczej skórę (polecamy Detox Sugar Peeling Barwa, 29,90 zł) i zacznij stosować intensywne serum antycellulitowe (np. Défi Cellulite Thalgo, 185 zł). Zmniejszy objętość komórek tłuszczowych i zapobiegnie zatrzymywaniu wody w przestrzeniach międzykomórkowych, dzięki czemu ciało będzie wyglądało na gładsze.

**TRIK:** Ujędrnij i podnieś optycznie pośladki nakładając tuż pod nimi dwie warstwy samoopalacza.



## TO JUŻ!

Jeżeli masz dwa, trzy dni, zupełnie wyeliminuj z diety sól, gluten i surowe warzywa (powodują puchnięcie i wzdęcia). Do pielęgnacji włącz produkty z poprawiającym krążenie olejkim grejfrutowym (jak Olejek Antycellulitowy Super Slim Evrée, 30 zł). Skórę przyciemnij samoopalaczem (np. Samoopalającym Suchym Olejkiem SPF50 Viva Liberata, 165 zł, który sprawdzi się też na plaży!), a przed wyjściem spryskaj włosy (od spodu) cytrusowymi perfumami (Cologne Noire Collection Extraordinaire Van Cleef & Arpels, 539 zł) – odejmują optycznie do 5 kg! ;)

**TRIK:** 30 minut przed debiutem w bikini wymasuj rękawicą ciało. W ten sposób pobudzisz przepływ limfy, która wypełni nierówności, a krytyczne miejsca zostaną wygładzone na kilka godzin.

## SUPERZABIEGI!

Pomogą skorygować niedoskonałości i wymodelować trudne obszary.



DR GABRIEL RUCIŃSKI, SPECJALISTA MED. EST I ANTI-AGING, KARDIOLOG, SPEC. CHOROÓB WEWN.; ZAŁOŻYCIEL KLINIKI BELLAMED

„Terapia Linerase pozwala odbudować i zregenerować uszkodzoną tkankę oraz zwiększyć sprężystość skóry”.

### NA ROZSTĘPY LINERASE

Białe linie uprzykrzają ci życie? Linerase to obecnie jedyny dostępny na rynku ateloKOLAGEN typu I w formie iniekcji, przeznaczony do redukcji wiotkości skóry, leczenia rozstępów, blizn oraz regeneracji najdelikatniejszych okolic twarzy i ciała. Po 2 do 4 zabiegach skóra odzyskuje jędrność!

**Gdzie:** Klinika BellaMed  
**Cena:** od 500 zł  
**bella-med.pl**

### NA WYMODELOWANIE VENUS LEGACY

Zabieg bazuje na połączeniu trzech sprawdzonych technologii: pola magnetycznego, fal radiowych oraz masażu ze zmiennym podciśnieniem. Dzięki nim ciało pobudzone jest wielopozomowo do intensywnej regeneracji. Jego efekty to: zmniejszenie cellulitu, redukcja tkanki tłuszczowej i poprawa elastyczności skóry.

**Gdzie:** Klinika Mediderm  
**Cena:** ok. 300 zł  
**mediderm.com.pl**

### NA UJĘDRNIENIE MASAŻ VICHY

Autorski zabieg terapeutki ze Sri Lanki pokocha każde ciało! Łączy on w sobie elementy najlepszych masaży: tajskiego, balijskiego, shiatsu i lomi-lomi. Inten-sywne ruchy masujące, uciskające i rozciągające, nie tylko świetnie drenują i ujędrniają, ale też bardzo skutecznie odprężają i wpływają na całościowe oczyszczanie organizmu.

**Gdzie:** Sense and Body Spa  
**Cena:** 230 zł/90 min  
**senseandbody-spa.pl**