

## Zabiegi wyszczuplające sylwetkę.

---

Czy da się poprawić wygląd naszego ciała unikając ciężkich treningów i żywieniowych wyrzeczeń? Przeczytajcie, szczególnie o elektrostymulacji mięśni.

### Odchudzanie tak - wysiłek nie.

#### **Odchudzanie bez wysiłku - czyli zabiegi, które mogą nam pomóc.**



Jesień i zima sprzyjają **magazynowaniu zbędnej tkanki tłuszczowej** oraz odkładaniu się nadprogramowych kilogramów. Gdy przychodzi wiosna a wraz z nią pierwsze promienie słońca, wszyscy zrzucają grube kurtki i płaszcze. I wtedy często zostajemy niemiło zaskoczeni. Wiosenna kurtka jest za ciasna, spodnie nie dopinają się a spod cienkiego sweterka widać każdą fałdkę na brzuchu. To sygnał, że trzeba trochę o siebie zadbać, choć tak naprawdę powinniśmy zrobić to już z początkiem stycznia. Rozpoczynając odchudzanie nie każdy z nas zdaje sobie sprawę jak długotrwały jest to proces. Mowa oczywiście o zdrowym odchudzaniu, które przyniesie trwałe efekty bez efektu jo-jo. Tak samo jak organizm nie zgromadził tkanki tłuszczowej w jeden dzień czy tydzień, tak **jeżeli chcemy schudnąć** musimy poświęcić na to trochę więcej czasu. Jest to sprawa bardzo indywidualna w odniesieniu do każdej osoby. Czasem jest to kilka miesięcy a czasem kilka lat. Wszystko zależy od tego **jak dużo chcemy schudnąć** i jak daleko sięga **nasza nadwaga lub otyłość**.

Chcąc zgubić kilka lub kilkanaście kilogramów należy wprowadzić kilka zmian, które będą naszym nieodzownym towarzyszem w codziennym życiu. Po pierwsze dobrze jest zrezygnować z cukru. Cukier to nic innego jak puste kalorie, które odkładają się w postaci tłuszczu. Cukier jest wszędzie. W słodkich napojach, w słodyczach, w białym pieczywie. Słodkie napoje dobrze jest zastąpić wodą lub herbata bez cukru, zamiast sięgać po słodycze- sięgnijmy po jabłko czy musli i jogurt, białe pieczywo zastąpmy ciemnym, najlepszy podczas odchudzania jest graham i pieczywo chrupkie. Eliminacja cukru może przebiegać stopniowo. Codziennie należy zmniejszać jego ilość. Jeśli np. kawę czy herbatę słodzimy 2 łyżeczki, spróbujmy zmniejszyć do jednej, potem do połowy a na koniec wyeliminujmy słodzenie całkowicie. Organizm przyzwyczajając się stopniowo do mniejszych ilości nie będzie już wołał o słodkie kalorie.

Aby **odchudzanie** było skuteczne konieczna jest zmiana nawyków żywieniowych np. jedzenie 5 posiłków dziennie w różnych odstępach czasu, nie podjadanie pomiędzy posiłkami oraz aktywność fizyczna sprawią, że na efekty nie będziemy musieli długo czekać. **Dołączając do odchudzania zabiegi** w gabinecie kosmetycznym zadbamy o nasze ciało, ujedrnimy sylwetkę a nawet wymodelujemy nasze ciało. Zabiegami kosmetycznymi, które w znaczny sposób wspomagają odchudzanie, przyspieszają **spalanie tkanki tłuszczowej**, ujedrniają ciało oraz modelują masę mięśniową są: liposukcja kawitacyjna, zabieg z wykorzystaniem fal radiowych wysokiej częstotliwości RF, masaż próżniowy oraz elektrostymulacja mięśni, która traktowana jest jako swoisty **zabieg odchudzający dla leniwych**.

## Popularne zabiegi odchudzające:

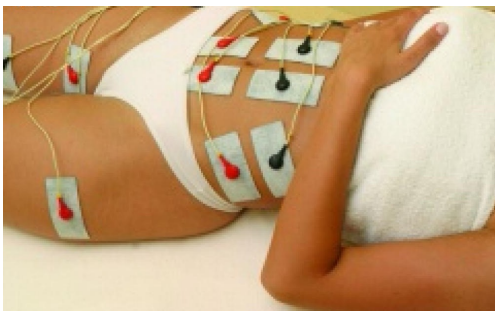
1. Liposukcja ultradźwiękową zwaną też liposukcją kavitacyjną opiera się głównie na działaniu ultradźwięków. Ultradźwięki wynikają w głąb skóry - aż po tkankę podskórną, nie naruszając naczyń krwionośnych oraz innych komórek. Błony otaczające komórki tłuszczowe zostają naruszone, tłuszcz zawarty w nich zostaje uwolniony, upłynniony i przetransportowany do wątroby. Stamtąd zostaje wydalony. **Odchudzający zabieg liposukcji** ultradźwiękowej jest zabiegiem bezinwazyjnym, nie wymagającym interwencji chirurgicznej. Nie narusza struktury skóry, nie wymaga rekonwalescencji pooperacyjnej. Przed przystąpieniem do serii zabiegów należy wykluczyć wszelkie przeciwwskazania. Do głównych należą: ciąża, metalowe elementy w obszarze poddawanych zabiegowi, przerwana ciągłość naskórka, karmienie piersią. W zależności od grubości tkanki tłuszczowej zalecana seria to 10-12 zabiegów wykonywanych w cotygodniowych odstępach.



2. Nieco innym, ale również bardzo skutecznym **zabiegiem pomocnym podczas odchudzania** jest zabieg elektrostymulacji mięśni. W przypadku zupełnie zdrowych osób, wykonywanie ćwiczeń fizycznych jest niezbędne do utrzymania sprawności stawów, rozbudowując mięśnie, wzmacniając ścięgna oraz więzadła stawowe. Podnoszą naszą ogólną sprawność.

Elektrostymulacja mięśniowa działa bardziej wybiórczo. Z drugiej strony ma tą zaletę, że nie obciąża stawów i ścięgien, co dla wielu osób może mieć bardzo istotne znaczenie.

**Elektrostymulacja mięśniowa, stosowana w celu spalania tłuszczu**, przyniesie lepszy efekt gdy więcej partii mięśniowych będzie stymulowanych do pracy, czyli im więcej elektrod będzie zastosowanych. Profesjonalne elektrostymulatory stosowane w gabinetach urody posiadają wiele elektrod co umożliwia jednoczesną stymulację wielu partii mięśniowych. Rytmiczne napinanie mięśni podczas elektrostymulacji pełni funkcje zbliżone do różnych form masażu ciała, a to sprzyja wielu procesom, które są korzystne nie tylko dla samych mięśni. Poprawia się napięcie tkanki łącznej i lokalne krążenie krwi oraz płynów tkankowych. Gdy krew jest lepiej dotleniona, **tłuszcz spalany jest również szybciej**. Grupy komórek tłuszczowych ulegają szybszemu rozbiciu. Wszystkie te czynniki bardzo korzystnie wpływają na jędrność skóry i zmniejszają cellulit. Jak każdy zabieg, zabieg elektrostymulacji należy wykonać w serii aby przyniósł jak najlepsze rezultaty.



Uniknąć ciężkich treningów możemy ale pamiętajmy, że same zabiegi nic nam nie dadzą, jeśli chociażby w naszym odżywianiu nie wprowadzimy pewnych zmian.

---

Autor: gabinetzabiegowy

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](http://eioba.pl)