

www.formsante.com.tr

112413 NAZIRAN SAYI: 2008/06 4,00 YTL

formsanté

SAĞLIKLI YAŞAM

100
kalorilik
20 atıştırma

VÜCUDUNUZU
MUTLU EDECEK
30 iyi şey

*STAR SPORCULARIN
EGZERSİZLERİ*

2 AŞAMALI
Bikini giyme
programı

*Merdiven
egzersizleriyle*

1 AYDA FİT

Son Dakika
Diyetleri'nde BU AY
YÖRESEL
LEZZETLER
DİYETİ ile...
Ayda 5 kilo

Sağlığınıza test etmek için

ANNENİZE SORMANIZ
GEREKEN 5 SORU

ISSN 1300-5618



06

5,00 YTL

AYRICA

* 5 adımda mükemmel dekolte * Şimdi trend Afrika Dansı ile form tutmak * Doğum sonrası işe adaptasyon için 7 öneri

2

İncelerin de sorunu SARKMALAR

Cildin elastikiyetini kaybedip, cilt altındaki kas dokularının zamanla gevşeyerek geniş sarkma alanları oluşturmasını bu problemin kaynağı oluşturuyor. Buna sebep olan etkenlerin başında ergenlik dönemindeki ani kilo değişimleri, gebelik, şişmanlık, cildin neminin azaldığı durumlar, uzun süre güneşe maruz kalma, aktivite kayıpları, çeşitli sistemik hastalıklar, geçirilmiş ameliyatlara, dengesiz beslenme, yaşlanma sıralanabiliyor. Vücut formunun şekillendirilmesinde adale gruplarını aktive edici programların yanı sıra egzersiz, aerobik, fitness, yürüyüş gibi sporlara masaj ve sağlıklı beslenme öneriliyor. Yani yaşam tarzınızı değiştirmeden, sadece bu programları bir kür olarak görmek ve belli bir süre devam etmek, problemin tekrarlanmasını kaçınılmaz kılıyor.

Sarkmalara karşı yöntemler

HYPOXI: İnatçı yağlar üzerinde etkili olan, 4 farklı cihaz ve özel kıyafetler kullanılarak uygulanan hypoxi vakumlama yöntemiyle vücut üzerinde adeta spor etkisi yaratıyor. Sarkmış bölgelerde de fark edilir bir toparlanma sağlayan bu yöntemle, beslenmeye de dikkat edildiği takdirde 2,5 hafta sonunda ortalama 5 ile 8 kilo arasında zayıflanabildiği söyleniyor. İşlem genellikle 8 seans civarında gerçekleştiriliyor. 12 seanslık paket programı 1.600 YTL.

LIPOCAV: Naturabella Güzellik Merkezi'nden Dr. Neşlhan İbrahimoğlu, Ultrakavitasyon adı verilen özel bir ultrason sistemi olan lipocav'ın, yağ dokusuna dalgalar göndererek, yağ hücrelerini patlattığı ve enerji formuna dönüştürdüğü anlatıyor. Bölgesel fazlalıkları azaltmak ve vücuda daha sıkı, formda bir görüntü vermek üzere uygulanan yöntemin bölgesel fazlalıklardan kurtulmak, sıkılaşmak isteyen ancak ameliyattan korkanlar için bir alternatif oluşturabileceği

söyleniyor. Yöntem yaklaşık 6-10 seans arası uygulanıyor. Seansı 200 YTL civarında.

RADYOFREKANS TEKNIĞİ: Cilt altına radyo dalgaları gönderme prensibine dayanan yöntem, bölgesel incelme ve sıkılaşma amacıyla uygulanıyor. Yöntemin işleyiş mekanizma ise şöyle: Cilt altına gönderilen radyo dalgaları, cilt alt katmanlarında belli bir ısınma sağlıyor. Cilt bu ısınmaya tepki olarak kolajen üretimini artırıyor. Kolajen üretiminin artması da cildin daha sıkı ve esnek hale gelmesini, kendisini toparlamasını kolaylaştırıyor. 10 seanslık paket ortalama 1.500 YTL.

LPG: Aslında LPG, selülitte yönelik olarak kullanılan bir cihaz ama uygulama alanları arasında gevşemiş kalçaların, göbek ve kol bölgesinin sıkılaşması da bulunuyor. Cihaz bacak içlerini toparlıyor, sarkma ve gevşemelerde elastikiyet sağlıyor. Hafta yüz ve göğüsün toparlanması amacıyla da uygulanıyor. 10 seanslık paket program ortalama 800 YTL.



Güzellik merkezlerinde sarkma ve çatlaklara karşı çeşitli yöntemler uygulanıyor. Sizin için en uygununu uzmana danışarak öğrenebilirsiniz.