

כל האמת על טיפולי הצרת היקפים וצלוליט



שלום לכן,

אחרי שנים של ניסיון כקוסמטיקאית פרא-רפואית בכלל, ובתחום של חיטוב, הצרת היקפים והסרת צלוליט בפרט, גיליתי שלנשים רבות יש תפיסות שגויות, וציפיות לא לגמרי מציאותיות לגבי התוצאות שהטיפול יכול לספק.

מצד אחד יש לא מעט נשים שמגיעות עם ציפיות לא ריאליות - נשים שמבקשות ממני להיפטר מכל הצלוליט עד לאירוע ביום שלמחרת, או כאלה שמצפות להשיג גוף חטוב ומושלם בעזרת טיפולים בלבד, בלי שום שינוי באורח החיים והתזונה שלהן. מנגד, יש גם לא מעט נשים שלא מאמינות שאפשר לעשות שינוי כלשהו, ונדהמות כשהן רואות תוצאה מוחשית כבר אחרי פגישה אחת.



מידע זה מוגש באהבה מאת אנה מאיר- הגורו מעולם ההרזיה וטיפולי האתסטיקה. נוטרילוגית ומאמנת תזונה, קוסמטיקאית פרא רפואית עם מעל 10 שנות ניסיון והבעלים של מרכז להרזייה וטיפולי אסתטיקה

[Slim-Skin](#)

**Slim
Skin**
קליניקה להרזיה ובריאות העור
by Ana Meir

כל האמת על טיפולי חיטוב והצרת היקפים

הרבה מהמידע המוטעה מגיע כמובן מהרשת שעמוסה במידע על טיפולי חיטוב והרזיה, שחלקם מבטיחים הבטחות קסם לחיטוב והרזיה של עשרות קילוגרמים בבת אחת. הבעיה היא שהרבה מההבטחות הללו הן הבטחות שווא שלא יעמדו במבחן המציאות.

אז מה באמת אפשר להשיג באמצעות טיפולי חיטוב והרזיה, ואיך אפשר לדעת אילו טיפולים הכי מתאימים לך?

כדי לעזור לך לקבל תמונה ברורה ומציאותית יותר, לספר מה נכון ומה לא נכון, כמה להזהר ואיך לבחור את הטיפול שלך בחכמה, החלטתי לרכז את כל המידע במדריך מסודר שיעזור לך להבין מהם בדיוק טיפולי מיצוק והצרת היקפים, אילו תוצאות הם מספקים ואיך תוכלי לדעת איזה טיפול, או שילוב של טיפולים, הוא המתאים ביותר עבורך.

מה במדריך?

פרק 1: מיתוסים שליליים

אמונות נפוצות לגבי טיפולי מיצוק והצרת היקפים שפשוט לא נכונות

פרק 2: הבטחות שווא

הבטחות לניסים ונפלאות שמטפלים מציעים שלא ממש תואמות את המציאות

פרק 3: כל הטיפולים

פירוט והסבר של כל סוגי הטיפולים למיצוק, הצרת היקפים והסרת צלולית

פרק 4: כל ה'מסביב'

איך להתכונן ולהתאושש מטיפול

פרק 5: טיפים לירידה במשקל

פרק 6: מה המטופלים שלנו מספרים

פרק בונוס: עשי זאת בעצמך

טיפים ועצות שיעזרו לך להפחית צלוליט ולצמצם היקפים בעצמך - או ככלי עזר לשימור תוצאות הטיפולים



פרק 1 - מיתוסים שליליים



יחד עם האינפורמציה המוטעית מסתובבים גם לא מעט מיתוסים ואמונות לגבי מידת היעילות של הטיפולים - לטוב ולרע. הגיע הזמן לנפץ כמה מהם. נתחיל עם המיתוסים הפסימיים - כלומר אלה שגורמים לך להאמין שאין שום דבר שיכול לעזור:

אי אפשר להוריד צלוליט - הכל בולשיט

למעשה, אפשר להוריד צלוליט כל עוד הוא בדרגה 'נמוכה', כלומר - השומן שהצטבר אינו מגיע לשכבות העמוקות והוא נמצא עדין על פני העור. בשלב זה כל פעילות של המרצת מחזור הדם תעזור, כגון טיפול בואקום, גלי רדיו, הקפאת שומן, תחבושות לחיטוב והרזיה וכד'.

עם זאת, אבל צלוליט בדרגה 4 ומעלה - שנמצא כבר בשכבות העור העמוקות של הדרמיס - הוא בגדר מחלה ולעיתים אפילו כואב! זאת גם הסיבה שכדאי לטפל בצלוליט עוד בשלבים מוקדמים, כי צלוליט לא מטופל הוא צלוליט שמעמיק.

חשוב גם לציין, שאפילו כשמדובר בצלוליט בדרגה נמוכה, שום טיפול לא ישיג הסרה מוחלטת של 100% מהצלוליט, אבל אם הצלוליט עדין והרגלי הכושר והדיאטה שלך טובים - תוכלי להסיר כ-80%.

מוזמנת לגלות שיטות להפחתת צלוליט בעצמך (או לשיפור תוצאות הטיפול) בפרק הבנוס שלנו.

תוצאות הטיפול מחזיקות גג שבועיים

האמת היא שמשך הזמן שהשפעת הטיפול נמשכת תלוי בכמה גורמים, כולל סוג הטיפול, כמות הטיפולים, התגובה של הגוף לטיפולים וגם סגנון החיים שלך - כלומר עד כמה את מקפידה על אורח חיים בריא שכולל פעילות גופנית ותזונה נכונה, אשר תורמים לחיזוק השפעת הטיפולים.

טיפול כמו הקפאת שומן או תחבושות חיטוב והרזיה, למשל יכול להחזיק גם חצי שנה, אבל יש צורך בתחזוקה ראויה שכוללת טיפולי תחזוקה והרגלים ואורח חיים נכון.

שירותי דיוור כולל הדפסת המכתבים, עיצוב, הכנסה למעטפה, הוספת בול ושליחה - והכל במחיר של בול אחד. בנוסף תוכלו לקבל גם שירות ארכיון, ניהול דאטה וארכיון דיגיטלי.

אי אפשר להסיר שומן בלי ניתוח

למעשה, ישנם כמה סוגים של טיפולים לא פולשניים לחיטוב, הצרת היקפים והסרת שומן, כגון טיפולי המסת שומן, וטיפולים בגלי אור, רדיו וואקום, שמאפשרים להסיר שומן מיותר ללא צורך בניתוח.

למעשה, יש אפילו הוכחות מחקריות לכך ששיטות אלו יעילות להסרת שומן באזורים נקודתיים בגוף ושהתוצאות נשמרות לאורך זמן - זאת, בתנאי שמקפידים על אורח חיים מתאים הכולל תזונה נכונה ופעילות גופנית.

ניתן לבצע טיפולים לא פולשניים בכל מקום כי המכונה עושה את העבודה

האמת היא שכדי להשיג תוצאות מיטביות ולהימנע מנזקים, חשוב לבצע את הטיפול אצל קוסמטיקאית מורשית, בעלת ניסיון וידע ספציפיים בטיפולים לחיטוב והרזיה. רק קוסמטיקאית מנוסה תדע להתאים לך את מסלול הטיפול ואת שילוב השיטות הנכון ביותר לגוף שלך.

טיפול לחיטוב והרזיה מצריך הרבה זמן וכרוך בתופעות לוואי חזקות

למעשה, הטיפולים ברוב השיטות אורכים כחצי שעה (אם כי נדרשת סדרה של טיפולים להשגת התוצאות האופטימליות) ובעקבותיהם עשויה להופיע אדמומיות או נפיחות קלה שנמשכת רק שעות ספורות. מעבר לזה הטיפול אינו כרוך בשום תופעות לוואי ואינו מצריך זמן התאוששות או חופשה.

פרק 2 - הבטחות שווא



כאמור, למרות שטיפולים למיצוק הגוף, הצרת היקפים והסרת צלוליט יכולים בהחלט לעזור ולפשר את המראה באופן ניכר, יש גבול למה שהם יכולים לעשות. לכן, בפרק הבא נפרט כמה הבטחות שווא נפוצות שלא באמת עומדות במבחן המציאות:

ניתן להיפטר מצלוליט לצמיתות

למרבה הצער לא קיים היום שום פתרון או טיפול שמעלים צלוליט לעד. הצלוליט, שנפוץ בעיקר בקרב נשים, הוא תוצר של גנטיקה, סגנון חיים וכמות ההורמון אסטרוגן שנמצאת בגוף שלך. לכן הדרך הטובה ביותר למנוע או להפחית את מראה הצלוליט היא בעזרת תזונה מאוזנת ובריאה ופעילות גופנית שמחזקת את השרירים.

במקרה שאלה לא מספיקים, ניתן כמובן לבצע טיפול למיצוק והפחתת צלוליט באחת מהשיטות המתקדמות המוצעות כיום. אלה כוללות - גלי רדיו, חליפת לחץ, טיפול בואקום, רטט או אלקטרודות, המסת שומן או טיפול משולב. אלה יעזרו לשפר באופן ניכר את מראה הצלוליט, במיוחד בליווי אורך החיים הנכון, אך, כאמור - אין פתרון קסם ושום טיפול לא יאפשר לך להיפטר מהצלוליט לצמיתות.

הקפאת שומן תבטיח לי שלא אשמן לעולם

בתכלס לא. למרות שטיפול הקפאת שומן (או ליתר דיוק - המסת שומן בהקפאה) יכול להיות מאוד אפקטיבי להסרת שומן מיוצר והצרת היקפים, הוא לא יכול למנוע את חזרת השומן בעתיד - ראשית, הקפאת שומן עוזרת להסיר שומן רק מאזורים נקודתיים. שנית, תאי השומן שנשארו, יכולים לגדול אם התזונה מופרזת. ולכן, אם לא תקפידו על תזונה נכונה ופעילות גופנית לאחר הטיפול, השומן פשוט יצטבר שוב.

שאיבת שומן עוזרת למיצוק והפחתת צלוליט

אם הבעיה שלך היא צלוליט, אז שאיבת שומן היא לא הפתרון היעיל ביותר. למעשה, תהליך השאיבה עשוי לגרום לחלוקה עוד יותר לא מאוזנת של תאי השומן וכך לגרום לצלוליט להחמיר. הפתרון היעיל יותר להפחתת צלוליט באזורים ספציפיים, הוא דווקא טיפול לא פולשני באמצעות ואקום, לחץ או גלי רדיו. אחד הטיפולים היעילים והחדשנים כיום, הוא טיפול בתחבושות. התחבושות מכילות ריכוז של חומרים פעילים המעודדים את מערכת הלימפה וסילוק הרעלים. שימוש בהן תורם לצמצום היקפים ולהסרת צלוליט, שכן הפעילות שנוצרת היא פעילות טבעית של הגוף לשריפת שומן.

מייקאובר שלם בבת אחת הוא דרך בטוחה ונפוצה לשפר את המראה

יש היום אינסוף סדרות ריאליטי שבהן המשתתפות מבצעות 'מייקאובר' כולל וקיצוני, שבמסגרתו מטפלים ו/או מנתחים חלקים שונים בגוף כדי ליצור לוק שלם ו'משופץ' בבת אחת. אך האמת היא שרוב הטיפולים מתבצעים לאורך זמן, בהיקף של טיפול בשבוע ויכולים לקחת כמה שבועות עד להשגת התוצאות הסופיות. מעבר לכך, ביצוע ניתוחים פלסטיים הוא ענין שכרוך בסכנות, תגובות לוואי וזמן התאוששות ולא תמיד מתאים לשילוב עם טיפולים אחרים.

פרק 3 - כל הטיפולים לחיטוב, מיצוק והפחתת צלוליט



טיפול בגלי רדיו

בטיפול זה משתמשים בתדרים של גלי רדיו שפועלים לכיוון וחדוש סיבי הקולגן בשכבות התת-עוריות, ובמקביל גורמים להמסת תאי השומן (אשר בהמשך ינוקזו באופן טבעי על ידי מערכת הלימפה). הטיפול אינו פולשני או מסוכן ואת התוצאות ניתן לראות אחרי 4 טיפולים לפחות. בכל טיפול תוצאות ושיפור ניכרות לעין.

המסת שומן בקור



טכנולוגיה ייחודית המאפשרת להחדיר קור בטמפרטורה נמוכה מאוד -עד מינוס 10 מעלות, לתא השומן. מגע הקור עם רקמת השומן, מקפיא את תא השומן ואז מפרק אותו. בניגוד לשיטות אחרות, הקפאת השומן מבטיחה פירוק של תא השומן לצמיתות. כאשר הטיפול מגיע לעוצמת קור של מינוס 8 מעלות לפחות, תאי השומן מגיבים, מוקפאים ונעשה הרס מיידי של תאי שומן. מדובר בטיפול ייחודי מכל הטיפולים האחרים שכן רק בטיפול זה, תא השומן נהרס לחלוטין. נשמע כואב? ממש לא. גל הקור מוחדר באופן ממוקד כך שהגוף אינו חווה את הטמפרטורה הנמוכה.

הטיפול אינו כואב ומיועד לאזורים ממוקדים בגוף. הטיפול מבוצע על גבי העור ואינו פולשני.

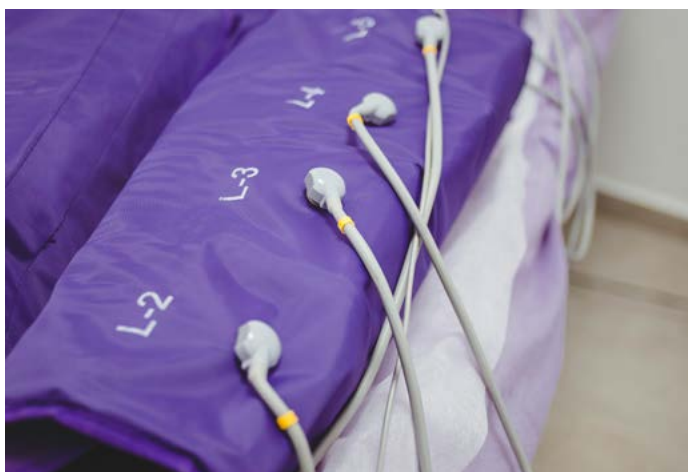
טיפול בואקום

בטיפול זה אנחנו נעזרים במכשיר ואקום מיוחד לביצוע עיסוי לימפטי באזור הרצוי, אשר מגביר את זרימת הדם לתאים, מעודד את בניית הרקמות ומזרז את תהליך סילוק הנוזלים מרקמת השומן. כל אלה גורמים לצמצום היקפים, מיצוק העור והפחתת הצלוליט. הטיפול אינו פולשני או כואב, אך נדרשת סדרה של טיפולים על מנת להגיע לתוצאות מקסימליות. טיפול בואקום כולל שימוש גם בכוסות רוח המעודדות זרימת דם לאזורים ממוקדים. שילוב של טכנולוגיות גלים כמו גלי רדיו, אולטראסאונד ואינפרה אדום, מספקות בנוסף חימום של רקמת השומן על מנת ששומן ישתחרר ביעילות מתוך התא. למעשה טיפול בואקום משתמש בשיטה של חימום השומן בתא, והאצת מחזור הדם לסילוק טבעי של השומן, דרך מערכת הלימפה.



טיפול בחליפות לחץ

במסגרת טיפול זה תולבש לך חליפה מיוחדת שממריצה את מחזור הדם ופועלת לעידוד הניקוז הלימפטי של הגוף. כל אלה מסייעים לצמצום היקפים, מיצוק הגוף והפחתת סימוני צלוליט.



טיפול ברטט



הטיפול מתבצע על ידי מכשיר רטט, שגורם להפעלת השרירים והגברת זרימת הדם בשכבות השומן העמוקות. שיטה זו מתאימה במיוחד לטיפול בצלוליט בדרגה נמוכה יחסית, או כטיפול נלווה לשיטות אחרות להצרת היקפים.

תחבושות לחיטוב והרזיה

תחבושות (E.B.T (Elastic Band Treatment) או בשמן "Skinny Raps" הן תחבושות טיפוליות המכילות חומר פעיל, על בסיס שמנים טבעיים, אצות ותכשירים נטורופתיים. התחבושות ספוגות בחומרים אלו וכמו כן גם הגוף נמרח לפני הטיפול בחומרים הפעילים ליעילות מקסמלית.



מהי ההשפעה של החומרים הפעילים בתחבושות? ניקוי רעלים, ניקוי הכבד והכליות, והמרצת מחזור הדם לצורך סילוק פסולת. זו הסיבה שטיפול בתחבושות מוכר גם כטיפול לנידוף רעלים והוא מומלץ כטיפול מניעה ותחזוקה כאחד.

טיפול בתחבושות, הינו טיפול חובה המספק בוסט לדיאטה, מאיץ מטבוליזם איטי ומפרק צלוליט. ניתן להשתמש בתחבושת כטיפול להצרת היקפים או כטיפול משלים להמסת שומן בקור. ההמלצה שלנו- אם הגעת לגיל 30, את וודאי מרגישה כי קצב המטבוליזם בגוף מואט. תחזוקה באמצעות טיפול בתחבושות תבטיח החזרה של קצב חילוף החומרים (מטבוליזם) למצב מקסימלי. ויש עוד יתרונות: הטיפול יעיל במיוחד למתיחה ומיצוק העור, לטשטוש סימני מתיחה וצלוליט ומהווה אפקט אנטי איג'ינג מושלם כטיפול מניעתי ותחזוקתי לנשים ולגברים. אפילו הוכח בכמסייע במניעת התפרצויות דלקתיות בשל יכולתו לנדף רעלים ולהוות ניקוי רעלים יסודי.

מיצוק הגוף בשיטת VelaShape3



שיטה חדשה יחסית, המבוססת על טכנולוגיה חדשנית שמשלבת אור אינפרא-אדום, גלי רדיו דו-קוטביים (Radio Frequency – RF) וואקום שביחד גורמים לחימום עמוק של תאי השומן, הרקמות הסובבות אותם וסיבי הקולגן שנמצאים תחתם. השילוב של חימום יעיל והממוקד יחד עם השאיבה, מעודדים צמיחה של קולגן ואלסטין חדשים, אשר תורמים למיצוק העור, הפחתת היקפים ושיפור כללי במבנה ומרקם העור.

טיפול משולב למיצוק, צמצום היקפים והסרת צלוליט



כיוון שכל טיפול פועל בצורה קצת שונה, ומקנה יתרונות מסוימים וכמובן גם חסרונות מסוימים, במקרים רבים, נעשה שימוש בשילוב של כמה טכנולוגיות על מנת לספק תוצאות מקסימליות שיביאו להצרת היקפים, הפחתת הצלוליט ומיצוק העור באזור הרצוי.

פרק 4 - בחירת מקום הטיפול וסוג הטיפול

אם כבר החלטת שאת רוצה לבצע מיצוק והצרת היקפים, נשאר עדין שתי שאלות חשובות - איפה כדאי לבצע את הטיפול ואיזה מהטיפולים כדאי לבחור? בפרק הבא נפרט את **הדרכים שיעזרו לך למצוא קודם כל מקום אמין ובטוח שבו תוכלי לבצע את הטיפולים בלב שקט.**



בחירת המכון הקוסמטי

למרות שמדובר בטיפולים לא פולשניים, רבים מהטיפולים והפתרונות המוצעים לחיטוב וצמצום היקפים הם למעשה טיפולים רפואיים, שחייבים להתבצע על ידי רופאה מומחית בתחום, או קוסמטיקאית מורשית, המלווים בצוות מקצועי מנוסה.

מעבר לכך, לא כל רופאה או קוסמטיקאית שעוסקים בתחום אכן מוכשרים לעשות זאת, לכן חשוב לבצע בדיקה יסודית לפני שבחרים את המכון או המטפל הספציפי.

אז איך בוחרים את המכון המתאים?

לפני שאת ממהרת להתחיל בטיפול, הנה כמה דברים שכדאי לוודא כדי להיות בטוחה שאת בידיים טובות:

וודאי שהקוסמטיקאית מורשית ומנוסה בתחום

קוסמטיקאית כזאת, בעלת הכשרה מתאימה וניסיון עשיר, תדע לאבחן את הבעיה, להתאים לך את הטיפול הנכון, ולהימנע מטיפולים שאינם מתאימים לעורך או לגילך, או שעשויים לגרום נזק.

קבעי פגישת ייעוץ לצורך התרשמות



בפגישה תוכלי להתרשם מהצוות והמכון עצמו:

הרופאה או הקוסמטיקאית - וודאי שהן עברו הכשרה מתאימה אבל שימי לב גם לכימיה ביניכם - האם היא עונה לכל השאלות שלך? האם היא מספקת הסברים ברורים ומשדרת אמינות?

הצוות המטפל - גם כאן כדאי לוודא שמדובר בצוות מנוסה, מקצועי ואדיב שגורם לך להרגיש בנוח.

המכון עצמו - שימי לב עד כמה הוא נקי, הגייני ואסתטי. בקשי לראות גם את חדר הטיפולים.

נסיין וסגנון - בקשי לראות תמונות של מטופלים שעברו את אותו טיפול שאת מתכוונת לעבור, או אפילו לדבר עם מטופלים שנמצאים במקום ויכולים לתת משוב על מידת שביעות רצונם.

בחירת הטיפול המתאים לך

האמת היא שברוב המקרים, כדי להשיג את התוצאות הטובות ביותר כדאי להיעזר בשילוב של כמה שיטות שונות שמחזקות ומשלימות זו את זו. זו גם הסיבה שאני עושה את כל המאמצים כדי לחדש כל הזמן, להיות עם יד על הדופק עבור הטרנדים והמגמות החמות בעולם הקוסמטיקה הפרא רפואית ולהביא לך את כל היתרונות הטכנולוגיים. לכן, אצלי תוכלי למצוא מגוון רחב של שיטות, טכנולוגיות ומכשור פרא רפואיים לטיפול בצלוליטיס, מיצוק העור, חיטוב הדוף והצרת היקפים.

כדי להתאים לכל אחת את הטיפול או שילוב הטיפולים המתאים לה, אני עורכת עם כל טופלת קודם כל פגישת ייעוץ ואבחון, שבמסגרתה אני מבצעת בדיקה באמצעות כלים מתקדמים. כך למשל, אם מדובר בצלוליט, אני מבצעת סקירה ממוחשבת שבוחנת את מרקם הדרמיס ומאפשרת לזהות את עומק הצלוליט. בהתאם לתוצאות הבדיקה אפשר לקבוע את דרגת הצלוליט ולהתאים את עוצמת הטיפול הדרוש בהתאם לך.

לפגישת ייעוץ חינם
חייגי 5073*

פרק 4 - הכנות, תוצאות ובטיחות



הכנות

כיוון שמדובר בטיפולים לא פולשניים וכמעט נטולי תופעות לוואי, אין כמעט צורך להתכונן לטיפול (להבדיל מהכנות לניתוח פלסטי למשל) וגם לא נדרש זמן מנוחה או התאוששות לאחריו. במקרים מסוימים האזור המטופל עלול לפתח מעט אדמומיות או נפיחתו ולהיות רגיש במשך כמה שעות לאחר הטיפול אך מעבר לכך לא צפויות כל תופעות אחרות.

התוצאות

את התוצאות אפשר לראות בדרך כלל כבר לאחר הטיפול הראשון, אם כי מידת ההשפעה עלולה להשתנות בהתאם לסוג הטיפול וכמובן גם למסופלת עצמה. לאחר כל טיפול התוצאות צפויות להשתפר.

כאמור, האזור המטופל עשוי להיות רגיש למגע ומעט נפוח במשך כמה שעות לאחר הטיפול, אך ולאחר שתרד הנפיחות תוכלי כבר לראות החלקה משמעותית

חשוב לציין, עם זאת, גם לאחר שבוצע טיפול והאזור חלק ומוצק, חשוב לבצע טיפולי תחזוקה כדי להבטיח שלא יתפתחו תאי שומן תת עוריים חדשים. לשם כך יש מגוון שיטות תחזוקה זולות המאפשרות לשמר את התוצאות. תדירות טיפולי התחזוקה משתנים אך בממוצע מומלץ לבצע טיפול תחזוקה כל חצי שנה.

האם טיפולים למיצוק העור והסרת צלוליט הם מסוכנים?

כל השיטות והמכשור שמשמשים להצרת היקפים, חיטוב ומיצוק ללא ניתוח, הן אינן פולשניות ולא מסכנות את התאים הבריאים סביב הצלוליט. כמו כן, כאשר הטיפול מבוצע על ידי קוסמטיקאית פרא רפואית מוסמכת, הוא אינו כואב וממוקד בעוצמתו ובדרגתו למצבור השומן הנקודתי שיש לפרק - מבלי להתפרש לאזורים הבריאים של הגוף. כל המכשור אצלנו בקליניקה עומד בתנאים המחמירים ביותר ומאושר לשימוש.

פרק בונוס - עשי זאת בעצמך

בנוסף לטיפולים מקצועיים המיועדים לחיטוב, מיצוק וצמצום היקפים, יש גם לא מעט דרכים שאת יכולה לשפר את מראה העור והגוף גם בעצמך. כמו כן, כפי שציינו לאורך המדריך, גם אם את בוחרת לעשות טיפול הצרת היקפים, כדי להשיג את התוצאות הטובות ביותר, חשוב להקפיד במקביל גם על אורח חיים נכון.

אז מה אפשר לעשות כדי לחטב את הגוף ולהשיג מראה מוצק וחלק?

קודם כל - פעילות גופנית קבועה

זה כמובן די פשוט להבין למה ספורט עוזר לחיטוב, מיצוק וצמצום היקפים, אבל מה שנשים רבות לא יודעות היא שהוא גם עוזר להפחתת צלוליט. צלוליט מתגבר כאשר זרימת הדם לאזורים שונים בגוף מואטת - לכן הגברת זרימת הדם היא חיונית להפחתת הצלוליט. ומה מגביר את זרימת הדם? כן כן - פעילות גופנית.

בין אם את הולכת, רצה או עובדת במכון הכושר, את תראי שפעילות גופנית לא רק תעזור למשקל אלא תשפר את מראה הצלוליט בהדרגה. כדי להתמקד בהסרת צלוליט שלבי בשגרת הפעילות הגופנית שלך אימוני כוח לרגליים, לבטן ורצוי לעבוד בהדרגה עם משקולות. גם ריצה נהדרת לבריאות ואם תקפידי לרוץ 3 פעמים בשבוע למשך 40 דקות, את תראי שיפור ניכר לא רק בצלוליט אלא בהקפים, באנרגיה, בחיוניות ובחיטוב הגוף.



חוץ מזה - שתי הרבה מים!

מעבר ליתרונות הברורים של מים לעור ולבריאות, שתיית מים מסייעת למערכת הניקוז הלימפתי לפעול ביעילות. מים מנקים את הגוף ומסייעים בהמרצת מערכת חילוף החומרים שכמובן מסייעת לשמירה על המשקל והמראה בכלל. כמו כן, כיוון שהמים עוזרים לנדף את הפסולת מהגוף - הכוללת גם את תאי השומן שנלכדו בעור - הם עוזרים בעצם גם להפחתת הצלוליט.

כמה מים צריך לשתות?

ההמלצה של משרד הבריאות עומדת על לפחות 8 כוסות מים ביום, כשקפה ומוגזים למיניהם אינם נכללים בספירה (וכדאי בכלל להפחית בצריכתם).

הטיפ הכי מפנק - מסג'!

כן, כן! מסג' עוזר להמרצת הדם ותורם לא רק לשיפור התחושה אלא גם לתפקוד הגוף. אז תרגישי חופשי לפנק את עצמך באיזה ספא, או אפילו לעשות לעצמך מסג'. כדי להגביר את היעילות עסי את העור בקרם עשיר, קחי ניילון נצמד ועטפי את אזור הצלוליט שמשחת

בקדם. הפעולה של הקרם תהיה פי 2 יעילה וזו גם הזדמנות טובה לצאת לריצה קלה או הליכה כדי לעודד את מערכת הניקוז הלימפתי. מומלץ להשתמש בקרמים מעוררים המכילים קפאין שמגביר את זרימת הדם - אותם גם תוכלי למצוא אצלי.

אזורים שונים של צלוליט - שיטות שונות של טיפול

הידעת? צלוליט שמצטבר בחלק העליון של הזרוע הוא לרוב הצלוליט הקל ביותר שיש לך בגוף ורוב הסיכויים שממנו תוכלי להיפטר בקלות ובמהירות. דווקא אזורי הירכיים והישבן הם אלה שבהם בדרך כלל נמצא צלוליט בדרגות ביונויות ומעלה.

בסדרת טיפולים להסרת צלוליט, נגרה את מערכת הלימפה, נעודד את חילוף החומרים ונמריץ את מחזור הדם כדי לאפשר לגוף להיפטר ולסלק את עודפי השומן התת עוריים במהירות ולצמיחות.

שיטות להסרת צלוליט פועלות על עידוד מערכת הלימפה ולכן הם כוללות - ואקום, חליפות לחץ, טיפול ממוקד להמסת תאי השומן בגלי רדיו וגם טיפולי המסת שומן בקור שמסייעים משמעותית להפחתת הצלוליט.

כדי לבחור את שיטת הטיפול המתאימה למצב הצלוליט שלך - אני מזמינה אותך לפגישת ייעוץ ללא עלות או התחייבות.

Slim-skin הוא מרכז קוסמטי פרא רפואי המרכז תחת קורת גג אחת את כל טיפולי האסתטיקה בטכנולוגיות המתקדמות ביותר - טיפולי פנים, גוף, חידוש שיער, הסרת שיער ועוד.

טיפים לירידה במשקל

מוטיבציה

ירידה במשקל היא קודם כל עניין של משמעת עצמית ומוטיבציה:

שאלתי את עצמך - האם את באמת רוצה לרדת במשקל? ובשביל מה? ואם כן אז כמה את רוצה את זה וליאזה משקל את רוצה להגיע?

כשאת עונה לעצמך על כל השאלות האלה, אז המוטיבציה מתחילה להתניע.

טיפים שעובדים

● הוציאי שמלה יפה מהארון שאת רוצה ללבוש ושלא עולה עליך מזמן, והניחי אותה על הגוף. זו תזכורת למה הולך לקרות.

● תלי תמונה שלך כשאת במשקל הרזה שלך לפני ההשמנה- על המקרה. זה יעזור לך להמנע מאכילות בלילה.

● הדביקי על המשקל פתקית עם משקל היעד שלך. כשאת נשקלת בבוקר, זה יזכיר לך את המטרות שלך.

● יוצאת למסעדה או לבילוי? טיפ לאמיצות- רשמי את משקל היעד שלך על היד. כשתגיעי לתפריט הוא יזכיר לך לאן את רוצה להגיע כדי שתזמיני מהתפריט בהתאם.

בוחרים בריא!

לפני שמדברים על הרזיה וחישוב קלוריות, הכי חשוב הוא להחליט להיות לא רק רזים, אלא רזים ובריאים.

איך בוחרים בריא?

פשוט קראי את המרכיבים באריזות המזון שאת קונה. החומרים המזיקים ביותר לגוף, אלה שמאטים את קצב חילוף החומרים ולמעשה פוגעים בדיאטה הם חומרים משמרים ונוגדי חמצון.

חומרים משמרים שכדאי להמנע מהם:

חומר משמר E240 (פורמלדהיד) יכול להיות נוכח במזון משומר (פטרויות, שתייה תוססת, שימורים, מיצים וכו') תוספות E-(חומר משמר ומייצבים) פועלים כמו אנטיביוטיקה.

הרבה תוספים מזיקים בין נמצא בצבעים מלאכותיים: כמו E121 (צבע הדר אדום) ו E123. צבעים אלה נמצאים בדרך כלל במי סודה מתוקים, ממתקים, גלידה צבעונית.

טיפ - החומר שיעזור לכם לשרוף שומנים פי 2

- אל קריניטין (רצוי נוזלי)

מומלץ לשתות אותו חצי שעה לפני אימון או הליכה, או לשתות אותו על הבוקר על קיבה ריקה עם שתי כוסות מים פושרים. אחרי כן, לא לאכול שעתיים.

כיצד ל-קריניטין עוזר בשריפת שומן?

צריכה של חומצת האמינו ל- קריניטין, מייעלת את תהליך הפיכת השומן לאנרגיה וממקסמת את ניצול מולקולות השומן. יחד עם זאת, מכיון ול- קריניטין משתתפת בתהליך ייצור האנרגיה בשרירים, הוא גם מסייע להפחית הצטברות של חומצות חלב בשרירים ובכך ממקסמת את תוצאות האימון. צריכה של ל- קריניטין מסייעת להעביר את חומצות השומן למקום של "שריפה" וכך להפוך אותן לאנרגיה, במקום שייאגרו במאגרי השומן. תוספת קריניטין יעילה גם בדיאטות הרזיה, להפחתת טריגליצרידים ולשיפור תיפקוד השרירים.

מה המטופלים שלנו מספרים:



עינב: "עברתי אצל מלא קוסמטיקאיות (עור פנים שמן ובעייתי מאוד!!)... אף פעם לא הייתי מרוצה... אנה מהממת וכישרונית בטירוף!! כבר בפעם הראשונה יצאתי עם פנים מושלמות!! לא מחליפה אותה בחיים!!! ממליצה תמיד!!"

קארין: "תודה ענקית ל-slim skin על הטיפול המסור והתוצאות מדהימות!!! בהתחלה היה לי קשה להאמין שבשני טיפולים אפשר להוריד בהיקפים. ניסיתי כל מיני שיטות דיאטות, מאמנים אישיים לא עזר שום דבר. אבל כשהגעתי לקליניקה פגשתי את הצוות המקצועי ובאמת כמו שהבטיחו לי לאחר שני טיפול מהמסה בקור הורדתי את הבטן שהפריע לי כבר המון שנים. תודה רבה לכם, במיוחד למנכלית הקליניקה אנה מאיר עם הרבה סבלנות, אמשיך להגיע אליכם גם בעתיד."

נסטי: "היי אני עושה טיפולים אצל אנה ובאמת אני בטיפול רביעי ואני רואה תוצאות מדהימות!! השירות אמין היחס מעולה אישי ממליצה בחום!"

לי: "עשיתי המסת שומן בקור טיפול ראשון בצידי הרגליים בנתיים ירד 3 סיימ בהיקף. יחס מקצועי ומחיר טוב."

הודיה: "הגעתי אל אנה מאיר דרך הפייסבוק... לטיפול להסרת שיער.. והתרשמתי לטובה מהתוצאות והיחס... לכן המשכתי לעוד טיפול להמסת שומן והתוצאות מדהימות... ממולץ בחום."

עליזה: "אנה היא ממש מקצועית ויודעת היטב איך לעשות את העבודה! אני עושה אצלה טיפולי יופי וטיפול בקמטים. מאז שהתחלתי את הטיפולים אצלה העור שלי נראה הרבה יותר רענן צעיר ויפה! המלצתי עליה גם לחברות שלי והן גם מרוצות ממנה. אני ממליצה גם לכן ללכת אליה, לא תתחרטו!"



אני מקווה שהמידע שקיבלתן בספר הזה יעזור לכן לקבל החלטה על סוג הטיפול שמתאים לכן. אתן מוזמנות להגיע לפגישת ייעוץ, אבחון העור והתאמת תכנית.



דברו איתי - 5073*

מייל: anameir323@gmail.com

בקרר באתר: www.slim-skin.co.il

