**Czas wyjść z cienia - przygotuj się do lata**

**Dla wielu z nas lato to wspaniała pora roku, podczas której ładujemy baterie, jedziemy na urlop, nasycamy organizm witaminą D, korzystamy z morskich kąpieli i sporo się ruszamy. Dla niektórych jednak ten czas jest powodem do stresu – jak pokażemy się na plaży z tymi wałeczkami w pasie? Co robić, gdy ciało straciło jędrność, za to nabrało krągłości, których wcale sobie nie życzyliśmy?**

Jesteśmy cykliczni. Żyjemy według pór roku. Zimą przyroda zwalnia tempo, a my razem z nią. To zupełnie naturalne, że gromadzimy wtedy więcej tłuszczu, a nasz organizm działa na spowolnionych obrotach.

Wiosną, gdy wszystko budzi się do życia, odczuwamy radosne podniecenie i zazwyczaj mamy więcej energii. Planujemy różne aktywności, urlop, wyjazdy. Bywa, że to właśnie wtedy łapiemy się na myśli: mam za dużo tu i ówdzie, skóra wygląda nieładnie, pojawił się cellulit, pośladki, brzuch i ramiona straciły jędrność – co robić? Jak bez obaw wyjść do świata i czuć się dobrze z samym sobą?

**Wychodzimy na plażę**

Mamy na to kilka sposobów. Przygotowaliśmy przegląd zabiegów, które doskonale wspierają nas o tej porze roku. Pomagają przygotować się na czas, kiedy będziemy częściej zrzucać z siebie warstwy ubrań i odsłaniać ciało.

Istnieje cała gama różnego rodzaju zabiegów – regeneracyjnych, ujędrniających, wyszczuplających, które doskonale radzą sobie z tego typu potrzebami. Niektóre z nich są skuteczne już od pierwszego zabiegu, inne wymagają serii powtórzeń. Jedne przeznaczone są do skóry zwiotczałej, drugie – polecane są nawet młodym dziewczynom. Co będzie dobre dla Ciebie? Sprawdź poniżej.

**Wygląd młodszy o dekadę po jednym zabiegu**

Brzmi jak utopia? A jednak. Urządzenie Ultraformer III, bo to o nim mowa, to przyjaciel wielu pacjentek. Jest zdobywcą tytułu Perły Medycyny Estetycznej 2016 i nadal uznawany jest za jeden z najskuteczniejszych zabiegów ostatnich lat. Wykonywany z jego pomocą zabieg HIFU może być przed latem wybawieniem dla wielu z nas. Działa jak natychmiastowy lifting i poprawia jędrność tkanek oraz napięcie skóry. Wyszczupla uda i kolana, ujędrnia pośladki, wygładza skórę na ramionach, a do tego jest całkowicie bezinwazyjny. Z reguły wystarczy jedna wizyta, by uzyskać zadowalające rezultaty. W przypadku skóry bardzo wiotkiej trzeba będzie wykonać więcej powtórzeń. Technologię HIFU wykonywaną konkretnie na urządzeniu Ultraformer III znajdziemy w ofercie Kliniki Medycyny Estetycznej Time Clinic.

timeclinic.pl

**Usuwanie znamion, tatuaży, plam i rewitalizacja skóry**

Wraz z nadejściem ciepłych miesięcy robimy rewizję tego, jak nasza skóra prezentuje się w ubraniach odsłaniających plecy czy ramiona. Bywa, że skrywamy pod nimi niechciane tatuaże, które już nam się nie podobają. Zaczynamy ograniczać się w wyborze ubrań, tak aby ukryć coś, czego nie chcemy eksponować. Ale i na to jest rada. Niezwykle zaawansowane technologicznie urządzenie EnlightenTM, wykorzystujące laser pikosekundowy, ma bardzo szerokie zastosowanie. Nie tylko usuwa plamy, przebarwienia i niechciane tatuaże, ale również wspaniale rewitalizuje skórę. Jest bezpieczny w stosowaniu i nie wymaga rekonwalescencji, należy jedynie stosować krem z filtrem. Nie ma natomiast potrzeby unikać słońca. Zabieg można wykonywać o dowolnej porze roku, nawet w środku lata. Skorzystamy z niego w klinice Viva-Derm.

viva-derm.pl

**Ujędrnione, wyszczuplone i wymodelowane ciało**

Nie ma chyba kobiety, która nie miałaby ochoty na dodatkową porcję ujędrnienia, nawet jeśli na co dzień nie ma zastrzeżeń do swojej sylwetki. Takim pacjentkom oraz wszystkim tym, które chcą zadbać o jakość skóry na całym ciele, z pewnością spodoba się zabieg Thermogenique. To wielostopniowy i bardzo przyjemny zabieg (można go nawet nazwać rytuałem), połączony z masażem drenującym i precyzyjnie nakładanymi preparatami modelującymi sylwetkę o obłędnych zapachach. Wymaga również nałożenia tzw. kokonu termogenicznego, w którym wytwarzany jest efekt próżni. Zabieg zaczyna się i kończy wykonaniem dokładnych pomiarów, dzięki czemu od razu widzimy, w jakich partiach ciała wyraźnie wyszczupleliśmy. Zabieg Thermogenique możemy wykonać w klinice RosaMed Clinic.

rosamedclinic.pl

**Spalanie tłuszczu i poprawa masy mięśniowej, czyli „siłownia” bez treningu**

Niektórzy nie lubią uprawiać sportu. O ile na spacer chętnie się wybierają, o tyle np. siłownia napawa ich lękiem i nie wyobrażają sobie siebie w tym miejscu. Jak zgubić zbędne kilogramy w inny sposób? Z pomocą przychodzi tu nowoczesna technologia Ion Magnum Genius, która daje podobne korzyści jak intensywny, profesjonalny trening sportowy, ale bez bólu, wysiłku, wyrzeczeń i potu. Rezultaty są widoczne już po pierwszym zabiegu. Efekty zabiegu Ion Magnum pacjenci porównują do 3 miesięcy spędzonych na siłowni, a to dlatego, że zabieg doskonale poprawia masę mięśniową. Świetnie nadaje się również jako szybka interwencja przed wielkim wyjściem, ale i zawsze wtedy, gdy chcemy szybko pozbyć się tkanki tłuszczowej, np. przed urlopem. Co ciekawe, jako jeden z nielicznych tego typu zabiegów usuwa także tłuszcz trzewny. Jest całkowicie bezpieczny, nieinwazyjny i bardzo skuteczny, nie tylko na ciało, ale również na twarz, na której zadziała jak trwały lifting. Zabieg wykonuje każda z klinik dr Małgorzaty Lewickiej-Kisiel, w Słupsku, Londynie i Birmingham.

eskulap.co.uk

mm.kisiel.pl

**Skuteczna likwidacja nadmiaru tkanki tłuszczowej**

Czasem, mimo ćwiczeń, zdrowej diety i aktywnego stylu życia, nie możemy pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej w niektórych obszarach ciała, np. na ramionach, kolanach, na plecach pod łopatkami czy na udach. Kiedy wydaje się, że już nic nie zadziała, warto zwrócić się w stronę skutecznych medycznych rozwiązań, takich jak kripoliza, i raz na zawsze pozbyć się tego problemu. Kriolipoliza polega na zastosowaniu bardzo niskich temperatur na leczony obszar oraz skojarzonym działaniu systemu pulsacyjnego zasysania tkanki ZLipo i fali uderzeniowej ZWave. Już po pierwszym zabiegu tkanka tłuszczowa jest redukowana o 30%. Efekt leczenia jest widoczny po ok. 3 tygodniach. Tyle czasu zajmuje naszemu organizmowi wydalenie obumarłych tkanek i kwasów tłuszczowych. Zabieg jest bezbolesny, może występować jedynie okresowa tkliwość. Kriolipolizę wykorzystującą system ZLipo i ZWave wykonamy w klinice medycyny estetycznej Estetica NOVA.

esteticanova.com.pl

**Leczenie cellulitu i przywracanie ładnego kształtu ciała**

Niektóre części ciała są szczególnie narażone na odkładanie się tkanki tłuszczowej. Są to brzuch i pośladki, uda i ramiona, ale również broda i szyja. Ale jak pozbyć się tkanki tłuszczowej np. na brodzie? Warto zainteresować się zabiegiem VelaShape IIITM, przeprowadzanym z użyciem aparatury pod tą samą nazwą. Polega on na niszczeniu komórek tłuszczowych pod wpływem działania wysokiej temperatury. Zabieg jest całkowicie bezinwazyjny i skutecznie modeluje dany obszar ciała, korzystając z 4 różnych źródeł: prądu RF, podczerwieni, podciśnienia, masażu i tzw. Stacking Mode (czyli wielokrotnego punktowego ogrzewania danego obszaru). Dzięki zastosowaniu różnych głowic, o różnej wielkości i przeznaczeniu, zabieg można wykonywać nawet na podbródku. Jeśli chcemy wyleczyć cellulit i pozbyć się nadmiaru tłuszczu bez efektu jo-jo, VelaShape IIITM również będzie idealnym rozwiązaniem. Z zabiegu skorzystamy w klinice Derma-Clinic dr Orlitz.

derma-clinic.pl

**Ujędrnianie luźnej skóry na dekolcie, ramionach i brzuchu**

Luźna skóra na ramionach i dekolcie potrafi uprzykrzyć życie latem. Chcemy włożyć odkrytą sukienkę bez rękawów, ale wstydzimy się nieładnego efektu wiszącej skóry. Warto wówczas postawić na radiofrekwencję mikroigłową. To nieskomplikowany zabieg, choć jego nazwa czasem budzi dystans. Radiofrekwencja mikroigłowa to połączenie siły nakłuć igłami znajdującymi się w głowicy z mocą fali radiowej, która przez nie przepływa. Powoduje to silną stymulację i regenerację skóry oraz jej obkurczanie. Zabieg skutecznie redukuje rozstępy (nawet kilkuletnie), likwiduje luźną skórę na brzuchu, dekolcie czy ramionach. Jest szybki w wykonaniu i nie wyłącza z życia, a jego skuteczność jest porównywalna do zabiegów z użyciem lasera frakcyjnego. Zaleca się wykonanie serii kilku zabiegów w około miesięcznych odstępach. Z zabiegu można skorzystać w Klinice Medycyny i Kosmetologii Estetycznej MezoSkin.

mezoskin.com