

Modelowanie sylwetki

Utrata jędrności i atrakcyjnego wyglądu - modelowanie sylwetki, może dotyczyć każdego, bez względu na wiek.

Czynników, mających na to wpływ, może być wiele.

Spośród najpopularniejszych możemy wymienić: zła dieta, brak aktywności fizycznej, zmiany hormonalne, stres, przyjmowanie leków, ciąża. Nie jest to jednak rzecz, z którą nie można sobie poradzić. Współczesne, innowacyjne technologie pozwalają nam na swobodne korzystanie z dostępnych narzędzi, w celu poprawy swojego wyglądu, a co za tym idzie samopoczucia.

Zabiegi, z których warto skorzystać, aby **modelowanie sylwetki** było jak najbardziej skuteczne to między innymi Body Strategist czy elektrostymulacja.

Jeżeli wyjątkowo zależy nam na szybkich efektach, warto skorzystać z działania, jakie oferuje zabieg z użyciem fali radiowej RF, które poprawiają napięcie skóry i świetnie ją zagęszczają.

Stawiając na naturę, warto skorzystać z endermologii, która jest bezpiecznym masażem podciśnieniowym i drenażem całej powierzchni ciała.

Jednak w tym wypadku, konieczna jest seria zabiegów, a na rezultaty, przyjdzie nam nieco poczekać.

Modelowanie sylwetki

Nadwaga i otyłość to choroby cywilizacyjne. Są efektem wzrastającej tendencji do niezdrowego odżywiania oraz prowadzenia siedzącego trybu życia. Mają negatywny wpływ

na zdrowie człowieka, wygląd zewnętrzny oraz zdrowie psychiczne. Nadmiar tkanki tłuszczowej często powoduje, że źle czujemy się w swoim ciele. Najskuteczniejsze jest dbanie o siebie i prowadzenie zdrowego trybu życia. Regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków, eliminacja z diety cukrów prostych oraz łączenia węglowodanów z tłuszczami, nieobjadanie się przed snem, oraz zapewnienie odpowiedniej porcji białka są kluczowe dla zachowania atrakcyjnego wyglądu. Poza tym ważne jest spożywanie odpowiedniej ilości wody, regularna aktywność fizyczna oraz unikanie używek.

Jednak często pomimo prawidłowego odchudzania, niejednokrotnie nie udaje się pozbyć nadmiaru tkanki tłuszczowej. W takich przypadkach z pomocą przychodzi

medycyna estetyczna.

Modelowanie sylwetki - endermologia

Endermologia to jeden z najnowocześniejszych zabiegów, który cechuje bardzo wysoka skuteczność w **modelowaniu sylwetki** i wyszczuplaniu. Doskonale redukuje tkankę tłuszczową i cellulit, a efekty utrzymują się długo. To w pełni naturalna, skuteczna i bezinwazyjna metoda mechanicznej stymulacji skóry, która reaktywuje metabolizm komórek. Działa na tłuszcz i zwiotczenie skóry, jednocześnie w pełni szanując równowagę biologiczną całego organizmu. Nazywana jest fitnesssem dla skóry.

Endermologia jest popularnym zabiegiem, z którego dobrodziejstw korzystają również mężczyźni. Stanowi świetne rozwiązanie dla panów, którzy chcą poprawić sylwetkę i spalić oporny tłuszcz. To również jeden z ulubionych zabiegów sportowców. Pozwala im dobrze przygotować się do treningu i przyspiesza regenerację po wysiłku fizycznym. Zalet tego mechanicznego masażu podciśnieniowego jest naprawdę wiele. Polecany jest również mężczyznom zestresowanym, chcącym się zrelaksować i usunąć bolesne napięcia mięśniowe.

Endermologia - jak działa?

Czasami sama dieta i ćwiczenia fizyczne to za mało, żeby ładnie **wymodelować sylwetkę** i cieszyć się zgrabną figurą. W niektórych partiach ciała pojawiają się cellulit, oponki, boczki, otyłość brzuszna albo mało ujędrniona skóra. W takim przypadkach warto sięgnąć po zabieg **endermologii**, który ładnie **modeluje sylwetkę** i pozwala rozwiązać wiele problemów natury estetycznej. To zabieg polegający na masowaniu ciała specjalistycznym sprzętem zaopatrzonem w kulki obracające się wokół własnej osi. Kulki poddawane są działaniu podciśnienia, co wzmacnia pozytywny efekt masażu.

Masaż jest całkowicie bezbolesny i bezpieczny, a co najważniejsze przynosi wymierne i widoczne gołym okiem korzyści. Podczas wykonywania **endermologii** pacjent ubrany jest w specjalną odzież zabiegową, która potęguje działanie masażu oraz zapewnia komfort w czasie jego trwania.

Zabieg jest przyjemny, gdyż masaż rozluźnia ciało i pozwala się zrelaksować. Poza maksymalnym odprężeniem gwarantuje pozytywne zmiany w obszarze ciała – ujędrnienie, wygładzenie skóry, zminimalizowanie i wybielenie blizn. **Endermologia** jest więc najlepszym połączeniem przyjemnego z pożytecznym, gdyż pozwala na pełen relaks oraz modelowanie sylwetki w jednym. Nic więc dziwnego, że stała się jednym z ulubionych zabiegów estetycznych w naszym kraju.

Endermologia - przebieg zabiegu

Każdy zabieg trwa kilkadziesiąt minut, chociaż na pierwszą terapię trzeba sobie zarezerwować więcej czasu, gdyż poprzedza ją pogłębiony wywiad z kosmetologiem. Rozmowa ma na celu wykluczenie ewentualnych przeciwwskazań oraz odpowiednie dobranie stopnia natężenia zabiegu i ilości planowanych **masaży**. Efekty widoczne będą po serii zabiegów. Często wystarczą 2-3 terapie.

Sam zabieg nie wymaga żadnych przygotowań. Jest przyjemny i odprężający, a natężenie i siła masażu dobierana jest stosownie do

indywidualnych preferencji oraz zaawansowania danego problemu. Intensywny i przyjemny masaż sprawia, że ciało się rozluźnia, znika odcieżałość mięśni i poprawia się ogólne samopoczucie.

Endermologia to swoisty **masaż pod ciśnieniem**, do którego wykorzystywana jest charakterystyczna głowica zabiegowa. Znajduje się w niej specjalna rolka z zamortyzowaną klapką. Dzięki takiemu rozwiązaniu, możliwa jest intensywna stymulacja tkanek.

Nowoczesna, bezinwazyjna technologia zastosowana podczas zabiegu **endermologii** zapewnia doskonały drenaż oraz naturalny lifting twarzy, szyi, dekoltu i piersi. To dzięki połączeniu rytmicznego, trójwymiarowego masażu podciśnieniowego z masażem wibracyjnym głębokich warstw skóry.

Intensywna stymulacja pobudza fibroblasty (komórki skóry) do produkcji kolagenu i elastyny, powodując ujędrnienie, wygładzenie i poprawę napięcia skóry, zmniejszenie głębokości zmarszczek.

Endermologia - wskazania i przeciwwskazania

Z zabiegu może skorzystać praktycznie każdy, kto próbuje zwalczyć cellulit albo nadprogramowe kilogramy. Zabieg ujędrnia skórę i przywraca jej elastyczność, dlatego jest wskazany dla osób, które nagle straciły na wadze, po odchudzaniu albo przebytej ciąży.

Masaże aktywują komórki i je pobudzają, dlatego też warto łączyć je z aktywnością fizyczną, która podtrzyma pozytywny efekt. Pobudzone komórki oraz zastrzyk energii po masażu z pewnością zachęcą do ćwiczeń na siłowni albo dłuższych spacerów.

Istnieje kilka przeciwwskazań do zabiegu. Są to choroby nowotworowe oraz autoimmunologiczne. Poza tym wszelkie zapalenia skórne albo zmiany w tym obszarze mogą uniemożliwić wykonanie **endermologii**. W celu wykluczenia jakichkolwiek przeciwwskazań przeprowadzana jest rozmowa z kosmetologiem przed pierwszym masażem. W czasie jej trwania nie należy ukrywać żadnych problemów, gdyż w przeciwnym razie zabieg może nie przynieść oczekiwanych rezultatów.

Endermologia - po zabiegu

Zabieg endermologii generuje ładne **wymodelowanie sylwetki**, przyczynia się do zwalczania wielu problemów estetycznych. Niestety efekty nie utrzymują się stale, dlatego zaleca się późniejsze powtarzanie terapii. Na trwałość uzyskanych rezultatów wpływa między innymi styl życia, dieta, aktywność fizyczna czy inne zabiegi kosmetyczne. Oczywiście efekty można przedłużać, stosując się do kilku ogólnych rad i zaleceń.

Najważniejsza jest dieta oraz aktywność fizyczna. Zabieg **endermologii** ma na celu przede wszystkim **wymodelowanie sylwetki**, ale dopiero w połączeniu z ćwiczeniami oraz odpowiednio skomponowanym jadłospisem można oczekiwać długotrwałych efektów. Zabieg z pewnością przyczyni się do ich szybszego i łatwiejszego osiągnięcia, ale dopiero połączenie trzech elementów, endermologii, diety i ćwiczeń fizycznych, pozwoli przez długi czas cieszyć się zgrabną sylwetką. Regularnie wykonywane zabiegi przyczynią się do lepszej kondycji skóry i całego ciała oraz zapewnią doznania relaksacyjne, co pozytywnie wpłynie na samopoczucie i psychikę.

Inne zabiegi modelowania sylwetki

Sylwetkę modelujemy każdego dnia. Na jej kształt wpływa dieta, aktywność fizyczna i odpowiednia pielęgnacja, dzięki której skóra o wiele dłużej zachowuje jędrność i elastyczność. Mimo to nawet najbardziej gorliwa dbałość o figurę nie zawsze przynosi takie skutki, jakich oczekujemy.

W niektórych obszarach ciała gromadzi się tkanka tłuszczowa, która jest wyjątkowo odporna na redukcję. Wsparciem w codziennej dbałości o sylwetkę są zabiegi medycyny estetycznej. Wymierzone w konkretne obszary ciała skutecznie pozbywają się odpornej tkanki tłuszczowej. **Modelują sylwetkę** i zapewniają wygląd, o jakim marzyliśmy.

Jednym z zabiegów jest nieinwazyjne **modelowanie ciała ultradźwiękami (HIFU)**

To urządzenia, które generują fale ultradźwiękowe. Te zaś wnikają w skórę (na różnych głębokościach), w wyniku czego tkanki podgrzewają się i ulegają uszkodzeniu. Organizm rozpoczyna proces regeneracji, który wiąże się ze zwiększoną produkcją kolagenu i obkurczeniem skóry. **HIFU** wykazuje bardzo wysoką skuteczność w walce z wiotkością skóry twarzy i ciała. Ponadto niweluje opadanie tkanek miękkich w takich obszarach jak pośladki, uda, piersi czy ramiona. W efekcie ujędrnia i podnosi skórę. **Ultradźwięki** bardzo dobrze radzą sobie także z tkanką tłuszczową. Dzięki odpowiedniej głowicy urządzenie **HIFU** redukuje ją i wyszczupla ciało w miejscach, które poddane jest zabiegowi.

Innym zabiegiem modelowania sylwetki jest **liposukcja laserowa**. To także metoda usuwania tłuszczu bez skalpela. Zabieg jest nieco bardziej inwazyjny, niż HIFU.

Polega na wprowadzeniu pod skórę światłowodu, który emituje wiązkę laserową o różnych długościach. Od tego zależy, czy fala lasera będzie usuwała tłuszcz, czy obkurczała skórę. Tkanka tłuszczowa jest rozpuszczana.

Liposukcja laserowa nie tylko **modeluje sylwetkę**, ale również ujędrnia skórę. Dlatego cechuje się skutecznością zarówno w walce z nadmiarem tłuszczu, jak i w usuwaniu np. cellulitu.

Jest to zabieg nieco bardziej inwazyjny, w związku z czym może zostawić po sobie siniaki i obrzęki, które znikają po kilku dniach.

Skutecznym zabiegiem, który redukuje tkankę tłuszczową, jest **kriolipoliza**. Metoda ta wykorzystuje niską temperaturę do walki z opornym tłuszczem. Podczas **kriolipolizy** kosmetolog za pomocą specjalistycznego urządzenia silnie zamraża komórki tkanki tłuszczowej. W efekcie ulegają one rozpadowi (lipolizie), dzięki czemu organizm z łatwością je usuwa za sprawą naturalnych procesów metabolicznych. Lipidy ulegają krystalizacji, uwalniają się z komórek tłuszczowych i są przenoszone przez układ limfatyczny. Po zabiegu następuje widoczna redukcja tkanki tłuszczowej.

Kriolipoliza jest nieinwazyjna i bardzo bezpieczna. Niska

temperatura nie niszczy narządów wewnętrznych ani naczyń krwionośnych.

Kolejną propozycją modelowania sylwetki są **nici liftingujące**. Zabieg polega na wykorzystaniu specjalnych nici, które specjalista wprowadza pod skórę za pomocą igły lub kaniuli. Dzięki substancji, z której powstały, z czasem rozpuszczają się w skórze i motywują ją do zwiększenia produkcji kolagenu. Naciągają skórę, co prowadzi do powstania efektu liftingu. Zabieg jest mało inwazyjny i wyjątkowo skuteczny. Nici posiadają specjalne haczyki, dzięki którym podnoszą skórę i utrzymują ją w danej pozycji.