

ROZKWIŃNIJ NA NOWO

Ciąża jest stanem, w którym
oczekując udanego rozwiązania,
promieniejemy szczęściem.
Po porodzie martwimy się jednak
o naszą sylwetkę, z której często nie
jesteśmy zadowolone

Tekst: Agnieszka Żuralska-Lazar





Kiedyś uważano, że to nawet dobrze, jeśli świeżo upieczona mama, karmiąca piersią, tu i ówdzie ma trochę więcej lub nawet dużo więcej ciała. Dziś niemal od razu po porodzie chcemy być szczupłe, szybko wrócić do swojego rozmiaru i bez kompleksów nałożyć dwuczęściowy kostium plażowy. Jednak wiele zależy od tego, jak przebiegała ciąża, w jakiej teraz jesteśmy formie i jaką mamy skórę. Okres połogu to czas wzmożonej pracy hormonów, nie stawiamy sobie zatem zbyt wygórowanych wyzwań. Nie wpadajmy też w panikę, że nie mieścimy się w ulubione dżinsy – nadmiar tkanki tłuszczowej na biodrach i udach to norma! Są kobiety, które chudną szybko, u innych powrót do figury sprzed ciąży trwa półtora roku, a nawet dłużej.

Szczęśliwa mamo...

Skup się przede wszystkim na jakości skóry. Praktycznie każda kobieta zauważa utratę jędrności skóry (szczególnie na brzuchu i pośladkach). Trzeba stosować kremy ujędrniające i na rozstępy. Te z okresu ciąży sprawdzą się idealnie i będą bezpieczne, gdy karmisz naturalnie. Przynajmniej raz dziennie nałóż krem na całe ciało. Raz w tygodniu wykonuj peeling ciała. Dzięki systematycznemu usuwaniu martwego naskórka, Twoja skóra stanie się gładza. Szczególnie, że często w pierwszych tygodniach lub nawet miesiącach po porodzie może pojawić się, na skutek zmian hormonalnych, tzw. „gęsia skórka” w okolicy ramion, ud, pośladków. Pamiętaj, żeby uzbroić się w cierpliwość, być systematyczną i wytrwałą.

Jeżeli przytrafiły Ci się rozstępy, stosuj 3-4 razy dziennie preparaty specjalistyczne. Niezbędne będą chłodne prysznicze i automasaż (intensywne pocieranie, szczypanie), co maksymalnie poprawi ukrwienie i przyspieszy gojenie. Gdy rozstępy są czerwone, to już czas na walkę o ich ograniczenie. Często przy pomocy kosmetyków i zabiegów kosmetycznych udaje się je ładnie zredukować.

Aktywna na spacerze i nie tylko

Kosmetyki powinny ujędrnić skórę, ale droga do szczupłej sylwetki wymaga od nas na przykład spacerów i ćwiczeń. Po porodzie naturalnym już po 2-3 tygodniach można rozpocząć delikatne ćwiczenia. Jeśli problemem jest większy brzuch, wystarczy codziennie robić brzuszki. Jeśli po ciąży znacznie przytyliśmy, trzeba wykonywać ćwiczenia wyszczuplające uda i ramiona. Pamiętaj, że ostateczną decyzję, kiedy możesz rozpocząć intensywniejsze zajęcia ruchowe, podejmuje lekarz prowadzący ciążę na wizycie kontrolnej, np. standardowo po cięciu cesarskim jest to 6-8 tygodni, ale dla niektórych z Was od 8 do 12 tygodni.

Przyjemnie i skutecznie w rękach specjalistów od urody

Często słyszę pytanie: kiedy można skorzystać z programów modelujących i ujędrniających w gabinecie kosmetycznym? Zabiegi te pomogą szczególnie tym kobietom, których figura po ciąży znacznie się zmieniła, a cellulit nie chce zniknąć.

Na kompleksowe zabiegi, kuracje wyszczuplające redukujące cellulit zapraszamy

WSŁUCHUJ SIĘ W SIEBIE I DAJ SOBIE CZAS, A NA PEWNO ROZKWITNIESZ NA NOWO

po okresie karmienia, ale część zabiegów modelujących można rozpocząć już po 6-ciu tygodniach od porodu. Robimy maski ujędrniające na brzuch, hydromasaże, także zabiegi modelujące sylwetkę i ujędrniające mięśnie na aparatach z prądami o niskiej częstotliwości i oczywiście masaże ręczne z użyciem kremów, olejów regenerujących skórę. Najtrudniej wymodelować partie, na które działały największe siły rozciągające, czyli brzuch i talię. W przypadku pań, które miały ciążę zagrożoną, a więc w tak długim czasie niewielką aktywność fizyczną, bardzo wiotkie i opuszczone w dół są pośladki. Najtrudniej nie oznacza, że to się nie uda!

Na tego typu problemy bardzo dobre efekty uzyskuje się po kuracji endermologii (masaże podciśnieniowe specjalnym aparatem K-Module), ale tak intensywne zabiegi zacząć możesz po 6 miesiącach od porodu, kiedy organizm osiągnie tzw. homeostazę, czyli stan wewnętrznej równowagi. Po skończeniu karmienia zachęcam do serii masek

liftingujących i ujędrniających biust. Efekty są dobre, ale trzeba uzbroić się w cierpliwość. Piersi długo wracają do formy, nawet jeszcze rok po zakończeniu karmienia. Konieczny jest dobrze dopasowany biustonosz, chłodne natryski, stosowanie kremów, no i ćwiczenia. A to właściwie mamy za darmo, kiedy podnosimy dziecko. Piersi można smarować, przed karmieniem wystarczy jedynie przetrzeć brodawki. O wiele gorszą rzeczą jest to, co robią niektóre kobiety: rezygnują z karmienia (o zgrozilo!) ze względów kosmetycznych, żeby „nie popsuć” biustu. A efekt najczęściej jest odwrotny.

Chciałabym przypomnieć, żeby w pędzie do powrotu do odpowiedniej figury, a przy tym chęci bycia dobrą matką, próbować odnaleźć stosowne proporcje i nie wpadać w panikę. Wypełnianie sobie całego dnia „po brzegi” i padanie ze zmęczenia na pewno odbije się niekorzystnie na Waszym wyglądzie. Wsłuchuj się w siebie i daj sobie czas, a na pewno rozkwitniesz na nowo.

EKSPRESOWE SOS

Ten zabieg zapewni Ci natychmiastowy efekt poprawy Twojej kondycji: wyglądu, odżywi, doskonale nawilży i odpowiednio natłuści. Wprowadzi Cię w miły nastrój i doda energii. Przebieg zabiegu: przez pierwsze 30 minut masażyстка wykona kremowy peeling ciała TALASO z biolipidami, następnie wmasuje superaktywne ampulki ujędrniające RE-KONSTRUKTOR z matrykinami i nowym wymiarowym liftingiem 3D. Na kolejne 30 minut zawinie Cię w kompres z odżywczej, kremowej maski TALASO z dużą zawartością biolipidów, a na koniec wmasuje w Twoją skórę pozostałą część preparatu.
Czas trwania: ok. 75 minut

BODY DE LUXE

Jeżeli osłabiona ciążą lub odchudzaniem skóra potrzebuje wzmocnienia, powinniśmy zastosować ekskluzywny, ujędrniający zabieg. Wzmocni, przywróci skórze elastyczność i sprężystość. Przebieg zabiegu: na początek peeling ciała TALASO, oparty na bazie czerwonych alg i kwasów owocowych. Następnie nałożenie maski ALGAMARINA, z algami brązowymi z Bretanii, lub AKTYWNEGO BŁOTA ORGANICZNEGO. Przed końcowym zabiegiem, ujędrniającym masażem z kremem RE-KONSTRUKTOR lub olejem ALGAMARINA, wmasowanie ampulki RE-KONSTRUKTOR wygładzającej i uelastyczniającej skórę.
Czas trwania: ok. 2 godzin 15 minut

TERAPIA SLIM

Ta aktywna terapia wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej i działa wyszczuplająco. Nadaje skórze aksamitną gładkość. Po zabiegu poczujesz się dużo lepiej. Przebieg: po peelingu ciała nałożymy na ciało maskę ALGA TALASO z dodatkiem glinki zielonej lub AKTYWNE BŁOTO ORGANICZNE wzbogacone wyciągiem z bluszczu, kasztanowca, rozmarynu i cytryny. Ta część terapii może być wykonana tradycyjnie z użyciem folii lub w specjalistycznej kapsule. Drugi etap zabiegu to wmasowanie superaktywnej ampulki ABT REDUKTOR i modelujący masaż ciała z kremem ABT REDUKTOR lub olejem AROMATICA.
Czas trwania: ok. 2 godzin 15 minut