

JESZCZE BĘDZIE PRZEPIĘKNIE

O ciało dba się inaczej niż o twarz. Potrzeba tu konkretnej pracy, ale efekty widać szybciej. Trzeba tylko mieć mądry plan działania i podejść do niego poważnie. Sprawdziłam na sobie i obiecuję, że działa – przekonuje Katarzyna Nadolna, Dyrektor Generalna ITP S.A.



Punkt pierwszy programu Idealne ciało?

Zawsze zaczynam od oczyszczania organizmu. Detoks robię regularnie, raz w miesiącu. Metod na usunięcie toksyn jest wiele, warto potestować, aż znajdziemy taką, która u nas najlepiej się sprawdza lub pasuje nam w danym momencie życia. Z mojego doświadczenia wynika, że najprostsz-
sze jest wprowadzenie na 2-3 dni restrykcyjnej diety opartej o warzywa, owoce i zioła. Robimy z nich koktajle i zupy. Przez ten czas nie jemy stałych pokarmów, rezygnujemy też

z używek – kawy czy nawet herbaty. I oczywiście: zero glutenu, nabiału i słodczy. W tym czasie jestem dobra dla siebie: biorę dłuższe kąpiele w soli, mniej się stresuję, nie ćwiczę bardzo intensywnie. Pozwalam organizmowi się wyciszyć i pozbyć wszystkiego, co negatywne. Dokładam odpowiednią suplementację. Stawiam na naturalne produkty o holistycznym działaniu, stymulującym procesy w organizmie. Czyste wyciągi roślinne w produktach Detox i Slim Body od Nature For Cell – można je stosować osobno lub łączyć – działają na różnych polach, oczyszczając i przyspieszając metabolizm. Gotowe suplementy są po prostu łatwiejsze w obsłudze.

A po detoksie?

Musimy wprowadzić coś nowego, zmienić naszą rutynę także w sferze aktywności. Ważne: nie ulegajmy modzie, ale słuchajmy siebie i róbmy to, co nam sprawia przyjemność. To klucz do sukcesu, bo tylko wtedy uda nam się uczynić z tego część codziennego stylu życia. Szukajmy właściwego ruchu, takiego po którym będziemy zmęczeni, ale powiemy: ależ było cudownie! Wierzę w małe kroki, w cierpliwe i konsekwentne dążenie do celu.

Jakie zabiegi pomogą nam powrócić do superformy?

Dla mnie podstawą jest zabieg Endermologie LPG®. Pilnuję, żeby raz w roku poddać się pełnej serii 10 zabiegów. Potem – to istotne – chodzę na jeden zabieg w miesiącu. Dla podtrzymania efektów, ale przede wszystkim, aby przypomnieć komórkom, jak

mają pracować: czyli spalać, a nie magazynować. Endermologia jest potrójną profilaktyką – powstrzymuje tworzenie się cellulitu, hamuje miejscowe gromadzenie się tkanki tłuszczowej, jednocześnie stymuluje kolagen w skórze ciała. Do tych trzech benefitów dodam jeszcze: przyspieszenie wydalania toksyn, poprawę pracy układów krwionośnego i limfatycznego. Dla pań, które mają tendencję do zatrzymywania wody to prawdziwy MUST HAVE.

A coś do „zadań specjalnych”?

Do Endermologie LPG® możemy dokładać inne zabiegi. I tak do budowania mięśni i ich modelowania – technologię pola elektromagnetycznego SCHWARZY. Nawet nie wymaga rozbierania się, jest prawie bezkontaktowa. W trakcie zabiegu mięsień wykonuje tysiące skurczy – ilość niemożliwą do wykonania naturalnie przez człowieka w tak krótkim czasie. Z kolei urządzeniem ONDA zadamy o jędrność skóry, zredukujemy nadmiar tkanki tłuszczowej i jednocześnie usuniemy pomarańczową skórę (to pogromca cellulitu!). Jeśli potrzebujemy szybko pozbyć się tkanki tłuszczowej z określonego miejsca, możemy też zastosować CoolTech – terapię wymrażania tłuszczu, efekt widać już po jednym zabiegu. A jeśli nasz cellulit jest bardzo zaawansowany, dodajemy falę uderzeniową STORZ – jest intensywna i skuteczna jak mało co. Zawsze jednak pracujemy nad podkreśleniem tego, co w nas piękne i redukujemy to, co odwraca uwagę od atutów. Zamiast starać się stać kimś innym, najlepiej być najlepszą wersją siebie. ●

NAJWAŻNIEJSZA JEST ZMIANA. ORGANIZM MUSI JĄ POCZUĆ. BEZ TEGO IMPULSU, NIE ZRZUCISZ KILOGRAMÓW, NIE WPŁYNIESZ NA METABOLIZM. ORGANIZM MUSI DOŚWIADCZYĆ TERAPII SZOKOWEJ, WTEDY PRZESTAWI SIĘ NA INNY TRYB – mówi Katarzyna Nadolna.