

# Ekspert radzi: jak skutecznie pozbyć się „boczków”?

Wiadomości Branżowe    January 29, 2014

---



**Skaczesz, wymachujesz nogami, robisz skłony, a to wszystko przy...próbie założenia ulubionych džinsów? Nic tak skutecznie nie potrafi zepsuć humoru kobiecie, jak nieestetyczne fałdy tłuszczu na brzuchu i biodrach. Nie jesteśmy na nie skazane! Czas powiedzieć: dość. Wypowiadamy wojnę „boczkom”!**

Jeżeli twoja talia ostatnio zwiększyła obwód, nie załamuj się. To nie znaczy, że tak będzie już zawsze. A może z nadmiarem tłuszczu na brzuchu i biodrach walczysz od dawna i nie widzisz efektów? Widocznie coś robisz źle. Do sprawy trzeba podejść optymistycznie i –przede wszystkim- metodycznie. Zamiast ronić łzy przed lustrem, sięgnij po odpowiednie rozwiązania.

### **Jesteś tym, co jesz**

Nie ma sensu wylewać siódmych potów na siłowni, jeśli nie zmienimy nawyków żywieniowych. W odpowiednio zbilansowanej diecie, koniecznej do pozbycia się nadmiaru tłuszczu, powinno znaleźć się jak najwięcej produktów roślinnych: warzyw, owoców, pestek i...tłuszczów. Dobra oliwa, oleje z pestek i wyłoków oliwnych to niezwykle ważny element codziennej diety. Kolorowe warzywa łączymy z brązowymi, czyli razowymi produktami mącznymi, spożywanymi w rozsądnej ilości. Pamiętajmy też, że picie dużej ilości wody wspomaga procesy metaboliczne, niweluje uczucie głodu i zapobiega zatrzymywaniu się jej w organizmie.

### **Sięgnij po zdecydowane rozwiązania**

Jeżeli zadaliśmy już o odpowiednie odżywianie, możemy przejść do konkretnych działań. W walce z „boczkami” pomocne będą ćwiczenia takie jak skłony ze stania i z siadu, nożyce, unoszenie nóg w pozycji leżącej czy trening z hula-hop. Nowoczesnym rozwiązaniem polecanym dla tych, którzy, pomimo wysiłku fizycznego, mają kłopoty z osiągnięciem wymarzonej sylwetki jest nieinwazyjny zabieg Liposonix, proponowany przez Solta Medical - światowego lidera rynku produktów wykorzystywanych w medycynie estetycznej. *Skoncentrowane ultradźwięki o wysokiej intensywności docierają do podskórnej tkanki tłuszczowej i niszczą ją bezpowrotnie. To technologia pozwalająca precyzyjnie określić warstwy tkanki, do której chcemy dotrzeć i indywidualnie ustalić intensywność zabiegu. Dlatego jest świetnie tolerowana przez organizm. Zabieg z zastosowaniem Liposonix jest wykonywany jednorazowo, trwa zwykle około godziny. Mniej więcej po 8 tygodniach możesz założyć Twoje ulubione dzinsy mniejsze o 1 rozmiar! Jeśli więc mimo ćwiczeń i odpowiedniej diety wciąż walczysz z „boczkami”, może to być idealne rozwiązanie dla Ciebie – tłumaczy Ewa Korszewska, ekspert Marki POLMAX, jedyne dystrybutora produktów Solta Medical W Polsce. Być może osiągniesz podobny efekt za pomocą ćwiczeń fizycznych, należy jednak pamiętać o regularności ich wykonywania. Jogging raz w tygodniu nie pomoże. Najlepiej jest biegać co drugi dzień, na świeżym powietrzu, zmieniając tempo. Najważniejsze jednak jest to, żeby sobie nie „odpuszczać” nawet jeśli danego dnia mamy ochotę poleniuchować.*

Dbając o odpowiednią dietę i kondycję naszego organizmu, czy sięgając po nowoczesne technologie, jesteśmy w stanie zdziałać cuda! To ważne, by w swojej skórze czuć się dobrze. Pokonanie drobnych niedoskonałości jest konieczne by, bez zastrzeżeń kompleksów, być sobą i cieszyć się życiem.

Źródło POLMAX. Dostarczył netPR.pl



Liposonix Logo.jpg



LipoSonixHandpiece10s-hi3.jpg



LipoSonixHandpiece19w-hiCMYK.jpg



LipoSonixLeftWhite01-hi.jpg

---

**Vigor UP**

vigorup.pl

Podnieś poziom Twojej energii już od pierwszego

...  
...  
...



