

Panna młoda slim

w wersji

MISJA SPECJALNA: ZMIEŚCIĆ SIĘ W SUKNIĘ ŚLUBNĄ! A TO MOŻE NIE BYĆ ŁATWE, JEŚLI PÓŁ ROKU WCZEŚNIEJ, PEŁNA OPTYMIZMU I WIARY W SWOJE MOŻLIWOŚCI ZAMÓWIŁAŚ KREACJĘ W MNIEJSZYM ROZMIARZE. JEŚLI REGULARNE ĆWICZENIA ZAMIENIŁAŚ NA GONITWĘ PO SKLEPACH, A PRZEDŚLUBNY STRES ZAJADAŁAŚ CZEKOLADĄ, BEZLITOSNA WAGA MOŻE POKAZYWAĆ WIĘCEJ KILOGRAMÓW. NIE NALEŻY SIĘ JEDNAK PODDAWAĆ. NASI SPECJALIŚCI: DIETETYK, TRENER FITNESS I SPECJALISTA MEDYCYNY ESTETYCZNEJ PODPOWIEDZĄ, JAK SCHUDNAĆ PRZED ŚLUBEM I NIE WPAŚĆ W PUŁAPKĘ EFEKTU JO-JO.

Zdrowe odżywianie

Dieta wydaje się być jednym z najłatwiejszych sposobów na zrzucenie zbędnych kilogramów. Jednak złe przygotowanie do niej może sprawić, że nie tylko nie schudniemy, a co gorsze przytyjemy. Co więc należy wziąć pod uwagę, jeżeli decydujemy się przejść na dietę?

- Przyzwyczajaj organizm do diety stopniowo. Wybierz posiłki mniej kaloryczne, niż dotychczas. Jeżeli potrzebowałaś 2000 kalorii dziennie, zmniejsz dawkę do 1400.

- Odchudzaj się z głową! Drastyczna utrata wagi w trybie „last minute” – 2 tygodnie przed ślubem nie jest zdrowa, a co więcej najczęściej kończy się efektem jo-jo. Rozpocznij odchudzanie nie później niż pół roku przed ślubem. W ciągu tygodnia nie powinnaś „zgubić” więcej niż 0,5 – 1 kilogram.

- Odżywiaj się regularnie, co 3-4 godziny. Śniadanie, najważniejszy posiłek dnia, zjedz 30 minut po obudzeniu. Natomiast kolację nie później niż 2 godziny przed snem.

- Jedz posiłki bogate w minerały i witaminy.

- Pamiętaj o aktywności fizycznej. Bez ćwiczeń ciało traci jędrność.

- Pij wodę mineralną i zieloną herbatę.

- Po zakończeniu diety, postaraj się nie wracać do starych nawyków żywieniowych.



Ewa Ceborska-Scheiterbauer, dietetyk, Poradnia dietetyczna Food&Diet w Warszawie, www.food-diet.pl

Przykładowy dzienny jadłospis:

Śniadanie:

-pełnoziarniste płatki zbożowe ze świeżymi owocami (np. jabłko, gruszka)

Przekąska:

-mandarynki

-kawa na chudym mleku

Obiad:

-chude mięso gotowane na parze /pieczone

-dwa rodzaje warzyw (surówka z marchwi i jabłka oraz gotowane brokuły lub szpinak)

Podwieczorek:

-koktajl (truskawki z mlekiem)

Kolacja:

-zapiekanka: pieczywo tostowe z mozzarellą i pomidorami.

Regularne ćwiczenia

Idealna figura i jędrne ciało wymagają aktywności fizycznej. Bez ćwiczeń nie uda się stracić na wadze i pięknie wyglądać w dniu ślubu. Jednak, aby uzyskać zgrabną sylwetkę trzeba trenować regularnie, najlepiej 3-4 razy w tygodniu i zacząć nie później niż kilka miesięcy przed uroczystością. Polecam ćwiczenia skoncentrowane na spalaniu tkanki tłuszczowej, tzw. „aeroby” oraz wzmacniające i ujędrniające (poprawiające wygląd i jędrność skóry, kształt sylwetki, redukujące cellulit).



Weronika Zdunek, instruktorka fitness, tancerka

Przykładowy zestaw ćwiczeń

Rozgrzewka (ok. 5 min)

Przed każdym treningiem konieczna jest rozgrzewka, dzięki której podniesie się temperatura ciała, a mięśnie przygotują do wysiłku. Może to być szybki marsz, bieg w miejscu, podskoki, pajacyki, wymachy rąk, nóg.

Ćwiczenia mięśni ramion

Stań w szerokim rozkroku, nogi ugnij lekko w kolanach, sylwetka wyprostowana, napnij mięśnie brzucha. Weź do rąk ciężarkę, trzymaj ręce z przodu tułowia przy udach, łokcie powinny być na zewnątrz.

Ruch: z wydechem unieś ugięte ręce (bokiem) do wysokości barków, z wdechem wróć do pozycji wyjściowej

Ważne: ruch w górę prowadzą łokcie, nie nadgarstki, nie unosz barków.

Ćwiczenia mięśni brzucha

Pozycja wyjściowa: połóż się na plecach (na podłodze), głowę podeprzyj dłońmi, szeroko rozstaw łokcie, ugnij lekko nogi w kolanach, stopy oprzyj o podłogę

Granulowane otręby z owocami w pięciu smakach: ze śliwkami, czarną porzeczką, truskawkami, malinami i owocami leśnymi, bogaty w błonnik zapewniający prawidłową przemianę materii, Kupiec.

Ruch: z wydechem unieś ramiona (jeśli możesz również łopatki) nad podłogę, z wdechem wróć powoli do pozycji wyjściowej.

Ważne: nie odrywaj całych pleców od podłogi. Staraj się nie poruszać głową i trzymać ją stabilnie opartą na dłoniach.

Ćwiczenia mięśni ud

Pozycja wyjściowa: stań wyprostowana, w szerokim rozkroku (większym niż szerokość bioder), ugnij lekko nogi w kolanach, ciężar ciała przenieś na zewnętrzną krawędź stóp, napnij mięśnie brzucha, „otwórz” klatkę piersiową, opuść barki, ściągnij łopatki, oprzyj ręce na biodrach, napnij pośladki.

Ruch: Z wdechem wykonaj ruch w dół, najdalej do punktu, gdy kolana osiągną kąt prosty, z wydechem wróć do pozycji wyjściowej.

Ważne: Podczas ćwiczenia napinaj mięśnie pośladków, nie pochylaj się do przodu (trzymaj tułów w pozycji pionowej), kolana wypychaj na zewnątrz.

Ćwiczenia mięśni pośladków

Ruch: Przyjmij pozycję „na czworaka”. Z wydechem unieś ugiętą pod kątem prostym prawą nogę w stronę sufitu, palce stóp skieruj w kierunku kolana. Z wdechem opuść nogę, nie opierając kolana na podłodze. Ćwicz do zmęczenia mięśnia pośladkowego. Zmień nogę i wykonaj tyle samo powtórzeń.

Ważne: Nie unosz kolana powyżej pośladków, nie nadwyrężaj kręgosłupa, pracuj jedynie nad mięśniami pośladków.

Po treningu nie zapomnij o rozciągnięciu mięśni!





Katarzyna Chmiel, kosmetyczka,
salon Supraestetica,
www.supraestetica.pl

Medycyna estetyczna

Paniom, które przygotowują się do ślubu, a mają kłopot z nadmiarem tkanki tłuszczowej i cellulitem (również tym najbardziej zaawansowanym) proponuję bezinwazyjną serię zabiegów na skórze (6-10, raz w tygodniu) przy użyciu urządzenia LipoShock (alternatywa dla liposukcji). Na pośladki, uda, tydki, przedramiona i podbródek działają dwa typy fal akustycznych (ultradźwięki), które wprowadzają błony komórek tłuszczowych w drgania, co powoduje ich rozpuszczenie. Już po pierwszym spotkaniu z głowicami LipoShock powinno poprawić się napięcie skóry. Pojedynczy zabieg trwa ok. 40 minut i kosztuje ok. 600-800 zł. Trzeba jednak pamiętać o przeciwwskazaniach do zabiegu, m.in. ciąży, niewydolności serca, nerek i wątroby, cukrzycy czy patologach skórnych.

Konkurs!

Wygraj kupon o wartości 100 zł na dowolny zabieg pielęgnacyjny w salonie Supra Estetica w Warszawie, www.superestetica.pl. Wyślij mail pod adresem: konkurs@modanaslub.pl w treści wpisując swoje dane kontaktowe oraz zamieszczoną poniżej zgodę na przetwarzanie danych osobowych:

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych dla potrzeb niezbędnych przy realizacji konkursu zgodnie z Ustawą o Ochronie Danych Osobowych z dnia 29.08.1997 (DZ.U. nr 133, poz. 883)

Do wygrania: 10 kuponów!
Wygrywa co 10 mail. Na zgłoszenia czekamy do 10 marca br.

Regulamin konkursu dostępny w siedzibie redakcji.



Wielofunkcyjny robot kuchenny z młynkiem do kawy i wyciskaczem do owoców Olimpia z praktycznym schowkiem na akcesoria, MPM, 337 zł