

Tu ai grija de corpul tau ?

Articol de: Maria-Ionela Cunteanu

Zilele calduroase se apropie si, odata cu ele, proba costumului de baie. Oglinda nemiloasa nu-ti dezvaluie altceva decat pielea lipsita de fermitate? Nu accepta situatia, actioneaza! Chiar daca esti o femeie prea ocupata pentru a merge la sala, ingrijirea cotidiana cu produse de remodelare corporala iti poate garanta o silueta de invidiat. Un ritual zilnic de ingrijire iti reda fermitatea pielii si o hidrateaza, activeaza circulatia sangvina locala si faciliteaza drenarea compusilor toxici.

Produsele de remodelare corporala

Sub forma de creme, aceste produse contin principii active de origine vegetala (ceai alb si anason).

Aplicate in medie 3 - 4 saptamani, nu numai ca impiedica inmagazinarea adipoasa, dar, in plus, activeaza circulatia sangvina si fortifica tesuturile. Iata cate plusuri au aceste produse, care te motiveaza si te invita sa perseverezi.

Masajul

Aplicarea unei creme de remodelare necesita efectuarea unui masaj al zonei vizate (fese, coapse, talie si abdomen) Masajul joaca un rol deosebit de important, si este de dorit sa se faca de doua ori pe zi pentru stimularea circulatiei sangvine. Desigur, atingerea, aplicarea unui produs pe piele, participa deja la tratament si au si un efect psihologic. In numai 4 saptamani vei vedea o reducere cu pana la 3 cm a zonelor asupra carora ai actionat.

Cum sa procedezi?

Realizeaza mereu miscari circulare de jos in sus, ca si cum ai framanta un aluat. Masajul trebuie sa fie apasat, iar daca este bine executat pielea se va inrosi. Nu te opri la coapse, extinde masajul si asupra feselor, picioarelor si abdomenului. Efectueaza masajul cu ajutorul cremei de remodelare dupa un dus cald sau dupa o baie. Hidratarea pe de o parte si

temperatura pe de alta parte constituie doua elemente favorizante ale penetrarii transcutanate. Exfoliaza in prealabil cu ajutorul unui gel exfoliant sau cu ajutorul unei manusi speciale. Ideal ar fi ca dupa aplicare sa practici imediat o sedinta de sport pentru a arde acizii grasi eliberati si pentru a evita restocarea lor. Si, bineinteles, o alimentatie sanatoasa si echilibrata este obligatorie.

Taguri articol: Remodelare corporala, Masaj, Relaxare,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

