



Relaxační sůl pro koupel chodidel, Kneipp, 179 Kč



Sprej proti plísním i zápachu chodidel, Manuka Mycofoot Spray, Green Idea, 158 Kč



Samoopalovací mléko na tělo, Nivea Sun Touch, 159 Kč



Peeling na chodidla a maska v jednom, Bis Bis, 566 Kč

POKUD SI MYSLÍTE, ŽE PŘÍSTROJ CELULITIDU ODSTRANÍ, ZATÍMCO VY BUDETE DÁL POŘÁDAT HRANOLKY PO KILECH, PŘEDSTAVUJETE SI SCI-FI.

Pokud vás ale trápí jako mě kolena, není důvod se s celulitidou smířit. Dnes existuje řada přístrojů, které slibují, že s tímto problémem zatočí. Samozřejmě jsou doplňkem ke zdravému životnímu stylu. Idea, že jdete na ošetření proti celulitidě a zpátky z něj se stavíte pro košík hranolky s majonézou a efekt bude fantastický, je z kategorie sci-fi. Kam si tedy na ošetření zajít? Třeba na kliniku LaserPlastic k primářce Martě Moidlové. Podle ní je nejlepší přístroj na celulitidu BTL Emtone Unison, kde ošetření neboli a výsledek je vidět hned. Během první návštěvy vám terapeut navrhne individuální plán ošetření, většina klientů podstoupí čtyři s týdenním odstupem. Jedno trvá dvacet minut, takže ho stihnete i během obědové pauzy. „Nejčastěji je pocit při ošetření přirovnáván k masáži lávovými kameny s intenzivními mechanickými vibracemi,“ říká Marta Moidlová.

CVIČENÍ, CVIČENÍ, TO JE NA VŠE NEJLEPŠÍ

Jednou se moderátorka Ellen DeGeneres zeptala Jennifer Aniston jak to, že má tak úžasnou postavu. „Je to jednoduché. Každý den cvičím pilates,“ odpověděla jí „Rachel“ ze seriálu Přátelé. Samozřejmě, hollywoodské hvězdy přesně neprozradí, jaká kouzla a čáry stojí za jejich vzhledem, ale v tomto případě se klidně můžeme Jennifer Aniston inspirovat. Pilates pracuje se svaly, o kterých ani nevíte, že je máte. Po šestitýdenním kurzu, kdy cvičím pilates denně půl hodiny, mám dojem, že bych si měla nechat své nohy taky pojisit jako kdysi modelka Adriana Sklenářiková. Trenéři také doporučují cvičení jako je HIIT nebo Barre, které kombinuje prvky baletu.

BARVA JAKO POSLEDNÍ INSTANČE ZÁCHRANY

Čeká vás letní večírek, o nohy jste se nestarali, ale máte dojem, že byste přece jen chtěli ukázat, že jste ve formě? Objednejte se na opalování nástřikem. Po něm člověk vypadá, jako že se právě vrátil z pláže. A takový look sluší úplně všem. ■



DESATERO PRO NOHY V LÉTĚ

OBJEDNEJTE SE NA PEDIKÚRU

Kuř oka, popraskané paty, neupravené nehty, nedej bože mykóza. Chodidla by měl pravidelně vidět odborník, a když ne celý rok, tak teď rozhodně. Lakování zvládnete klidně doma, tady jde o zdraví.

NEVYNECHÁVEJTE SUCHÉ KARTÁČOVÁNÍ

A to kartáčem s přírodními štetinami. Rozproudí lymfu, dodá energii (proto tak čiňte jen ráno) a vaše kůže bude hladší.

PEELING JE ZÁKLAD

Zbaví tělo šupinek. Pak už jen pokožku pořádně hydratujte, aby byla zářivá a sjednocená.

MÍT, ČI NEMÍT CHLOUPKY?

Je to na vás. Někomu připadá neestetické s ochlupením nebojovat, jinému zas proti přírodě zejména po ženách chytí, aby se ho zbavovaly. Pokud chloupky potřebujete odstranit, máte na výběr z vosku, laserové epilace nebo žiletky. Kdo má práh bolesti pořádně nízkou, tomu bude vyhovovat zejména poslední kategorie.