



ЧТОБЫ ЛЕТО НЕ КОНЧАЛОСЬ

На какую салонную процедуру отправиться, какими средствами пользоваться дома и что есть, чтобы после отпуска тело оставалось подтянутым весь следующий сезон, – ответы искала и нашла Елена Сагун.

В САЛОНЕ
 Новейшая аппаратная методика Exilis идеальна для поддержания упругости кожи и стройности фигуры. Проходить интенсивный ежедневный курс не понадобится – для достижения эффекта вам достаточно посетить салон пару раз в месяц. «Во время процедуры проблемные участки кожи прорабатывают специальной насадкой, объединяющей действие радиочастот и ультразвука. Они прогревают глубокие слои кожи, разрушая при этом жировые клетки», – объясняет Ирина Захарченко, косметолог Центра эстетической медицины Hollywood Aesthetics.

Первые результаты вы заметите сразу после сеанса: кожа станет более упругой и гладкой. Но главный эффект ощутите на протяжении следующих двух недель: жировые клетки начнут постепенно выводиться из организма через лимфатическую систему и тело с каждым днем будет стройнеть. Оценить действие Exilis вы сможете в клинике «Доктор Юдина», где эксклюзивно представлена новинка.

ДОМА
 «Стройнящие кремы и гели для тела не заменят поход в салон, но дополнить эффект точно смогут: они ускорят кровообращение в коже, а значит, помогут быстрее повысить ее тонус и разгладить поверхность», – уверен дерматолог Роберт Уайс. Так, чтобы уменьшить признаки целлюлита, используйте средства с экстрактами семян юзу

ВЫБОР BAZAAR



Автозагар для тела Réponse Soleil, Matis

Сыворотка для тела The Body Serum, La Mer

Shiseido Advanced Body Creator Aromatic Sculpting Gel

Тонизирующий скраб для тела Sparkle Skin, Clinique

Подтягивающий крем для тела Extra-Firming Body Cream, Clarins

(например, гель Body Creator от Shiseido) и кофеина (крем Aqua Destock от Vichy). Подтянуть кожу в зоне предплечий и талии помогут лосьоны с экстрактами винограда (Firming Concentrate от Caudalie) и тимьяна (Extra Firming Body Cream от Clarins).

«Сделать силуэт подтянутым можно и при помощи автозагаров», – говорит бьюти-эксперт Кристофер Ардоф, «ответственный» за идеальные ноги моделей на показах Victoria's Secret. Предварительно отшелушив кожу, нанесите на тело тонкий слой автозагара перед сном. А утром повторите процедуру, используя средство только на боковых частях ног и талии.

ПРАВИЛЬНОЕ МЕНЮ

Эффект салонного и домашнего ухода продлится дольше, если вы будете придерживаться легкого детокс-меню. «Старайтесь есть как можно меньше “зимних” продуктов, таких как картофель и макароны, которые способствуют накоплению токсинов в организме», – советует диетолог фитнес-центра «Аквариум» Юлия Виллар Алкасар. Вместо них добавьте в свой ежедневный рацион как можно больше овощей и фруктов, сочетая их с рыбой, морепродуктами и белым куриным мясом. Один-два раза в неделю устраивайте «разгрузочные» дни, во время которых употребляйте фрукты или овощи и блюда из них (салаты и супы) и полностью исключите мясо.

ФОТО: TERRY TSOLIS/TRUNKARCHIVE.COM; ПРЕДОСТАВЛЕНЫ: ООО «ЭГЗАГОН», ООО «ВВ-ХОЛДИНГ», КОМПАНИЯМИ «ЭРМИТАЖ-СА» В УКРАИНЕ, ESTEE LAUDER