

A woman with long blonde hair, wearing a white gauze top and a white bikini bottom, stands on a beach at sunset. She is leaning against a large rock on the left side of the frame. The background shows the ocean and a bright sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The text is overlaid on the lower part of the image.

PŘÍPRAVA NA LÉTO:
Z gauče na pláž

Čas dovolených se pomalu blíží. A spolu s ním i bikiny zahrabané kdesi na dně šatníku. Přinášíme vám manuál, díky kterému se dostanete do formy jednoduše, rychle, a hlavně bez nesmyslného hladovění.

TEXT: MARKÉTA VÖRÖS

Pandemie koronaviru se výrazně podepsala na našem běžném každodenním fungování. Schwálně nechme hovořit čísla – podle nejnovějších průzkumů společnosti dm drogerie změnily své návyky ohledně líčení téměř dvě pětiny žen, péči o pleť začala zanedbávat třetina z nich. Lenivěť necháváme i těla, pravidelný pohyb vystřídal povalování před televizí nebo počítačem. Nikam moc nechodíme, celý den jen posedáváme, poleháváme, pomalu pustneme a zanedbáváme se. Je načase nastolit (staro)nové pořádky. Jste připraveny na změnu?

1. LEDNIČKA JAKO TRENÉR

Abychom měly tělo pevné a vyrýsované, je třeba se hýbat, na tom není nic moc převratného. Jak začít? Třeba tím, že si na lednici napíšete seznam cviků, které budete pravidelně provádět v sadě po deseti – skákacího panáka, dřepy, dřepy s výskokem, výpady na každou nohu, sedy lehy... Také si na půl minuty lehněte do planku nebo-li prkna. Čísla po týdnech postupně navyšujte o pět, v případě planku o třicet vteřin. Podobná jednoduchá cvičební sestava vám zabere jen pár minut, ale výsledky stojí za to.

2. SNÍDANĚ JE ZÁKLAD

To říkaly už naše maminky i babičky a jako vždy měly pravdu. Tělo potřebuje po nočním relaxu energii, jinak hrozí, že se hladina cukru v krvi rozkolísá, vy začnete brzy padat únavou a kolem jedenácté hodiny se objeví silný pocit hladu. Nedostatek jídla si pak vynahradíte větší porcí oběda, nezdravými svačinkami, o večerních nájezdech na lednici ani nemluvě. Raději si své tělo představte jako auto. Pokud jste ohleduplná řidička a jedete plynule, šetříte nejen vůz, ale i spotřebu, která bude jednoznačně nižší, než kdybyste jela stylem „brzda–plyn“. Budete hubnout snáz, tělo nebude nuceno si dělat tukové zásoby. Co sníst? Třeba vejce jsou skvělou volbou, holandskou omáčku si k nim ale dopřejte jen výjimečně. Třeba během tzv. cheat days.

3. ROZTANČENÉ KALORIE

Hudba dokáže zatočit se špatnou náladou. A s kily navíc taky. Pusťte si nadupané taneční hity, pořádně to „ohulte“, představte si třeba, že jste součástí hudebního klipu vaší oblíbené kapely. Při tanci budete spalovat kalorie, a co víc, vaše tělo bude produkovat endorfiny neboli hormony štěstí. Pokud nevíte, jaké hity naladit, a nechce se vám nic složitě vymýšlet, nevádí.

V redakci jsme pro vás připravili playlist našich oblíbených „odtučňovacích“ hitů, na kterém nechybí MC Hammer s devadesátkovým hitem U Can't Touch This nebo Madonnino Like a Virgin. Pustit si ho můžete na Spotify, najdete ho pod názvem „Tančím s Marianne“.

4. NOHY BEZ CHYBIČKY

Nevzhledné křečové žíly nebo takzvané metličky nevypadají v krátkých šatech zrovna nejlépe a nesou s sebou i riziko zdravotních komplikací. Jejich odstranění je přitom dnes už otázkou jednoho odpoledne. „K vyšetření se používá barevný ultrazvuk, který přesně určí žíly, na které je třeba léčebně cílit. Zákroky jsou minimálně invazivní, klient po pár hodinách odchází po svých,“ vysvětluje Ota Schütz, primář Žilní kliniky v Praze.

*Jednoduchá
sestava zabere
pár minut denně.*

5. HOLLYWOODSKÝ TRIK

U ošetření ještě chvíli zůstaneme. Pomocí neinvazivního přístroje YES Body Care kliniky Yes Visage, který si zamilovala i Gwyneth Paltrow, si před dovolenou pomůžete k hezčím křivkám. Přístroj využívá inovativní patentovanou technologii Roboderm stimulující pojivovou tkáň kombinovanou s moderní laserovou a LED technologií a aplikací sér – někdy jsou první výsledky viditelné už po první aplikaci. Kromě toho, že si přístroj YES Body Care poradí s celulitidou, zbavuje tělo otoků, křečových žil a tukových usazenin v problematických partiích.

6. DO HOLA!

Odstraňování nežádoucích chloupků je never ending story. Přístroj Philips Lumea IPL (Intense Pulsed Light) pomůže k profi výsledku, a přitom ho s klidem můžete používat z domova. Nebojte, nejedná se o laser, princip je podobný spíše záblesku fotoaparátu. Světlo chloupky zasáhne, a ten pak sám vypadne. Jednu nevýhodu ale Lumea přece jen má – nedokáže zacílit na velmi světlé chloupky. Takže pro pravé blondýnky se bohužel nehodí. 