

NOVITETI

Dodaci prehrani Almagea savršeni su božićni dar za osobe stresnog načina života koje nemaju vremena za uravnoteženu prehranu i odmor. U svim ljekarnama i specijaliziranim prodavaonicama u tijeku je posebna akcija pa možete kupiti Almagea Promo Cardio + Active pakiranje po cijeni od 199,98 kn. www.almagea.hr



Uljna kupka Balmamol sadrži 30% bademova ulja. Dragocjeni lipidi i vitamin E jačaju prirodnu kožnu barijeru i štite je od isušivanja. Uljna kupka Balmamol na površini vode stvara fini uljni film koji nakon izlaska iz kupke ostaje na koži, štiti je od štetnih utjecaja i pridonosi prirodnoj otpornosti i mekoći kože. Potražite u ljekarnama!



Specchiasol Influepid šumeće tablete s vitaminom C i pročišćenim propolisom dodatak su prehrani na bazi pročišćenog propolisa i šipka bogatog vitaminom C s umirujućim okusom limuna. Preporučuje se uslijed gripa i virusa za olakšano disanje, iskašljavanje, smanjenje upala sinusa te podizanje imuniteta. Ekstrakt vražje kandže pridonosi boljoj fiziološkoj funkciji zglobova uslijed kostobolje kod gripa, a N-acetilcistein pospešuje iskašljavanje. Za odrasle i djecu od treće godine. U ljekarnama.



Jean Klebert je osmislio novi prirodni proizvod za izbjeljivanje zubi u suradnji s dr. med. dent. spec. stom. protetike Filippom Calicetijem iz Bologne. Uz InSmile set zubi će biti bjelji bez oštećenja zubne cakline. Set je dovoljan za 20 kućnih tretmana. Kako biste lakše koristili proizvod, posjetite www.daljepoti.hr. U ljekarnama ili na web shopu www.daljepoti.hr.



Petra Grigčević / Fotografije: Dražen Kokorić i Press



mr. sc. Martina Mavrin Jeličić
MBS Centar, Zagreb

MBS SAVJET
Pronađite svoj grupni program vježbanja i vratite osjećaj iz djetinjstva - biti fizički aktivan i zaigran

TIJELO U BALANSU PREDNOSTI VJEŽBANJA U SKUPINI

Kao djeca i tinejdžeri voljeli smo vrijeme provoditi u igri s prijateljima. Pogledamo li danas oko sebe, uvidjet ćemo da smo okruženi raznim ljudima, ali najmanje prijateljima i istomišljenicima. Vježbanje u skupini moglo bi nam barem na trenutak vratiti onaj zaigrani i pozitivni osjećaj koji smo imali kao djeca. Vježbanje, baš poput igre, pruža fizičku aktivnost, osjećaj zadovoljstva te okruženost pozitivnim ljudima koji svi imaju isti cilj - biti zadovoljniji. Nažalost, teško je napraviti prvi korak jer na mnoga pitanja ne znamo odgovor - koji program odabrati, gdje početi vježbati, hoću li izdržati intenzitet prvog treninga, hoću li se ozlijediti? Ako smo među onih 6% sretnika, krenut ćemo, ali će nas onda dosadni programi vježbanja vratiti na početak, u fotelju ispred televizora. Grupno vježbanje pod vodstvom profesora kineziologije može biti kvalitetno i zabavno kao i individualno. Naravno, znamo da postoje razlike, ali te bi razlike trebalo svesti na minimum. Promatrajući prije desetak godina Anu, Mirelu i Ivanu sve su imale sličan interes za vježbanje, ali bile su drukčijeg zdravstvenog statusa pa je bilo jasno kako kreirati grupne programe vježbanja.

Zbog velikih individualnih razlika među svima nama, grupni programi moraju biti različiti ne samo po nazivima i koreografijama, nego ono najvažnije - po stupnjevima. Na taj se način svakome tko voli vježbati u skupini, bilo da je riječ o jogi, vježbanju s rekvizitima ili cyclingu, omogućuje primjeren intenzitet i vrsta vježbi. Sve tri klijentice željele su zabavne programe s rekvizitima. Ana je imala problem s kralježnicom, Mirela je željela oblikovati tijelo bez napora, a Ivana je željela što većim intenzitetom izbaciti stres prouzročen poslom. Nakon početnih konzultacija, sve su željele vježbati s rekvizitima. Upravo vodeći računa o početnim razlikama, svaka je upisala svoj stupanj istoga programa. Sve one još i danas, nakon deset godina, vježbaju ono što vole, među sada svojim novim prijateljima, ali svaka intenzitetom koji samo njoj odgovara. Nije im dosadno, imaju više od 20 rekvizita, a izazov su im nove vježbe koje trebaju svladati. www.mbs.hr



Vježbanje, baš poput igre, pruža fizičku aktivnost, osjećaj zadovoljstva te okruženost pozitivnim ljudima koji imaju isti cilj - biti zadovoljniji

Deluxe news

PROMO

Zagladite kožu dijamantnom mikrodermoabrazijom!

NOva metoda dijamantne mikrodermoabrazije koristi prave čestice dijamanta postavljene pod različitim kutovima i gradirane prema veličini dijamantnih čestica. Ovisno o problemu koji želimo tretirati i stanju same kože bira se najprikladniji dijamantni nastavak. Dijamantni nastavci vrše brušenje tik uz liniju kože uz istodobno isisavanje vakuomom radi uklanjanja ostataka te vakuom istodobno stimulira fibroblaste na proizvodnju kolagena i elastina.



Dijamantnu mikrodermoabraziju posebno koristimo za:

- Uklanjanje bora
- Hiperpigmentacije
- Trudničke strije
- Ožiljke
- Uklanjanje nečistoća iz pora i njihovo sužavanje
- Poboľšanje izgleda tamne, grube i neravne kože
- Pomlađivanje kože

Ovisno o problemu koji tretiramo određuje se broj tretmana i njihov tok.

Kozmetički salon Nada, Martićeva 70, 01/4651777 www.kozmeticki-salon-nada-kovac.hr

NEINVAZIVNA ALTERNATIVA BOTOKSU I FILERIMA

Najnoviji tretman za lice, vrat i dekolte u Studiju za njegu tijela Moćinici namijenjen je osobama koje žele na neinvazivan način doći do učinka koji se postiže primjenom botoksa i filera. Tretman se može koristiti i kao nadopuna tretmanu botoksa i/ili filera ili za produženje njihovih učinaka. Više informacija doznajte na 01 3668 320 ili www.mocinic.hr.



Tetovaže su sve popularnije, ali i sve više ljudi traži način kako ih ukloniti. Napredak tehnologije olakšao je život onima s neželjenim tetovažama. U Poliklinici Bagatin koriste najmodernije tehnologije laserskog uklanjanja tetovaža kojima se može potpuno ukloniti ili barem izbljediti tetovažu, a riječ je o TattooStar Effect Combo laseru - trenutačno najučinkovitijem Q-switch laseru na tržištu. Zahvaljujući selektivnom uklanjanju zraka, prodire kroz kožu i dopire do čestica tinte, a pigmenti apsorbiraju svjetlosnu energiju i raspadaju se. Kada su uništeni, limfni sustav tijela ih apsorbira i uklanja. Tretman je brz i učinkovit, bez ozljeda i ožiljaka. www.poliklinikabagatin.hr

