

Af PHYTOTHERAPEUT, HANNA TÓMASDÓTTIR

TRÆNING HOLDER KROPPEN UNG

DER ER NOGLE ganske få mindre charmende følgevirkninger ved at blive både ældre og klogere. Og uanset hvor skønt det er at ældes, så er cellulite eller såkaldt appelsinhud, sjældent noget skønt syn! Årsagerne til cellulite kan være hormonelle, genetisk betingede og/eller livsstilsrelaterede, og dukker ofte op efter graviditeter og i takt med, at vi bliver ældre.

DET ER ABSOLUT en klar ulempe, når ens krop går hurtigere i forfald end synet – og hvor kroppen, til trods for træning og sund mad, bliver indhentet af bulet og slap hud. Op til 80 pct. af alle os kvinder vil opleve cellulite! Men hvad kan vi gøre, når feriebillederne afslører kedelige aldersforandringer, som vi bare ikke vil acceptere?

Træning! Masser af træning, og sunde kost- og drikkevaner samt en sund livsstil uden for meget stress! Træningen bør involvere de store muskelgrupper, lår og balder, samt overarme, for at det skal have en effekt. Det er primært her på kroppen, cellulite sætter sig.

Endnu en sidegevinst ved motion er, at vi hurtigere kommer af med affaldsstoffer og får en mere spændstig og tonet krop!

SATS PÅ KOMBINATIONEN af konditionstræning og styrketræning, det er det, der batter. Konditionstræning i form af løb, træning på crosstrainer, trappe-maskine eller roning i romaskine. Styrketræning kan varieres med øvelser med vægte, kabeltræk, øvelser på træningsbold og øvelser med egen kropsvægt. Her er lunges og squat for ben og balder, samt de såkaldte dips for armene meget effektive. Regelmæssig træning skaber god cirkulation i kroppen, virker sundhedsfremmende, forbedrer din kondi og øger muskelmassen.

ENDNU EN SIDEGEVINST ved motion er, at vi hurtigere kommer af med affaldsstoffer og får en mere spændstig og tonet krop!

KOSTEN HAR OGSÅ en stor betydning, og for meget koffein og sukker, samt forarbejdede fødevarer, er absolut et »NO GO«! Ind med økologi, mad lavet fra bunden, masser af vand, grønt og frugt. Og hvis ikke det er nok, kan jeg anbefale Lipomassage, der er en kombination af mekanisk massage, samt en slags støvsugning eller vacuum, af hudens bindevæv, hud og underhud. Under behandlingen bliver fedtcellerne i under huden mast, der bliver skabt øget blodgennemstrømning og sat gang i lymfesystemet, så kroppen nemmere får bugt med de frigjorte affaldsstoffer. Det mindsker celluliten og stimulerer dannelsen af kollagen i huden, så huden bliver mere spændstig og jævn. Lipomassage kan også bruges til at forme kroppen ved at reducere de fedtdepoter, der sætter sig uønskede steder, samt give en god dybdegående massage til behandling af sportsskader og myoser (muskelspændinger).

EFTER SEKS GRUNDIGE behandlinger er huden på mine lår synligt blevet pænere i overfladen, især på bagsiden af lårene. Intet under, at behandlingen er blevet et stort hit blandt de kendte i Hollywood! Så alt i alt, et ret interessant tilbud til os, der gerne vil snyde alderen lidt, og se godt ud, i tillæg til en øvrig sund livsstil og træning! Læs mere på www.endoklinikken.dk



STILFULD MODE

SØNDAG

DANMARKS STØRSTE KVINDEBLAD

PRIME
TIDTID
Kvinder

NR. 44 | 31.10.11 - KR. 29,95 |