



## ВЫВОДИТЕ ЖИДКОСТЬ

Парадокс, но чтобы избавиться от лишней жидкости в организме, эксперты советуют выпивать не менее двух литров воды в день. Усилить эффект помогут дренажный чай, биологически активные добавки, нормализующие пищеварение и обмен веществ, и регулярный (ключевое слово!) лимфодренажный массаж.

В состав дренажного чая входят красный виноград, черная смородина, черника, апельсин и корица.

1. Массажное мыло-скраб H2O Sea Moss Black Sand Bath Bar, 549 р.
2. БАД KWC Sea Weeds & Green, 1 390 р.
3. Дренажный чай Caudalie Tisanes Bio Drainantes, 510 р.
4. Препарат XL-S Medical «Блокатор жиров», 2 750 р.

## 8 ДОВЕРЬТЕСЬ КОСМЕТОЛОГУ

Массажи, процедуры с применением специальных аппаратов, обертывания и лимфодренаж помогают стать Аполлоном — проверено. Но только в сочетании с правильным питанием и силовыми нагрузками. Не будем себя обманывать.



### «ЧИСТЫЕ ПРУДЫ»

Чистопрудный б-р, 12, стр. 1, тел. (495) 628 6000

Аппарат Endospheres используют в реабилитации футболистов. Тело массируют вдоль мышц, выводя из них молочную кислоту и снимая воспаление. Вибрация и компрессия позволяют добраться до подкожно-жировых слоев, которых сложно достичь при ручном массаже. Благодаря эффекту лимфатического насоса из тканей выводится лишняя жидкость, ускоряются обменные процессы, а вы становитесь на пару размеров стройнее.



### «ЛАНТАН»

Никулинская, 27, тел. (495) 660 9290

Глубинная безоперационная липосакция SplitFat-System позволяет уменьшить объемы тела в среднем на 6–9 сантиметров. С помощью лазера низкого уровня излучения «разбивают» подкожный слой жира, после чего он выводится в межклеточное пространство и затем удаляется из организма естественным путем. Двухнедельный курс из шести процедур снижает уровень «плохого» холестерина, очищает сосуды и позволяет похудеть на три размера одежды.



### SLIM BAR

Б. Дмитровка, 16, к. 1, www.slim-bar.ru

Новая студия, специализирующаяся на красоте тела, предлагает индивидуальные программы похудения, включающие обертывания с применением средств Alina Zanskar и Jean Klebert, ручной и аппаратный массаж и пресотерапию. Комплексный подход гарантирует подтянутый вид и минус несколько сантиметров в рекордные сроки. После процедуры в juice-баре при студии можно выпить свежевыжатого сока, смузи или травяного чая.