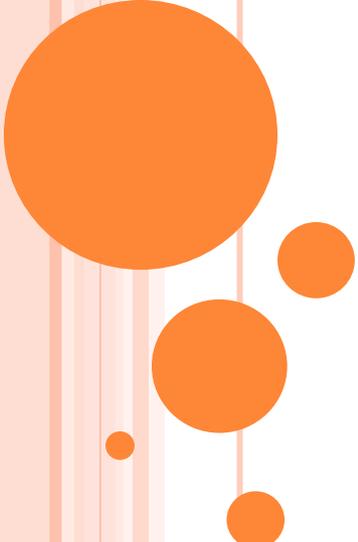


Весна — время перемен, и не только в плане смены имиджа или обновления гардероба. Многие стремятся похудеть, подкачаться, перекрасить волосы, а вот про лицо зачастую забывают.

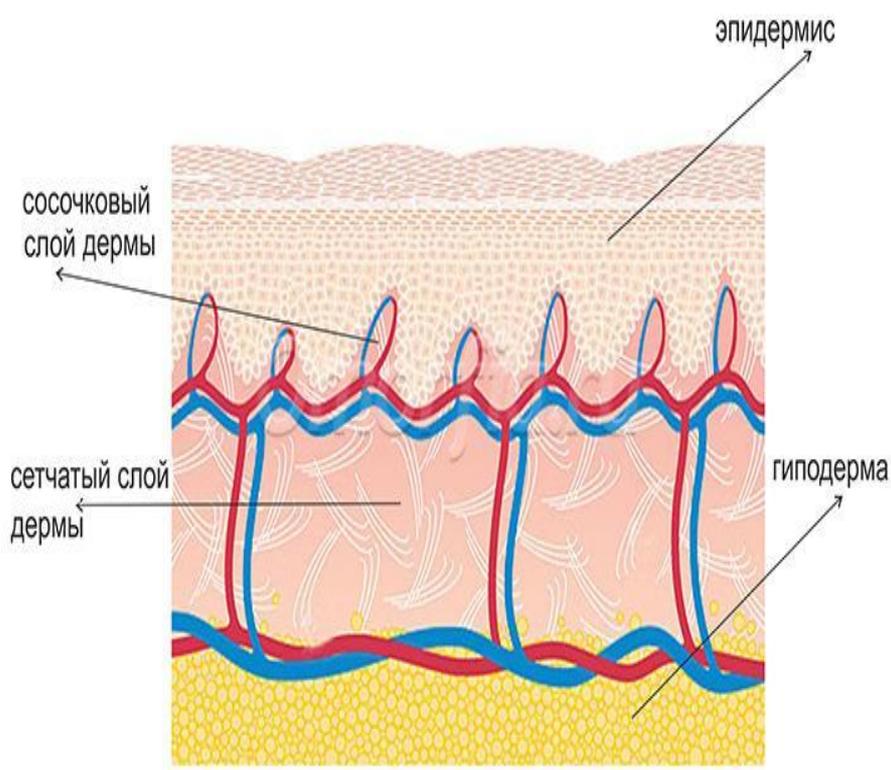
Хотя именно кожа лица, уставшая от зимних морозов, обветривания и сухости так и просит помощи профессионалов.



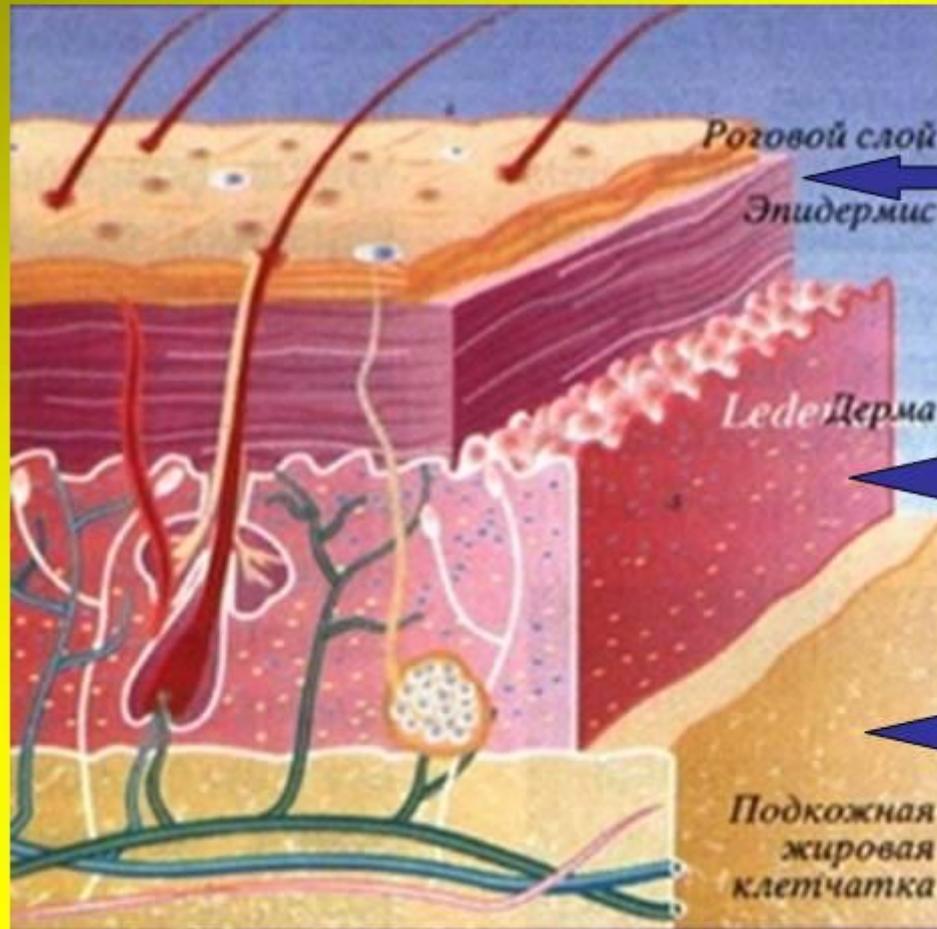
Красота — это открытое рекомендательное письмо, завоёвывающее сердца.

Кожа - это один из органов человека, выполняющих защитную роль и ряд биологических функций. Кожей покрыто все тело человека, и в зависимости от роста и веса, ее площадь составляет от 1,5 до 2 м².

Основное назначение кожи - это конечно защита от внешнего воздействия окружающей среды. Но наша кожа многофункциональна и сложна и принимает участие еще в ряде биологических процессов, протекающих в организме.



Строение кожи



Эпидермис

Дерма

Подкожная
жировая
клетчатка
(гиподерма)

- механическая защита - кожа предотвращает мягкие ткани от механического воздействия, излучений, микробов и бактерий, попадания инородных тел внутрь тканей.
- ультрафиолетовая защита - под воздействием солнечного излучения в коже образуется меланин, как защитная реакция на внешнее неблагоприятное (при длительном нахождении на солнце) воздействие. Меланин вызывает временное окрашивание кожи в более темный цвет. Временное увеличение количества меланина в коже, увеличивает ее способность задерживать ультрафиолет (задерживает более 90% излучения) и помогает нейтрализовать образовавшиеся в коже при воздействии солнца свободные радикалы (выполняет роль антиоксиданта).
- терморегуляция - участвует в процессе поддержания постоянной температуры всего организма, за счет работы потовых желез и термоизолирующих свойств слоя гиподермы, состоящего в основном из жировой ткани.
- тактильные ощущения - за счет близко расположенных к поверхности кожи нервных окончаний и различного рода рецепторов, человек ощущает воздействие внешней окружающей среды в виде тактильных ощущений (прикосновение), а также воспринимает изменения температуры.
- поддержание водного баланса - через кожу, организм при необходимости за сутки может выделить до 3 литров жидкости через потовые железы.
- обменные процессы - через кожу, организм частично выводит побочные продукты своей жизнедеятельности (мочевина, ацетон, желчные пигменты, соли, токсические вещества, аммиак и т.д.). Так же организм способен усваивать из окружающей среды некоторые биологические элементы (микроэлементы, витамины и т.д.), в том числе и кислород (2% всего газообмена организма).
- синтез витамина D - под воздействие ультрафиолетового излучения (солнца), во внутренних слоях кожи синтезируется витамин D, который в последствии усваивается организмом для своих нужд.



КОЖА СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ОСНОВНЫХ СЛОЕВ:

- эпидермис (epidermis)
- дерма (corium)
- гиподерма (subcutis) или подкожная жировая клетчатка



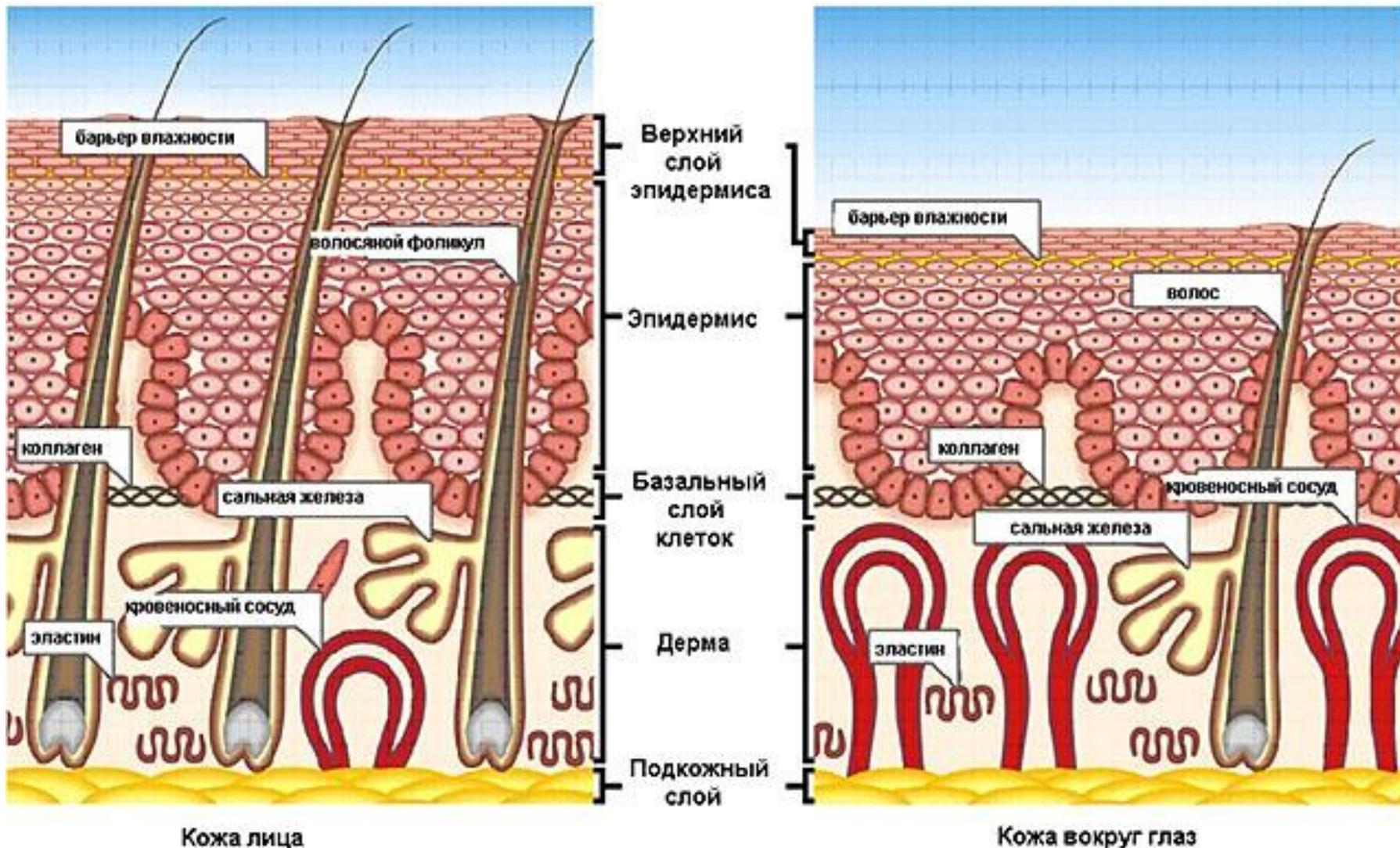
В свою очередь, каждый слой кожи состоит из своих отдельных структур и клеток.



ВЕСЬ ПРОЦЕСС ОТ ЗАРОЖДЕНИЯ КЛЕТКИ ДО ЕЕ ОТШЕЛУШИВАНИЯ С ПОВЕРХНОСТИ КОЖИ, ЗАНИМАЕТ В СРЕДНЕМ 2-4 НЕДЕЛИ.

- **Эпидермис не содержит кровеносных сосудов, поэтому поступление питательных веществ от внутренних слоев кожи к эпидермису происходит за счет диффузии (проникновения одного вещества в другое) тканевой (межклеточной) жидкости из слоя дермы в слой эпидермиса. Толщина эпидермиса приблизительно равна 0,07 – 0,12 мм, что равно толщине простого бумажного листа.**
- **Дерма - это внутренний слой кожи, толщиной от 0,5 до 5 мм в зависимости от части тела. Дерма состоит из живых клеток, снабжена кровеносными и лимфатическими сосудами, содержит волосяные фолликулы, потовые железы, различные рецепторы и нервные окончания. Основу клеток в дерме составляет фибропласт, который синтезирует внеклеточный матрикс, в том числе коллаген, гиалуроновую кислоту и эластин. Гиподерма - это слой состоящий преимущественно из жировой ткани, который выполняет роль теплоизолятора, предохраняя организм от перепадов температуры.**
- **В гиподерме аккумулируются питательные вещества, необходимые для клеток кожи, включая жирорастворимые витамины (А, Е, F, К). Толщина гиподермы варьирует от 2 мм (на черепе) до 10 см и более (на ягодицах).**

Все косметические средства и процедуры, предназначенные для ухода за кожей, воздействуют в основном только на верхний слой кожи - эпидермис.



- После непосредственного рассмотрения строения кожи выделим несколько важных, с точки зрения косметической науки, положений:

- 1. Кожа состоит из слоёв, которые различаются как по своему строению, так и по назначению.
- 2. Кожа постоянно обновляется. Именно поэтому её можно реально улучшать и омолаживать.
- 3. Наша кожа выполняет множество различных функций, поэтому чрезвычайно важно в погоне за красотой коже не навредить.
- 4. Кожа является частью организма, поэтому некоторые её проблемы просто нельзя решать изолированно.
- 5. Кожа является живым органом, но некоторые её структуры скорее мертвы, чем живы. В этом уникальность строения кожи и секрет её выносливости.

- Говорим ли мы о строении кожи и её физиологии, болезнях, внешнем виде, косметическом уходе и пр., всегда следует помнить, что основная функция кожи – разграничить внутреннюю среду организма от внешней среды обитания.





□ Весна — это самое приятное время года, которое с нетерпением ждет каждая женщина после затянувшейся зимы. Но одновременно с этим, весна является самым коварным временем для здоровья человека и его внешнего вида.

Весной, как правило, обостряются все хронические заболевания и появляются проблемы с кожей, что сильно отражается на внешности любой женщины. Жирная кожа весной, как правило, воспаляется, сухая начинает сильно шелушиться, пигментация резко усиливается, а цвет кожи становится тусклым и неровным. Кроме того, на лице в это время года становится ярко выраженной каждая морщинка и женщина начинает выглядеть значительно старше своего возраста. У многих еще, при этом, по утрам на лице наблюдается сильная отечность.



- Весной врачи отмечают у своих пациентов ухудшение кровообращения и ослабление иммунитета.
- К сожалению, это отражается не только на общем самочувствии, но и на качестве кожи.
- Как же привести лицо в порядок?



Сухость

- Это бедственное состояние характерно для любого вида кожи, не только сухой. Даже комбинированной и жирной коже не хватает воды, отчего железы вырабатывают избыток сала, а поры расширяются ещё больше.



!!! Актуально

Биоревитализация, Мезотерапия, Пилинги

- ВВ-крем – для увлажнения и тонирования с SPF
- Для всех видов кожи: отмените зимние плотные жирные кремы.



Шелушение

- Причина: обычно потеря влаги, а также утолщённый ороговевший слой – последствия неблагоприятных погодных условий в зимний и переходный весенний периоды. Это тяжёлое наследство зимы. Мороз, холодный ветер и сухой воздух в помещении лишают кожу естественной свежести.
- Убрать отмершие частички кожи поможет пилинг. После применения кожа становится гладкой, запускаются процессы обновления клеток эпидермиса.



- главная цель пилинга — удалить отмерший верхний слой кожи и обновить лицо, процедура проводится с помощью химических соединений — кислот. Чаще всего используются салициловая, гликолевая или фруктовые кислоты — они считаются не только наиболее щадящими, но и хорошо увлажняют кожу параллельно с отшелушивающим эффектом.

Химический пилинг позволяет раскрыть поры, удалить из них скопления отмерших клеток и загрязнения, выровнять цвет лица. Кислоты проникают в кожу довольно глубоко, благодаря чему можно достичь эффекта выравнивания рельефа кожи и избавления от морщин. Именно поэтому процедуру химического пилинга так любят те, кому за 30.



Синяки и мешки под глазами

- Если у вас нет хронических заболеваний и вы не страдаете недосыпом, то весной такая проблема может быть связана с элементарной нехваткой витаминов.



- Актуально
- Мезотерапия, Биоревитализация, заполнения носослёзной борозды, мезонити.
- В домашнем уходе **ОБЯЗАТЕЛЬНО** крем для области глаз, патчи.
- Нужно подобрать комплекс витаминов (правильнее с помощью врача) и принимать курсом, особую ценность для кожи представляют витамины А и Е, и С. Регулярно используйте кремы и патчи для век, которые осветляют кожу и уменьшают отёки.



Пигментация и веснушки

- ❑ Весеннее солнце порой кажется совсем безобидным. Но на самом деле оно уже всю раздаривает ультрафиолет, а на коже появляются пигментные пятна и веснушки. Веснушки – явление совершенно безобидное, но может доставлять некоторое огорчение обладательницам светлой кожи, у которых они встречаются чаще всего. Пигментация – проблема более глубокая и связана с генетическими особенностями, приёмом некоторых лекарственных препаратов, иногда она проявляется во время беременности. Этот вопрос следует обсуждать с врачом.
- ❑ Актуально Мезотерапия, Пилинги, Крема с отбеливающим эффектом. Выбирайте кремы с защитными фильтрами не ниже 30 SPF.





- Идеальная кожа не шелушится, не обладает землистым оттенком и неприглядными прыщиками.
- Что же предпринять, чтобы кожа лица блестала свежестью и здоровьем?



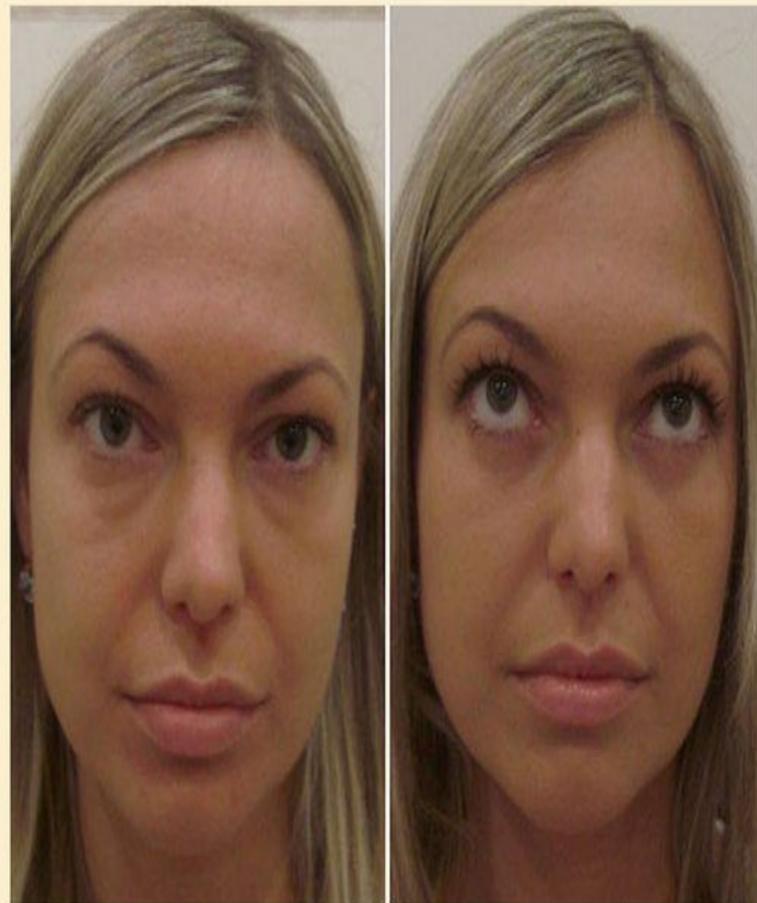


МЕЗОТЕРАПИЯ

- Мезотерапия — метод инъекционного введения лечебных препаратов в кожу, придуманный французским врачом Мишелем Пистором в 1958 году. Он дал определение, ставшее девизом мезотерапии: «Peu, rarement au bon endroit» — редко, мало и в нужное место.
- Мезотерапия проводится курсом 5-10 процедур с интервалом в неделю, поддерживающие процедуры 1 раз в месяц. Эти препараты в глубине эпидермиса будут действовать намного результативнее, чем извне. Ни одна маска, крем или сыворотка не даст такого мгновенного и сильного эффекта.



Мезотерапия для подтяжки подбородка



Мезотерапия
при мешках под глазами



БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

- Гиалуроновая кислота - естественный компонент, присутствующий в коже, который обеспечивает ее увлажнение. С возрастом ее количество снижается, что ведет к ухудшению качества и внешнего вида кожи.
- Биоревитализация – способ доставки гиалуроновой кислоты в дерму. Ее называют «инъекциями молодости», поскольку в результате процедуры мы получаем:
 - сияющую, упругую кожу и ровный цвет лица;
 - отсутствие мелких морщин и сокращение глубины более крупных;
 - эффект омоложения.





■ **БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ** — это инъекционный метод введения препаратов на основе гиалуроновой кислоты

Процедура биоревитализации увлажняет кожу, улучшает цвет, выравнивает ее рельеф. Кожа после процедуры становится более упругой и гладкой.

Курс процедур биоревитализации обычно состоит из 4-х процедур, но результат заметен уже после первого посещения врача.

Кстати, если вы собираетесь на море или в страну, где много солнца, советуем вам сделать 1–2 процедуры до и 2 процедуры после путешествия, так как это поможет подготовить кожу к воздействию ультрафиолета и избежать фотостарения, негативные последствия которого можно наблюдать даже в 18-летнем возрасте у любителей загара и соляриев.





УВЛАЖНЕНИЕ КОЖИ

ОМОЛОЖЕНИЕ

ПОВЫШЕНИЕ УПРУГОСТИ

УЛУЧШЕНИЕ ТУРГОРА

РАЗГЛАЖИВАНИЕ

МОРЩИН



ДИСПОРТ

БОТОКС

КСЕОМИН





- Ботокс – ботулинотоксин, блокирующий действие ацетилхолина, который приводит к сокращению мышц. Основное отличие диспорта от остальных миорелаксантов заключается в расходе препарата. Для получения одного и того же результата диспорта требуется в 2 раза больше, чем ботокса. С помощью этих препаратов в косметологии решаются следующие задачи:

стирание мимических морщин;
корректировка черт лица, например, «бровки домиком»;
снижение потливости.

Существует также техника «мезо ботокс», когда препарат вводится подкожно, а не в мышцу, как для клиентов постарше. Таким образом, ботокс воздействует не на всю мышцу, а лишь на ту часть, что прилегает к коже. Мимика остается, а морщинки нет.





📌 ТОП 5 ПРОЦЕДУР ВЕСНЫ

- 📌 КАРБОКСИТЕРАПИЯ - без лишних проблем, боли и реабилитации очистит поры, выравнивает цвет лица и ваша кожа засияет  
- 📌 .
- 📌 БОТУЛИНОТЕРАПИЯ ПОДМЫШЕЧНЫХ ВПАДИН - поможет вам на все лето забыть про мокрые подмышки   
- 📌 .
- 📌 БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ ПРЕПАРАТОМ Ювидерм Волайт/ПРОФАЙЛО - увлажнит и защитит кожу лица от пигментации, негативного влияния УФ-лучей и продлит молодость всего одной процедурой  
- 📌 .
- 📌 PRX-Т33 ПИЛИНГ - снижает фоточувствительность и риск пигментации! Также увлажнит, подтянет, сделает кожу лица упругой и сияющей, сгладит рельеф кожи, очищает и сужает поры  
- 📌 .
- 📌 БОТУЛИНОТЕРАПИЯ ГУСИНЫХ ЛАПОК И ЗОНЫ ЛБА - активное солнышко заставляет нас щуриться и хмуриться. Эта процедура защитит вас от появления новых мимических морщин и разгладит уже имеющиеся  



Желание обладать безупречной кожей всегда подталкивало испробовать на себе все средства и способы ухода за ней.

Но в погоне за чудом, мы забываем, что на нашу кожу влияют еще многие факторы: окружающая среда, плохое питание, потребление кофеина, неправильный режим сна, недостаток движения и прочие.

ТАК КАКАЯ У НАС КОЖА ?



Сухая кожа

(салфетка без
видимых следов)



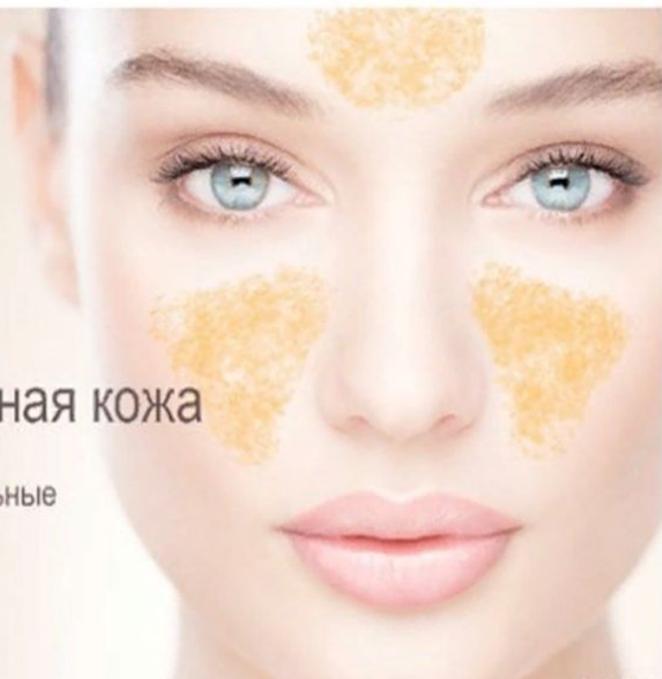
Жирная кожа

(следы по всей
салфетке или большей
её части)



Нормальная кожа

(незначительные
следы)



Комбинированная кожа

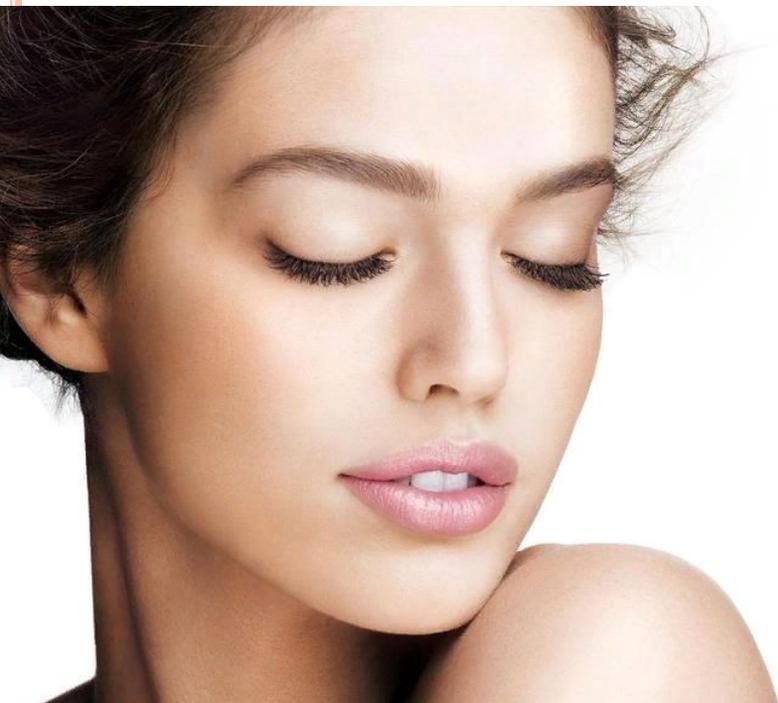
(видимые следы в
районе лба,
носа и подбородка)



НОРМАЛЬНЫЙ ТИП КОЖИ

- Самый редкий тип. Кожа практически безупречная, в меру чувствительная, упругая, матовая, поры почти не видны.

Со временем может появиться сухость, морщинки и трещины.



Жирный тип кожи



- Блеск, пористость, частые угри и прыщи. Она имеет сероватый цвет. Плюсы такой кожи – она эластична, лучше увлажнена, хорошо защищена от действия окружающей среды благодаря пленке, которую создает жир, морщины на такой коже появляются позже, чем у обладательниц другого типа кожи.





Сухой тип кожи

- Тонкая и нежная кожа, склонная к преждевременному старению, имеет низкую эластичность, часто шелушится, краснеет, трескается, воспаляется, на ней редко проявляются прыщи, но она сильно подвержена влиянию внешних факторов.



КОМБИНИРОВАННЫЙ ТИП КОЖИ

- Этот тип распространен больше других, его особенность в том, что разные области на лице имеют разный тип кожи, на скулах кожа сухая, а на лбу, носу, подбородке — жирная.

Эта кожа аллергична, склонна к прыщам и раздражениям.





ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЙ ТИП

Это кожа, которая из-за воздействий внешних факторов зудит, испытывает сухость, краснеет, воспаляется.

Она плохо реагирует на применение агрессивных косметических средств.

Такая кожа менее эластична и менее увлажнена, чем другие типы кожи, у нее слабые защитные свойства.



Чтобы уход принёс пользу, а не вред, подойдите к выбору крема с особой тщательностью.

Крем для одного типа кожи, например, жирной, может стать катастрофическим для сухой.



- Правила ухода за кожей
- Правило 1 – регулярное очищение кожи.
Во избежание закупорки пор и появления прыщей необходимо минимум два раза в день (по необходимости больше) умывать лицо с использованием специальных гелей или пенки для кожи.
- Использование мыла нежелательно, так как оно пересушивает кожу, разрушает ее естественную защитную оболочку и может стать причиной раздражения, которое усугубит проблему появления прыщей.

- Правило 2 – нормализация питания и режима дня. Отказаться от употребления очень сладкой, жирной, острой пищи, мучного, отдав предпочтение свежим овощам и фруктам, постному мясу, натуральному растительному маслу, цельнозерновому хлебу, злакам и т.д.
Важно спать не менее 8 часов в сутки и стараться избегать стрессов, которые и провоцируют возникновение прыщей.

- Правило 3 – грамотное использование косметики. Во избежание появления воспалений не использовать жирные крема.



□ **Правильное умывание — это фундамент правильного ухода и красоты.**

Специалисты рекомендуют, в случае, если ваши возможности ограничены, и вы не планируете приобретать сразу всю линейку косметики, обязательно начать со средства для очищения кожи. Это, буквально, фундамент правильного ухода и красоты.





В течение всего дня наше лицо подвержено воздействию огромного количества внешних факторов. Гораздо больше, чем какой-либо другой участок нашего тела. Именно поэтому в конце дня ему так необходимо качественное, глубокое и бережное очищение, особенно при снятии макияжа. Профессиональная косметика для лица Касмара (Испания) позволит вам легко и аккуратно справиться с этой задачей.



ОЧИЩЕНИЕ.



- Кожа – зеркало вашего здоровья, и от ее состояния во многом зависит то, как другие дренажные системы организма справляются со своими функциями, поэтому правильный уход за нею чрезвычайно важен.
- Способ применения: Нанести небольшое количество Средства для умывания (пенка, Гель, молочко) на лицо, шею. Массажировать круговыми движениями по несколько секунд. Убрать остатки с помощью воды.



□ Никогда и ни за что:

Не умывайтесь мылом — оно пересушивает кожу,

Не умывайтесь очень горячей водой — это не только еще больше пересушивает кожу, но и расширяет поры, вызывая повышенную выработку кожного сала (катастрофа для жирной кожи),

Не трите лицо мочалкой или полотенцем — это растягивает кожу и в дальнейшем приводит к появлению морщин.

Не забывайте о том, что после умывания важно нанести крем. Или даже сыворотку и крем. Так вы предупредите пересыхание кожи и её шелушение (регулярно пересыхающая кожа быстрее стареет и сморщивается, приобретает нездоровый оттенок, прорастает мелкими сосудами (это называется куперозом) и на ней появляются новообразования (что не только некрасиво, но и опасно).



УВЛАЖНЕНИЕ.
ЗАКОНЧИТЬ ПРОЦЕДУРУ НАНЕСЕНИЕМ
УВЛАЖНЯЮЩЕГО КРЕМА ИЛИ СЫВОРОТКИ/К





Крем дневной защитный

- Крем дневной защитный (DD®) — натуральный защитный противовозрастной крем для жителей больших городов с тональным эффектом и индексом защиты SPF 30 от ультрафиолетовых излучений А, Б и «холодного» искусственного освещения (неоновые лампы, экран компьютера, смартфона и т. д.).
- Крем обладает защитными свойствами, борется с преждевременным старением кожи и выравнивает тон без эффекта маски.



«НЕЖНОЙ КОЖЕ ВОКРУГ ГЛАЗ» ТРЕБУЕТСЯ ОСОБОЕ
СРЕДСТВО ДЛЯ УХОДА



Гель для области вокруг глаз корректирующий

- Гель с терапевтическими свойствами для ухода за кожей вокруг глаз. **Уменьшает отёки и тёмные круги под глазами**, улучшает внешний вид морщин «гусиных лапок».

Формула на базе гидрогеля с постоянным высвобождением содержащихся в нём активных веществ, а также увлажняющих экстрактов из свеклы.



Крем для области вокруг глаз против морщин

Высокоэффективное средство.
Эмульсия с лёгкой текстурой и высокой концентрацией активных веществ, воздействующих на все проблемы области вокруг глаз: **уменьшает морщины**, укрепляет кожу и повышает её эластичность, улучшает внешний вид мешков под глазами, **осветляет тёмные круги под глазами**, обладает питательным действием.



- Куда и как нужно наносить крем?
- Вам потребуется небольшое количество крема размером с рисовое зернышко. Его предварительно рекомендуется распределить между двумя пальцами (если нет специального аппликатора). Нанесите крем по нижней орбитальной косточке легкими разглаживающими возвратно-поступательными движениями от внутренних уголков глаз к внешним. Повторите эти же движения по верхней орбитальной косточке ниже линии бровей. Закончите движения выше висков для лифтинг-эффекта.





КОЛЛАГЕНОВЫЙ ПАТЧИ ПОД ГЛАЗА 100% COLLAGEN

- Гидрогелевые патчи для глаз/век со 100% коллагеном – наиболее эффективный способ улучшить внешний вид кожи деликатных зон вокруг глаз. Патчи **помогают устранить темные круги и отеки, а также убрать провисание и растяжение кожи.** Премиальные ингредиенты в составе маски позволяют насыщать кожу влагой и питательными веществами. Могут быть повышены и в других зонах с повышенной мимической активностью (лоб, носогубные складки).



Независимо от того, жирная у вас
кожа или чувствительная, раз в
неделю используйте очищающие
маски. Они не только очищают поры,
но и восстанавливают кожное
дыхание, в результате чего активные
компоненты из кремов и сывороток
проникают глубже и работают лучше.

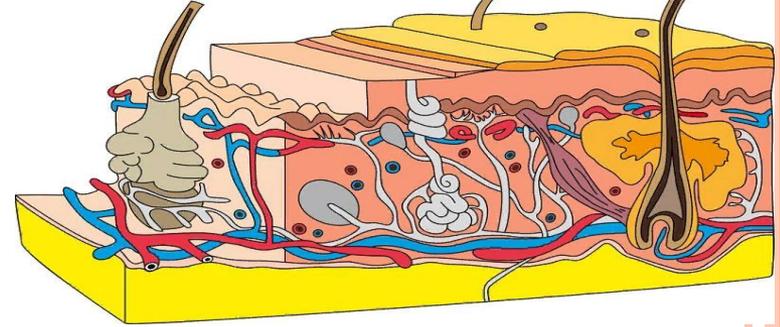




ksernia_putilina







ЖИРОВАЯ ТКАНЬ

- – разновидность соединительной ткани. Состоит она из жировых клеток – адипоцитов. В организме человека жировая ткань выполняет множество функций. Среди них: обеспечение энергией, теплоизоляция, защита органов от механических повреждений (жировая подушка), эндокринная функция.
- Существует две разновидности жировой ткани: **бурая и белая**. Они отличаются не только цветом (белая имеет белый или слегка желтоватый цвет, а бурая – бурый или коричневый), но и количеством выделяемой энергии. Бурая выделяет больше тепла, тем самым лучше согревая организм. У новорожденных ее много. По мере взросления человека ее количество уменьшается.



□ Основная масса жировых отложений в человеческом организме находится под кожей, больше всего – в области живота.

Толщина подкожно-жировой клетчатки на передней брюшной стенке у тучных людей может достигать 15-20 сантиметров.

Жировые отложения представлены в виде долек. Размер каждой из них 0,5-1 сантиметр.

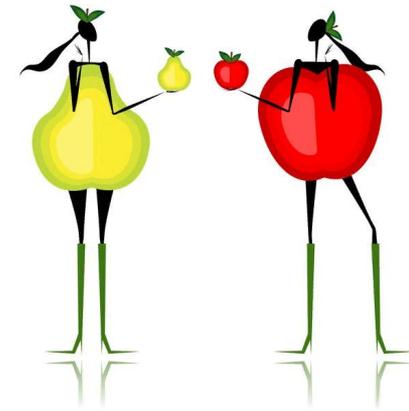


- В человеческом организме жир распределяется неравномерно. Существует два типа отложения жира: центральный ("по типу яблока") и периферический ("по типу груши"). У них есть некоторые особенности.

При центральном типе ожирения

отложения жира находятся в основной массе в брюшной полости, вокруг внутренних органов происходит отложение метаболически активного бурого жира.

При периферическом – преимущественно под кожей откладывается белый жир, который является метаболически неактивным.



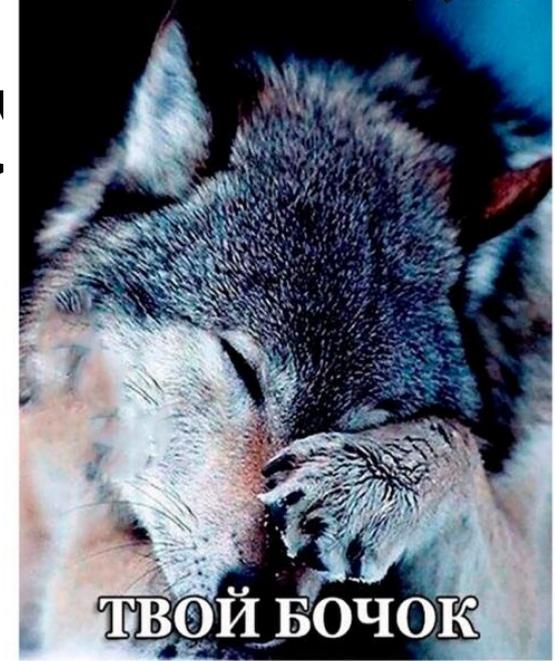
Существует два типа жировой ткани, формирующих фигуру.

- Первый – это **«калорийный», мягкий жир**. Чем Вы более калорийно питаетесь и меньше двигаетесь, тем этого жира больше, и наоборот, этот жир легко уходит, когда Вы потребляете калорий меньше, чем их тратите. Такой термин, как ожирение (даже начальная его стадия), связан с накоплением именно «калорийного» жира». «Калорийный» жир по консистенции мягкий, и распределяется по телу более-менее равномерно.
- Второй тип, по своей структуре – это **плотный, склерозированный (фиброзный) жир**. Жировые клетки в нем, как в пчелиные соты, заключены, упакованы в плотные фиброзные оболочки, которые почти изолируют эти клетки от организма.

Изменение питания, физические упражнения, массажи, и прочее, прочее – помогут в борьбе лишь с «калорийным» жиром. От склерозированного жира такими методами не избавиться. Можно лишь немного уменьшить объемы этих «жировых ловушек» – за счет уменьшения «калорийных» вкраплений и прослоек в них. Но получить совершенно новую линию силуэта Вы не сможете. Склерозированный жир откладывается, в основном, на характерных областях:



ВОЛЧОК УВИДЕЛ



ТВОЙ БОЧОК

□ Корректировать жировую
ткань

за месяц ,

НАКОПЛЕННУЮ

ГОДАМИ , **НЕВОЗМОЖНО**.

Это совместная работа от

2,5 до 4-6 месяцев.



- Первый этап это ДРЕНАЖный и капиллярно-протективный эффект, для активации работы кровеносных и лимфатических капилляров, тонизации сосудистой стенки, улучшения реологич. свойств крови, устранения застойных явлений.
- 2-6 процедур с интервалом в 7 дней





- Второй этап ✖ ЛИПОЛИЗ ✖ для разрушения мембран жировых клеток, выведению их из тканей, увеличения метаболизма, блокировка образования новых жировых клеток.
- 4-6 процедур в 1-2 недели



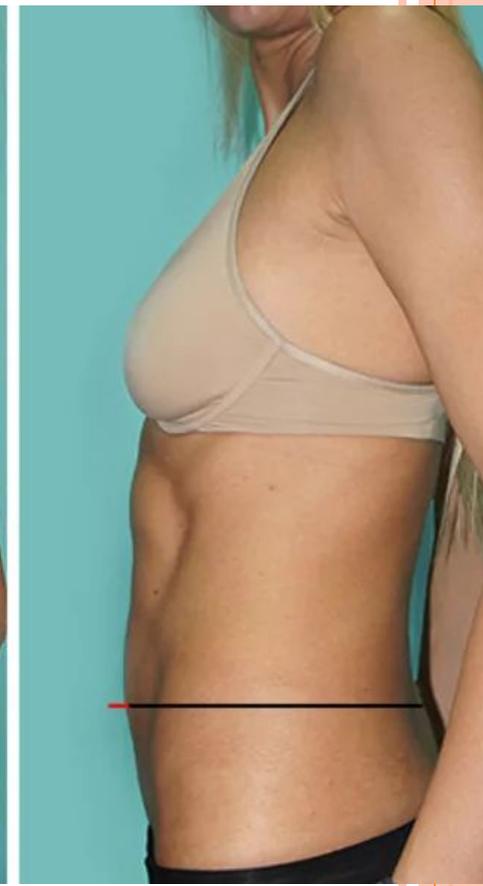


- В человеческом организме постоянно происходят процессы синтеза и распада. В норме они находятся в состоянии равновесия, но в некоторых случаях один из процессов может преобладать над другим. Если человек мало двигается, неправильно питается, то процессы синтеза липидов всегда будут преобладать над их распадом. Эти «лишние» жиры откладываются на стенках сосудов, между мышечными волокнами, но больше всего их в подкожно-жировой клетчатке. Именно для борьбы с подкожными отложениями и были изобретены липолитические препараты.
- С помощью тонких игл определенное количество лекарства вводится в выбранную область, и там под его воздействием происходит активизация процессов липолиза – распада жиров до жирных кислот. Чтобы образовавшиеся продукты обмена не вернулись в изначальное состояние, в состав липолитиков входят вещества, активизирующие микроциркуляцию и стимулирующие выведение жирных кислот из обработанного участка с помощью кровеносной и лимфатической систем.
- Применение липолитиков может помочь уменьшить слой жировой ткани на 4-6 см.





- **И в каждом из этих этапов, перед введением Дренажа или Липолитика, проводится ✓ Капиллярная Мезотерапия ✓, для улучшения венозного отёка, повышения тонуса стенки капилляра, стимуляции оксигенации и трофику тканей.**



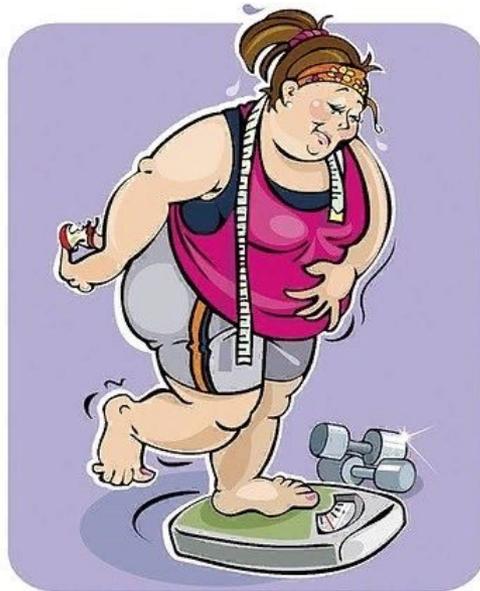
ЛЮБАЯ ДИЕТА НА СНИЖЕНИЕ ВЕСА – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ, НО И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС.

Диета, назначенная без учета состояния здоровья конкретного человека, для одного пройдет как очередная попытка сбросить вес, а для другого может стать причиной обострения или возникновения серьезного заболевания.

А очень резкая потеря массы – еще и гарантия её скорого набора, не считая таких «мелочей», как дряблость обвисшей кожи (синтез коллагена не может угнаться за темпами похудения, причем возврат к исходным габаритам не гарантирует возврата к исходному состоянию кожи).



ЭКСТРЕМАЛЕН ВАШ ОБРАЗ НЫНЕШНЕГО ПИТАНИЯ,
ТО, КАК ВЫ ПИТАЕТЕСЬ СЕЙЧАС.



КОМУ-ТО
ПОРА
ХУДЕТЬ!

- Кроме нормализации веса Вы повысите иммунитет и общую выносливость организма, сбалансируете свои эмоциональные реакции и улучшите общий фон настроения.



ИСКЛЮЧЕНИЕ ВСЕГО СЛАДКОГО



- Это онкоопасный продукт, разрушающий иммунитет.

Чувство голода возникает только тогда, когда уровень глюкозы в крови снижается ниже определенного порога. А что максимально быстро повысит глюкозу? Конечно, шоколадка или пирожное. В ответ на это (из-за исходно низкой глюкозы и последующего её скачка) организм выбрасывает в кровь избыточное количество инсулина. И он должен в короткое время транспортировать глюкозу из крови на энергетические нужды организма. Поэтому, если Вы сразу не бежите кросс на 3 километра или не испытываете сильнейший стресс, то все съеденные сладости через ряд превращений откладываются на «любимых» местах в виде жира. Значит, чтобы побороть привычку перекусывать сладким, нужно поддерживать стабильный, но не повышенный уровень глюкозы в крови.



ИСКЛЮЧЕНИЕ ЧИСТЫХ ЖИРОВ И ЖИРОНАСЫЩЕННЫХ ПРОДУКТОВ, ЖАРЕННОГО НА МАСЛАХ, ПАССИРОВАННОГО, ФРИТЮРА

Жиры – это самая калорийная субстанция. Из рациона следует убрать майонезы, жирные сорта мяса, птицы, творога, все жаренное на масле, а также колбасы, сосиски, пельмени, орехи в больших количествах и – (!) растительные масла. Утром 1-2 чайные ложки (не больше) в любую кашу на завтрак – это нормально.

Поймите, что в ложке 10%-ой сметаны его 10%, а в ложке оливкового масла – 99,98%

*** Пока в крови присутствует съеденный с пищей жир в виде свободных жирных кислот (СЖК), ваши собственные запасы не уменьшаются ни на грамм



РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ ПИЩИ ПО ВРЕМЕНИ *СУТОК ДО 14 ЧАСОВ*

До 14 часов дня – в основном сложные углеводы небольшим количеством белка.

К сложным углеводам относятся цельнозерновые каши – гречка, овсянка, перловка, пшенка, вареная пшеница, рис (не манка, бурый, в оболочке), макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, желативно на 1-2 мин. недоваренные.

Овощи, фрукты, ягоды, термически обработанные овощи (но не тушеные с маслом).

Белковая пища – рыба, яйца, обезжиренный творог, любые нерыбные морепродукты, куриные грудки, индейка, постная говядина.



РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ ПИЩИ ПО ВРЕМЕНИ СУТОК ПОСЛЕ 14 ЧАСОВ



- – белковые продукты + сырые овощи

Белковая пища – рыба, яйца, обезжиренный творог, любые нерыбные морепродукты, куриные грудки, индейка, постная говядина.

- Сырые овощи и фрукты – источник необходимых витаминов, минералов, клетчатки. Роль клетчатки в питании весьма многогранна и до последнего времени недооценена – она активизирует перистальтику кишечника, решая проблему запоров, абсорбирует токсины в желудочно-кишечном тракте, является пищей для лакто- и бифидобактерий в толстом кишечнике.



- Утренний рацион. Любые вышеупомянутые каши на воде (2-4 ст.л.) или макароны из твердых сортов пшеницы (без сладкого, без масла, масляных подлив, тёртых сыров!!!) Для заправки используйте соевый соус, рубленые зелень, помидоры или тертые яблоки, морковь, не более 1 ст. л. орехов или растительного масла. Чай, кофе без сахара и мёда или несладкие йогурты, кефир. Допускается кусочек сыра. Каши и макароны заменяйте иногда 2-3-мя фруктами (не сухофруктами).
- До обеда в 10-12 часов – перекус.
Это может быть несладкое яблоко, обезжиренный или маложирный творог с морковью или ягодами, просто пара морковок и т.д.. Это позволит чувствовать себя достаточно бодро, легко, долго не испытывая голода, а также, облегчит отказ от привычки перекусывать сладким.
- Обед должен включать сырые овощи (помидоры, огурцы, капуста, редис, сельдерей, морковь, зелень и т.д) в сочетании с нежирным, нежареным белком (рыба, куриные грудки, индейка, обезжиренный творог, омлет из яичных белков, морепродукты). Можете обходиться только овощами.
- Овощи в виде салата не заправливайте майонезами, маслами . Количество овощей не ограничено. Не жарьте белковые продукты - готовьте их в духовке, на гриле, на пару, варите.
- На первое возможен овощной суп (без картофеля и обжаренных лука, моркови; не на мясном бульоне). Допускаются овощи вареные, паровые, тушеные (без масла!) в качестве гарнира, но сырые, конечно, предпочтительней.
- Между обедом и ужином тоже обязательно делайте перекус.
- На ужин – сырые овощи в неограниченном количестве (без жирной заправки) и нежирную белковую пищу.
- Такое распределение продуктов в течение суток продиктовано здравым смыслом.

Днем необходима энергия - ее организм получает из дообеденных сложных углеводов и перекусов, а ночью происходят, в основном, все пластические, восстановительные процессы, требующие белка в качестве строительного материала. Во время ночного сна вырабатывается соматотропный гормон (СТГ). Он расщепляет жировую ткань до жирных кислот и глицерина, которые, циркулируя в крови, становятся энергетическим субстратом для пластических восстановительных процессов во время ночного сна. То есть ночью вы худеете, но при условии, что синтез СТГ не блокирован углеводной и жирной пищей на ужин, а также алкоголем. Поэтому простые углеводы, в первую очередь – сладости, фрукты, съеденные на ужин, отложатся в виде жира. Но белковый ужин будет ночью сжигать жир через стимуляцию выработки СТГ.

- А вот полностью белковый завтрак скорее даст усталость в течение дня и скорое чувство голода.



НЕДОПУЩЕНИЕ ЧУВСТВА ГОЛОДА



- Между тремя основными приемами пищи делайте перекусы.

Дробное питание обеспечивает стабильность уровня глюкозы в крови, что очень важно, как для нормального обмена, так и для хорошего, бодрого самочувствия. Кроме того, отсутствие чувства голода позволяет не переедать. За полтора - два часа до обеда съедайте, например, яблоко несладких зеленых сортов.

- Если Вы терпите голод, т.е. держите низкий уровень глюкозы в крови, то неизбежно вырабатывается кортизол, который разрушает Ваши мышцы до аминокислот. А из них уже производится недостающая глюкоза. Но при этом Вы не только теряете мышцы, т.е. становитесь физически слабее, но и наращиваете себе бока и живот.



ПОРЦИИ ДОЛЖНЫ СЪЕДАТЬСЯ НЕТОРОПЛИВО БЫТЬ УМЕРЕННЫМИ



- Умеренность в еде диктуется самой целью - похудением. Под неторопливостью понимается не замедленное движение вилки, а тщательное пережевывание пищи.

За счет этого, во-первых, пища максимально измельчается и уже во рту начинает расщепляться ферментами слюны, то есть перевариваться. В результате, дальнейшая ее переработка и усвоение происходит без излишних энергозатрат, и спать после еды не хочется.

Во-вторых, при неспешной еде чувство сытости возникает раньше - питательные вещества успевают попасть в кровь и «успокоить» центр голода.

И, в-третьих, вы начинаете воспринимать оттенки вкусов, чем обретаете способность наслаждаться самым простым блюдом. Ешьте не торопясь.

Величина порции должна помещаться в одной ладошке. Через несколько дней (всего лишь) Ваш желудок уменьшится в объеме и эта порция станет нормой.



ПИТЬЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ДОСТАТОЧНЫМ И НЕ ГАЗИРОВАННЫМ, НЕ СЛАДКИМ

- Выведение из организма продуктов его обмена (в обиходе «шлаков») - условие не просто хорошего самочувствия, а жизни этого самого организма вообще.

Если у вас в течение дня нет активной физической нагрузки, потребляйте 1,5 - 2 литра воды.

Не помногу, но почаще.



ИЗБЕГАНИЕ АЛКОГОЛЯ

- Очень высокая калорийность алкоголя в том, что, попадая в организм, он блокирует расщепление собственных жиров. Кроме этого, он резко увеличивает всасываемость пищи в кишечнике.
- Можно сказать, что алкоголь - это третий, после сладкого и жирного, но не менее опасный враг разумно худеющего человека. И ежедневный вечерний бокал вина имеет значение – блокируется ночное выделение соматотропного гормона(СТГ)



БЕЛКОВО-ОВОЩНОЙ УЖИН – ЗА 3-4 ЧАСА ДО СНА, НЕ МЕНЬШЕ

- Очевидно, что если калории потребляются, но не расходуются, то они неумолимо откладываются в виде жира. Это - выработанный эволюцией способ накопления и хранения энергии, и игнорировать его у нас не получится.

Поэтому белковый ужин, съеденный вовремя, обеспечит вам сытость в течение вечера, не расстроит сон и уменьшит запасы жира, а для тех, у кого нет аппетита по утрам - будет способствовать его появлению.





- Именно аэробные, а никакие иные упражнения обеспечивают максимальный распад жира. **Аэробная** - это непрерывная циклическая нагрузка с вовлечением больших групп мышц в течение 40-60 минут при пульсе 125-140 уд./мин. (зависит от возраста).

Это может быть велотренажер, беговая дорожка, «эллипс», собственно аэробика и т.д. Степень нагрузки определяется только пульсом и временем тренировки, а не километрами, килокалориями или килоДжоулями.



принципы разумного похудения

- ❑ 1. Исключение всего сладкого.
 - ❑ 2. Исключение жиров и жиронасыщенных продуктов, в т.ч. всего жареного на маслах и пассированного.
 - ❑ 3. Распределение видов пищи по времени суток. До 14 часов дня – в основном сложные углеводы с небольшим количеством белка, после 14-ти – белковые нежирные продукты + овощи.
 - ❑ 4. Недопущение чувства голода (перекусы).
 - ❑ 5. Порции должны съедаться неторопливо и быть небольшими.
 - ❑ 6. Питье должно быть оптимальным: 1,5-2,0 литра (не газированным и не сладким!).
 - ❑ 7. Редкое потребление алкоголя.
 - ❑ 8. Ужин – за 3-4 часа до сна.
-
- ❑ Строго соблюдайте эти принципы 3-5 недель. Оценивайте результаты.
 - ❑ И сами решайте, как жить дальше.



□ Помните и рассказывайте своим подругам, что до 70-80 процентов – это наеденный жирок.

И только 30% сгоняется на беговой дорожке.



ВАШИ ВОПРОСЫ???



СРАВНИВАЙТЕ, ДУМАЙТЕ,
ВЫБИРАЙТЕ...

