

OK!

№ 42 (721) ❖ 15 ОКТЯБРЯ 2009 ❖

КИРИЛЛ КЯРО
ИЗВЕСТНЫЙ
АКТЕР
СТАЛ АВТОКОЛУМНИСТОМ OK!

АЛЕКСАНДРА
РЕВЕНКО:

«Мои ожидания
ЧАСТО
НЕ СОВПАДАЮТ
С ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ»

ЭКСКЛЮЗИВ

«МЫ УХОДИМ В ВЕТЕР»

РЕНАТА ЛИТВИНОВА

берет интервью у *своей* дочери

УЛЬЯНЫ ДОБРОВСКОЙ



РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЦЕНА 75 РУБЛЕЙ

4 610068 248997

« АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ РАЦИОН: ЛЕЦИТИН, АНТИОКСИДАНТЫ И НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ



БОЛЬШЕ ЛЕЦИТИНА

«Целлюлит — это не жир», — говорит доктор медицины Говард Мурад, который полирует тела множества голливудских звезд. «Это проблема интоксикации организма, и даже липосакция и спорт не помогут убрать апельсиновую корку, если не наладить питание», — доктор не оставляет надежд ненавистникам диет. На самом деле питаться одним салатным листом не придется, но нужно включить в рацион продукты, богатые лецитином, жирными кислотами, аминокислотами и антиоксидантами, которые уменьшают клеточное воспаление, выводят излишки жидкости. Кейт Мосс, например, пьет много белого чая, ест яйца и сою ради лецитина, орехи и семена — ради жирных кислот. Дженифер Лопес любит шпинат (лецитин), семена льна, цитрусовые, салат айсберг и оливковое масло. Клаудиа Шиффер получает лецитин из томатного сока, антиоксиданты — из зеленого и травяного чая, а ненасыщенные жирные кислоты — из авокадо и лосося.



12



13



14



15



16

РОВНЫЙ РЕЛЬЕФ

«Сейчас существует два способа нехирургическим путем убрать лишний жир: криолиполиз и ультразвук. В первом случае жировая клетка разрушается под воздействием очень низких температур, во втором — трехуровневого фокусированного ультразвука на аппарате UltraShape Contour V3, который «стреляет» в жировую клетку и повреждает ее мембрану. Содержимое (жир) вытекает в межклеточное пространство и постепенно выводится из организма, а клетка больше не восстанавливается», — рассказывает врач-косметолог клиники «Лантан» Софья Ларина. Аппарат хорош для удаления так называемых проблемных зон — ненавистных складочек и валиков на животе, бедрах, боках, ягодицах, спине и руках, от которых сложнее всего избавиться.

СПОРТРЕЖИМ

Чтобы поддерживать тело в хорошей форме, достаточно 30-минутных ежедневных тренировок. Такая нагрузка укрепит мышцы и улучшит работу лимфатической системы. Проблемные зоны постепенно сойдут на нет. «У нашей лимфатической системы, в отличие от кровеносной, нет своего «мотора» в виде сердца, и прокачать ее могут только мышечные сокращения. Если мы мало двигаемся, происходит застой лимфы, нарушение работы выделительных систем и увеличение жировой прослойки. Сочетание силовой нагрузки и растяжки дает мышцам возможность расти и при этом оставаться эластичными. Также важно включать в тренировки упражнения на раскрытие грудного отдела, подвижность суставов, вытяжение позвоночника. Такой подход помогает сформировать красивую осанку», — объясняет основатель онлайн-фитнес-клуба @kate_fit_home Екатерина Савельева. **OK!**

1. Моделирующий скраб для тела на пяти тайских специях **Thai SPA Day, Planeta Organica**.
2. Скраб для тела **Prestige Silk Edition, PLU**.
3. Березовый пилинг для душа **Birke, Weleda**.
4. Бальзам для тела **Vinosculpt, Caudalie**.
5. Крем для коррекции фигуры **EGIA**.
6. Сыворотка для коррекции силуэта **Minceur Globale, Yves Rocher**.
7. Укрепляющее молочко для тела «Ультра упругость», **Garnier**.
8. Сыворотка-активатор для похудения **Morpho Fitness, Institut Esthederm**.
9. Крем для тела **Slim&Lifting, Ansaligy**.
10. Антицеллюлитный крем-гель с эффектом лифтинга **Body Fit, Clarins**.
11. Молочко для упругости тела **Amande, L'Occitane**.
12. Золотая антицеллюлитная моделирующая сыворотка для тела **Slim Extreme 4D, Eveline Cosmetics**.
13. Антицеллюлитный гель для тела **Perfect Body, L.Raphael Geneve**.
14. Антицеллюлитный фитнес-гель для тела **Liposculpt, Aravia Laboratories**.
15. Интенсивный антицеллюлитный крем для тела **Cellulinov, Sisley**.
16. Антицеллюлитный крем для тела «Морские Водоросли» и щетка для тела **Body Detox Skin Brush, Elemis**.