

Najčitanije dnevne novine u Srbiji

BLIC

ISSN: 0354-9283

PONEDELJAK
8. SEPTEMBAR
2008. GODINA

20



BROJ 4160

DINARA

9 770354 928015

SAVETI

ZDRAVLJE

TATJANA JEVDIČ spa i velnes instruktor

Anticelulit program nakon odmora



Kako da nastavim sa anticelulit negom posle mora?
Maja

Idealno vreme da se nastavi s negom je upravo ono kada se vratite sa odmora. U periodu kada ste imali više vremena da se posvetite sebi, da vežbate, plivate, poboljšate ishranu, redovno nanosite preparate za negu kože, sigurno ste postigli vidne efekte koje sada samo treba održavati. Tako odmorni možete lakše da napravite svoj dnevni raspored koji će svakako uključivati nanošenje preparata protiv celulita na ugrožene zone minimum jednom dnevno (za održavanje je odlična krema „temica“, koja ima hiperemičko dejstvo, a pri tom, zahvaljujući ekstraktu borovnice, čuva finu kapilarnu mrežu i vraća joj elastičnost).

Ukoliko ste u mogućnosti da sebi dozvolite masažu ili pakovanje tela jednom nedeljno kod terapeuta, svakako ste sebi obezbedili prevenciju ne samo u smislu celulita već i drugih neravnoteža koje mogu da se jave u organizmu. Takođe, bilo bi dobro da što češće hodate umesto da se vozite, da koristite stepenište umesto lifta i da vežbate tri puta nedeljno. Takođe, sada je pravo vreme da sebi ne dozvolite grickalice umesto kvalitetnog obroka, ne zaboravite da pijete dovoljno vode (ukoliko vam prija, ujutro popijte čašu tople vode na prazan stomak, to će lakše eliminisati otrove iz organizma), probate s korišćenjem čajeva. Ukoliko vam odgovara ukus zelenog čaja, poboljšaćete detoksikaciju svog organizma.

TATJANA JEVDIČ

vlasnik salona „Beauty Imagini“

Sta volim u Beogradu

UŠĆE

Ušće je spoj Istoka i Zapada i ono za mene predstavlja centar sveta. Jedan pogled na njega dovoljan je da mi ulepša dan.

KAFE „NUŠIĆ“

U tom kafetu u Nušićevoj ulici najčešće provodim slobodno vreme. Tu dolaze ljudi koji sa sobom nose pozitivnu energiju.

