

# proti CELULITU in ODVEČNIM CENTIMETROM!



**Drage mamice! Spremljajte našo akcijo hujšanja in v eni od naslednjih številčk poiščite kupon, s katerim se boste lahko tudi same prijavile in sodelovale pri neverjetnem izgubljanju odvečnih centimetrov!**

Nekaj mesecev nazaj sem si rekla: »Zdaj pa dovolj! Spet hočem nositi vse tiste majčkene oblekice kot nekoč, imeti lepo in napeto kožo ter se vsako jutro brez godrnjanja pogledati v ogledalo.« In tako sem začela z različnimi jogami, pilatesi, sprehodi, dietami, kremami, geli. Počutila sem se res vsak dan bolje, kilogrami in konfekcijska številka pa temu začuda niso sledili. Nato pa je sledilo srečanje s Mileno, lastnico studia Aktivita, ki mi je predlagala, naj preizkusim hypoxi terapijo, terapijo za odpravo odvečnih centimetrov in celulita, oziroma naj si z njo preoblikujem telo. V različnih revijah sem to njihovo »čudo« sicer že zasledila, ampak odkrito povedano, me je prikazana velika »vesoljska kupola«, v kateri sedi nasmejana vitka temnolaska in počne kdo ve kaj, navdajala s strahom ter nezaupanjem. »Ja, ja, vse moje mračne skrivnosti bodo sedaj razkrite,« sem kar malce sramežljivo pomislila, ko je terapevtka Marjana pred mojo uvodno hypoxi terapijo naznanila, da je najin prvi korak merjenje centimetrov in tehtanje kilogramov. Nabralo se jih je celo nekaj več, kot je obetala moja, sicer tudi ne preveč optimistična napoved na podlagi ogledala. Tehtnice se namreč zadnje čase izogibam, v upanju, da le ni tako hudo. No, to utvaru sva z Marjano kaj hitro razblinili.

Takoj po merjenju sva začeli zares. Že na začetku je od mene pričakovala, da zlezem v veliko neoprensko obleko, glede katere si nisem bila čisto na jasnem, ali je vesoljska ali potapljaška – izkazalo se je, da je masažna. Odločno me je zapela in nato sem se kot neokretna hruška skobacala na masažno mizo. Z mojo simpatično vaditeljico (za katero vem, da je vsaj malce razumela moje tegobe, saj je tudi njen fant doma iz Prekmurja, torej je gotovo tudi sama spoznala vse čare naše odlične kuhinje) sva iztisnili zrak iz obleke, do konca pa me je »izsesal« vakuum. Ko je začelo stiskati, sem se najprej zbala, da me bo ožel do infarkta, pa mi ni bilo hudega. Ko je bila oblekica popolnoma tesna, se je začela nadvse prijetna masaža. Na predelu stegen, bokov, zadnjice in pasu me je tako masiralo kar 400 celic in z izmenjavanjem podtlaka ter nadtlaka napovedalo boj



mojim maščobnim blazinicam. 20 minut sproščujočega prepuščanja prijajočemu božanju, ki aktivira maščobne celice, saj prekrvavi tiste dele telesa, ki sicer niso prekravljeni – le kje sem hodila do sedaj?

Da le ne bo tako enostavno, me je Marjana hitro prepričala, ko mi je pojasnila, da so hypoxi naprave le najbolj hitra in učinkovita pomoč pri odpravi centimetrov – gotovo pa ne edina. Poleg terapije trikrat na teden bom tako morala paziti na zdravo in pravilno prehrano ter se vsaj dvakrat na teden dodatno ukvarjati s športom, čim bolj intenzivnim, najmanj pol ure. Težka bo, sem potihem pomislila, in že mi je oblekla črno mini oblekico ter me posadila v tisto jajcasto napravo, zatesnila od pasu navzdol in nastavila program. 30-minutno kolesarjenje se je pričelo in začuda sploh ni bilo naporno. Ves čas pa je igra močnejšega delovanja in prenehanja vakuuma še dodatno sesala moje kožne in maščobne celice. Hm, to bi pa morda celo utegnilo delovati ...

Da le ne bi prehitro pozabila na najhujši del, pa mi je terapevtka ob mojem pridnem kolesarjenju še naprej razlagala, kakšna je pravilna prehrana, ki bo pospešila delovanje vakuumske terapije – vsaj pet obrokov na dan, ločevanje ogljikovih hidratov in beljakovin, veliko vode, sadja ter zelenjave, malo maščob ... Stradali pa tukaj ne bomo, je poudarila, in si tako z enim stavkom zagotovila moj naslednji obisk!

*Andreja Kočar*



Hypoxi studio Ljubljana – Vič, 051 308 822, [www.aktivita.si](http://www.aktivita.si)  
Hypoxi studio Novo mesto, 041 609 103, [www.vitalita.si](http://www.vitalita.si)

**Zbogom celulit in odvečni centimetri**

