

## ПРОЦЕДУРЫ

### ENDOSPHERES, *аппаратный массаж*

Уникальная аппаратная методика борьбы с целлюлитом, застоем в зонах-ловушках, мышечными болями любой этиологии и отеками. Просто, как все гениальное! В руках у специалиста находится цилиндрическая манипула, которая содержит 60 вращающихся силиконовых сфер, расположенных в виде пчелиных сот. Манипула начинает вращаться все быстрее и быстрее, создавая эффект лимфатического насоса. Это не только не больно, а даже приятно. Особенно важно, что полностью исключается повреждение венозных и кровеносных сосудов. Сильно с ее помощью вы не похудеете – речь идет о грамотном безопасном скульптурировании: коррекции объемов в определенных местах и уплотнении тканей за счет разделения жировых клеток. Среди лимфодренажных процедур сейчас это одна из главных новинок. Как правило, специалисты рекомендуют курс из шести процедур по два-три визита в неделю. В отличие от LPG, специальный костюм можно не надевать.

**ГДЕ:** Клиника Kraftway: Москва, Кулаков пер., 13; +7 (495) 232-2752  
[www.clinic.kraftway.ru](http://www.clinic.kraftway.ru)

### I-LIPO, *неинвазивная лазерная коррекция фигуры*

Совершенно новый для России аппарат I-Lipo имеет множество сертификатов качества, но меня в первую очередь интересуют не бумажки, а результаты, которые обещают существенное, быстрое и беспроблемное уменьшение объемов в области живота, талии, бедер. Специалисты подчеркивают, что в борьбе с «галифе» в области бедер аппарат проявляет особые таланты. И все очень комфортно. Достаточно лечь на кушетку и позволить врачу разместить лазерные диодные датчики на проблемных участках тела и на лимфатических узлах. Пока вы отдыхаете (а по-другому это не назвать), запускается процесс высвобождения липолитических ферментов и безжалостного уничтожения жировых отложений. На втором этапе процедуры используется еще одна – вакуумно-роликовая насадка со встроенным диодным лазером. Такое комбинированное воздействие улучшает микроциркуляцию, лимфоток, снабжение тканей кислородом, а также стимули-

рует синтез коллагена. Но есть одно условие: после каждого сеанса надо идти в спортивный зал – продукты распада особенно быстро выводятся из организма во время повышенной нагрузки. Уже после первой процедуры ожидается уменьшение объема на два-четыре сантиметра, но полный курс рассчитан на восемь посещений с периодичностью два раза в неделю.

**ГДЕ:** Клиника эстетической медицины «Время красоты»: Москва, Никитский пер., 2; +7 (495) 988-7557; [www.vrkr.ru](http://www.vrkr.ru)

### ЛИПОСАКЦИЯ, *операционная методика коррекции фигуры*

Одним из самых эффективных методов борьбы с галифе в области бедер, уменьшения объема ягодиц и гармонизации лодыжек по-прежнему считается операционная липосакция. Более того, именно в этих зонах она дает качественный пожизненный результат. И речь далеко не всегда идет об откачивании значительных объемов жира. Если корректировки требуют только отдельные зоны, то выполняется малотравматичная аспирация (забор) жира просто с помощью шприца. В этом случае остаются только незначительные отеки, которые проходят через 7–10 дней. Но в каждом конкретном случае врач решает, какой именно способ подходит лучше всего. Для традиционной липосакции используются маленькие канюли, не повреждающие мышцы, связки, нервные и сосудистые стволы. Разрезы делаются очень маленькие и размещаются либо в складках, либо по линии белья. Уже через несколько дней можно возвращаться к активной жизни, но нужно иметь в виду, что своей максимальной стадии отек достигает на второй-третий день после операции и в течение четырех-шести недель придется носить компрессионное белье.

**ГДЕ:** Клиника Данищука: Москва, Луков пер., 4; +7 (495) 737-6184; [www.ideallik.ru](http://www.ideallik.ru)

**СПОРТ** ХОДЬБА, ВЕЛОСИПЕД, БЕГОВЫЕ ЛЫЖИ, БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ. В фитнес-клубе запишитесь на тренировку Legs & Butts – она повышает силу и выносливость мышц ног и ягодиц, делает ноги более стройными и подтянутыми.

единственная  
область,  
которую  
НЕЛЬЗЯ СДЕЛАТЬ  
ТОНЬШЕ, – ЭТО  
ИКРЫ,  
там нет жира,  
одни мышцы!

