



VIVIEN GALLETTA vježba u thermoslim kapsuli prema uputama fizioterapeutkinje i nutricionistice Maje Ristić



Infracrvene zrake bezbolno tope celulit

U riječkom centru Linea Snella program mršavljenja sastoji se od vježbi u thermoslim kapsuli ili ionosauni, savjetovašta o prehrani te praćenja stanja klijen

POZNATA RIJEČKA GLUMICA I PJEVAČICA VIVIEN GALLETTA OTKRIVA

kako je u centru za vitku liniju Linea Snella uspjela smršaviti 15 kilograma te kako je zahvaljujući stručnom timu centra naučila voljeti svoje tijelo



'Naučila sam slušati svoje tijelo'

VIVIEN GALLETTA, pjevačica i kazališna glumica, 35 godina

"U rujnu prošle godine krenula sam na tretmane u Linea Snellu. Jedan od glavnih motiva bila je predstava u kojoj sam željela sudjelovati, a tada sam bila u najdebljoj fazi u životu. Na 162 centimetra visine imala sam 80 kilograma. Odlučila sam da ću izgubiti kilograme jer toliko teška nisam mogla pratiti kazališne probe te sam kontaktirala gospođu Ozrenku Cukrov. Na tretmane sam išla kontinuirano, dva puta tjedno i striktno se držala dobivenih savjeta. U ovom centru dobila sam najbolje nutricionističke savjete. Promijenila sam svoje

životne navike. Prije sam radila veliku grešku, a to je da nisam doručkovala, nego sam kofeinom izbežumljivala tijelo. Nisam jela ništa tijekom dana, jer ne možete pjevati punog želuca, pa sam sve obroke utrpala u kasnu večeru. Sada svaka tri sata jedem male niskokalorične obroke i pijem jako puno vode. Izgubila sam petnaest kilograma, a namjeravam skinuti još pet, no osjećam da mi je sada organizam u fazi stanke, tako da ne gubim na težini, nego u centimetrima. Mislim da većina žena s vi-

kom kilograma griješi u istoj stvari, a to je da si same kreiraju jelovnik. Rješenje je poslušati savjet stručnjaka, i to potpuno, do točnog grama masti i ugljikohidrata. U centru se odmorim vježbajući, a od gubitka kilograma primjećujem da imam znatno bolju koncentraciju i puno više energije. U životu sam bila na raznoraznim dijetama, no ni jedna nije dala dugotrajne rezultate, a i šteti- le su mom zdravlju. Genetski naginjem debljanju, ali u centru vas nauče kako se odnositi prema vlastitome tijelu.

NAPISALA: TEA TURK
SNIMILA: MATEJA VRČKOVIĆ

U Linea Snelli, centru za vitku liniju u Rijeci, razvili su program za zdravo mršavljenje. Program se sastoji od vježbi u posebnim aparatima, savjetovašta o prehrani, te stalnom praćenju stanja klijentica, a namijenjen je samo ženama. U centru rade fizioterapeuti, nutricionistkinja i liječnik po potrebi. Prvo savjetovanje je besplatno, zainteresiranu ženu zaprima fizioterapeut koji joj posvećuje sat vremena u kojih sasluša njezine želje, pregleda je i procjenjuje jesu li želje ostvarive, te joj kreira idealan program koji je za svaku klijenticu individualan. Vlasnica centra Ozrenka Cukrov ističe: "Garancija na uspjeh koju obećavamo svojim klijenticama je 90 posto, ali naglasak je na zdravom i dugotrajnom mršavljenju, a ne na brzim dijetama koje su štetne za zdravlje i potpuno neučinkovite jer se nakon svake dogodi yo-yo efekt. Normalan gubitak kilograma je do 4 kg mjesečno".

Ženama se nude različiti "paketi", na primjer, ako žena treba izgubiti 10 kilograma, neće joj biti dosta 10 dolazaka, nego oko 30 i tada dobiva određene popuste. Kad se

Redovite kontrole i mjerenja te psihološka podrška tima centra Linea Snella pomažu ženama da ustraju u procesu mršavljenja

klijentica odluči uključiti u program, otvara joj se privatni karton i slijedi mjerenje. Pri svakom dolasku mjeri se težina, a svaki peti put obujam ruku, prsa, struka, bokova, bedara i koljena. Mjerenja ne služe samo kako bi se klijenticu uvjerilo da program doista djeluje, nego i radi provjere učinkovitosti odabranih vježbi, da se vidi je li ih potrebno pojačati ili promijeniti.

20 minuta vježbanja topi do 1500 kcal

Maja Ristić, voditeljica centra, fizioterapeutkinja i nutricionistica Linea Snelle, o dijetama kaže: "Nijedna žena ne dobiva preporuku za rigoroznu iscrpljujuću dijetu, nego upute o zdravom načinu prehrane koji u kombinaciji s vježbanjem topi kilograme i centimetre. Ne zabranjujemo im ništa, jer, kako se kaže, zabranjeno



MARIJANA GRUBESIC imala je 109 kilograma (gore), a programom Linea Snelle izgubila je 20 kilograma i 101,5 centimetar obujma (desno)



'U sedam mjeseci smršavila sam 20 kg'

MARIJANA GRUBEŠIĆ, knjigovotkinja, 43 godine

"Drastično sam se udebljala nakon poroda i prestanka pušenja. U Linea Snellu dolazim od rujna prošle godine, sa stankom od tri mjeseca jer sam slomila ruku. No u tom razdoblju pomno sam pazila na prehranu i pridržavala se svih danih uputa, pa se kilogrami nisu vratili. Kad sam počela s programom, težila sam 109 kilograma, što znači da sam u sedam mjeseci izgubila 20 kilograma i nevjerovatnih 101,5 cm obujma, te otprilike četiri konfekcijska broja. Sasvim sam promijenila način prehrane. Sada jedem po četiri lagana i zdrava obroka dnevno. Izbjegavam krumpir, rižu i kruh. U Linea Snellu dolazila sam po dva do tri puta tjedno i svaki put sam

bila lakša za pola kilograma. Imam veliku podršku i primam mnogo pohvala, što mi je dodatna motivacija. Sad se opet osjećam normalnom osobom, a ne građaninom drugog reda. Kupujem u dućanima, što prije nisam mogla, nego sam odlazila u one specijalizirane ili u Italiju, što je bilo skupo. Kombinacija entuzijazma tima Linea Snelle i moje čvrste odluke pridonijela je uspjehu. Dolazak ovamo nije mi nikakav problem jer znam da činim nešto dobro za sebe. Shvatila sam da zdrava prehrana i vježbanje ne idu jedno bez drugoga ako želite stvarne rezultate. Planiram do ljeta smršaviti još pet kilograma, a na jesen još koju kilu."



VLASNICA RIJEČKOG CENTRA ZA VITKU LINIJU Linea Snella Ozrenka Cukrov (u sredini) s fizioterapeutkinjama Anjom Doričić, Anom Barbir i Majom Ristić

voće je najslade voće. Mlade djevojke često nas pitaju što da piju od alkoholnih pića kad izlaze, jer je alkohol strogo zabranjen u svakoj restrikciji prehrane, pa im sugeriramo bijelo vino koje ima najmanje kalorija."

U sklopu programa upotrebljavaju se i posebni aparati. U thermoslim kapsuli je 37 stupnjeva Celzija, što je fiziološka temperatura tijela pri kojoj se, znanstveno je dokazano, vježbajući potroši najviše masti, tj.

za 20 minuta vježbanja gubi se 1200 do 1500 kcal, što je tri do četiri puta više nego običnim vježbanjem. U kapsuli djeluju i infracrvene zrake koje su potpuno bezopasne, a omogućuju gubljenje težine, ali i opsega na kritičnim točkama tijela kao što su trbuh, ruke ili unutarja i vanjska strana bedara. One prodiru 3 do 4 cm u tkivo. Sve vježbe u kapsuli izvode

se ležeći tako da je opterećenje na kralježnicu i zglobove minimalno. Nakon vježbanja u kapsuli 20 minuta se provede u ionosauni koja je također zagrijana na 37 stupnjeva, a izvršno nadopunjuje djelovanje thermoslim kapsule. Ionosauna omogućuje da koža bez obzira na veći broj izgubljenih kilograma ostane nape-ta i čvrsta. Djeluje na manje

Ionosauna osigurava napetost kože i nakon većeg gubitka kilograma

i srednje zahtjevna celulitna stanja. Thermoslim i ionosauna zajedno omogućuju vitko, čvrsto i skladno oblikovano tijelo.

Te aparate ne bi trebale upotrebljavati žene koje imaju jake upale vena, te trudnice. "Primjetili smo da je ženama iznimno važna naša psihološka podrška i kontrola. Centar je malen, a takvi će biti i ostali koje namjeravamo otvoriti upravo zato kako bi se žene u njemu osjećale ugodno. Stalno su pod nadzorom, koliko ima klijentica toliko ima i nas, nekad čak i više. Zato se možemo maksimalno posvetiti svakoj klijentici", kaže vlasnica centra Ozrenka Cukrov.

U thermoslim kapsuli temperatura je 37 stupnjeva što je fiziološka temperatura tijela pri kojoj se vježbanjem potroši najviše masti

ZDRAV ŽIVOT DARUJE ČITATELJIMA

Linea Snella jednoj čitateljici daruje 20 tretmana mršavljenja, a petorima jelovnik

Ime:
 Prezime:
 Telefon:
 Adresa:



Pošaljite kupon na adresu redakcije **NACIONAL**, Zdrav život, Vlačka 40, 10 000 Zagreb



Zašto je Omegol najukusniji recept za zdravlje?

Ako mislite da je omega-3 masne kiseline dobro uzimati u Omegolu, u pravu ste! Bogatstvom omega-3 i preporučenim omjerom omega-3 i omega-6 masnih kiselina, Omegol vam pomaže brinuti se o zdravlju vašeg srca i krvnih žila te na mnoge druge načine pridonosi očuvanju vašeg zdravlja. Posjetite našu web stranicu i saznajte više!



Vaša linija zdravlja