

FITcentrum tvarovania postavy!!!
Kde? Obecný úrad v Záborskom, 1. poschodie
Kedy? Pondelok od 10:00 do 19:00 hod.
Utorok – Štvrtok od 9:30 do 19:00 hod.

Uvažujete o tom ako si oddýchnuť a pri tom zhodiť zopár nežiaducich centimetrov? Teraz je ten najvhodnejší čas navštíviť naše **FITcentrum tvarovania postavy v Záborskom**. Návštevou centra máte možnosť vybrať si cyklus procedúr alebo ich kombinácie, ktorými potešíte nie len svoje telo, ale aj svojho ducha. **Ponúkame tieto procedúry**: prístrojová lymfodrenáž, cvičenie na masážnych prístrojoch rolletic lux a rollen home, na steperi a na stacionárnom bicykli. **O čo ide?**

Prístrojová lymfodrenáž je nápomocná pri procese chudnutia a dámy, ktoré absolvujú aspoň 7 až 10 procedúr, zaregistrujú istý úbytok v centimetroch a to najmä na problémových partiách ako je brucho, pás a stehná. V našom FITcentre vám ponúkame prístrojovú lymfodrenáž pomocou prístroja **LYMFOVEN**. Je to prístroj odstraňujúci dôsledky nesprávnej životosprávy a nedostatku pohybu, ktoré majú za následok zlú látkovú výmenu. A ako to funguje? Zabalíme vás do kompresnej bandáže – ide vlastne o zvláštne „nohavice“ pripomínajúce lyžiarske oblečenie, z ktorých trčí množstvo tenkých hadičiek. Tie sa napoja na prístroj, a ten postupne nafukuje „nohavice“ od prstov na nohách smerom k bokom, bruchu až po rebrá. Rytmické tlakové vlny povoľujú a opäť nafukujú „nohavice“ a trochu pripomínajú zovretie, ako keď vám merajú krvný tlak. Pritom ležíte na polohovateľnom ležadle a relaxujete. Procedúra trvá 45 minút a je veľmi príjemná. **Ako dosiahnuť maximálne výsledky?**

Odporúčame 10 - 15 návštev, 2 – 3 krát do týždňa. Pri ošetrovaní na Lymfovene odporúčame používať anticelulitídové krémy, ktoré zefektívnia výsledky. Pre maximálny účinok je vhodné používať špeciálny lymfodrenážny návlek, ktorý si môžete u nás zakúpiť. Dostatočný pitný režim tiež pozitívne vplyva na účinky lymfodrenáže a pred lymfodrenážou sa odporúča vypiť 0,3 až 0,5 l tekutín. **Čo si treba priniesť?**

K tejto procedúre je potrebné si priniesť ponožky a dlhé, tenké, elastické tepláky bez zipsov a ozdôb, ktoré by mohli tlačiť, resp. je možné si u nás zakúpiť špeciálny lymfodrenážny návlek, ktorý maximalizuje účinok.

Veľmi efektná a obľúbená je kombinácia procedúr lymfodrenáž a rollen resp. rolletic massage v jeden deň. **Čo je rollen?**

Rollen je moderná metóda štiepenia a odbúravania tukov nechirurgickým zásahom. Je to účinný masážny stroj, ktorý pri pravidelnom používaní dokáže dobre tvarovať postavu, odstrániť celulitídu a zmenšiť objem masírovaných partií. Masáž prebieha tak, že postupne podľa odporúčanej chronológie masírujete jednotlivé partie tela s dodržiavaním základného pravidla - podpory prúdenia krvi od periférií smerom k srdcu. K zmenšeniu objemu masírovanej partie dochádza príjemne, bez námahy a zaťažovania organizmu.

Viac informácií sa dozviete **na tel. č. 0908 317 206**, v obecnej knižnici alebo **priamo vo Fitcentre tvarovania postavy**.

Naším cieľom je vytvoriť príjemné prostredie, v ktorom si môžete rýchlo a efektívne tvarovať svoju postavu, relaxovať a robiť niečo pre svoje zdravie. Príďte, preto vyskúšať naše procedúry a zacvičiť si.

Vaše FITcentrum tvarovania postavy