

## Strama upp, reducera fett och celluliter utan kirurgi

**TRENDER.** Ibland är det ändå omöjligt att nå vackra proportioner på kroppen genom träning och kost. För kvinnor med en typiskt kvinnlig kroppsform samlas överflödigt fett huvudsakligen i nedre delen av kroppen; på lår, stuss och höfter. Det är mycket svårt att reducera fett på dessa områden med traditionella metoder. De delar av kroppen där det oönskade fettet lagras har sämre cirkulation än andra kroppsdelar. Känn till exempel på dina lår efter traditionell

träning - dessa områden brukar då vara kalla även om musklerna är varma.

Metoderna för att reducera fett blir allt fler och effektivare. Men det finns också dåliga och rentav farliga maskiner på marknaden. Så var noga med vilken maskin, metod, klinik och behandlare du väljer. Fråga hur länge de har arbetat med maskinerna och hur mycket erfarenhet, samt utbildning just din behandlare har. Här tipsar vi om några metoder som fungerar. ❖

## Kyla, värme eller vakuum?

Dessa metoder kräver ingen lokalbedövning och de fungerar som en lokalbehandling. Förutom att reducera fettceller förnygrar de också huden genom ökad blodcirkulation. I de flesta fall upplevs också mindre celluliter. Behandlingarna är jättebra för dig som har mindre fettdepåer du vill bli av med.

### CoolContour

Cool Contour innebär att man "fryser" fettet med kyla. En sugklocka sätts på området som genererar ett vakuumsug och kyla. I början kan det kännas kallt, men efter några minuter domnar området och du kan slappna av. Efter 60 minuter är behandlingen färdig. Det behandlade området kan kännas lite ömt i cirka 2 veckor. Blåmärken kan uppstå om du är känslig. Efter behandling kan du återgå till dina normala aktiviteter. Ca 20 procent av ditt fett försvinner vid varje behandling. Det fungerar som så att genom noga kontrollerad kylning av underhuds fett, sker under en period av 6-16 veckor efter behandlingen, en gradvis reduktion av fettlagret. Fettcellsmembranen skadas av kylan som orsakar kristallisering av fettsyror. Fettcellerna går in i apoptos, naturlig celldöd. Upplösta fettceller tas långsamt upp av det normala metaboliska systemet. Räkna med att det kostar 3-4 000 kronor varje gång, underhåll det sedan runt en gång per år. ❖

### Venus freeze

Venus Freeze är en maskin som använder radiofrekvens och magnetiska pulser för att uppnå ökad kollagen- och elastinproduktion. Metoden alstrar värme på det behandlade området, som passerar genom de successiva hudlagren. Höjningen av temperaturen hos vävnaderna bryter ner triglycerider av fettceller och frigör fettsyror. En behandling för kroppen tar 35 minuter och är smärtfri och skonsam. Metoden kräver ingen återhämtningstid. Slutresultatet är stora tums/cm förlust, bättre blodflöde och fastare hud. Resultat kan vanligtvis ses efter 3-5 behandlingar. För kroppsbehandlingar rekommenderas upp till 10 behandlingar. Räkna med att det kostar 2-5 000 kronor per gång. Sedan bör man underhålla det en gång per år. ❖

### Hypoxi

Hypoxi är en metod där du bär en vacuum-dräkt samtidigt som du genomför lätt träning. Du förbränner fett helt naturligt. Under träningspasset frigörs fettsyror som kroppen använder som energi. Fettet förbränns i musklerna och metaboliseras i levern. Det växlande lufttrycket som kombineras med träningen gör att cirkulationen i problemområdena ökar och fettsyror kan effektivt frigöras från dessa partier. Genom den optimerade cirkulationen kan upp till 70 procent av fettreduceringen riktas till de önskade områdena. Du får synliga och mätbara resultat redan efter 4 veckor. Längden på din kur beror på utgångsläget och de resultat du vill nå. Räkna med cirka 6 000 kronor för 12 gånger. ❖

MISSA INTE!  
**TÄVLING**  
KOM I FORM SNABBT  
OCH EFFEKTIV!

## Vinn en Hypoxi Kombi-kur värd 7 650 kronor!

**NU HAR DU CHANS ATT KOMMA I FORM SNABBT OCH EFFEKTIVT; FÖRBRÄNN FETT OCH STRAMA UPP HUDEN PÅ ETT HELT NATURLIGT SÄTT.**

**För att tävla svara på frågan: Vad är ditt bästa tips för att minska fett och celluliter? Maila till [tavling@acadermia.se](mailto:tavling@acadermia.se). Vinsten gäller på alla Hypoxi Studios i Sverige under 6 månader.**

Eventuell vinstskatt betalas av vinnaren.