

# GE MIG ETT SMALARE LIV ...

# På 1 månad

**METOD:** Hypoxi

**RESULTAT:** ■ Minus en storlek  
■ Tydligt rump-lyft ■ Slätare lår

AV CARIN JONSSON FOTO: THERESIA KÖHLIN

● Punktförbränning? Njaaa, det är ju fysiskt omöjligt... Det går väl inte att påverka om bysten och ansiktet blir mindre när du går ner i vikt, medan extrakilon på rumpen och låren envist sitter kvar. Eller? Hypoxi är metoden som säger sig kunna strama upp huden och minska just stuss, lår och midja utan att påverka överkroppen.

Det handlar om att fett i regel förbränns bäst där du har hög blodcirkulation, som i muskler och inre organ. Men genom

hypoxins lågintensiva träning (där du trampar lätt) och växlande lufttryck stimuleras blodcirkulationen i fettvävnaden. Det leder även till att ämnesomsättningen och vätskeomsättningen ökar i dina problemområden, vilket är lysande i kampen mot celluliter.

Metoden, som får tummen upp av självaste **Madonna**, utvecklades i slutet av 90-talet av **dr Norbert Egger** i Salzburg och finns idag i över 40 länder - och nu även i Sverige. ●



Vakuumförpackad i hudåttstramnings-maskinen.



Kjolen ser till att det håller tätt.

## SÅ FUNKAR HYPOXI:

Vid första sessionen blir du invägd och mätt över magen, rumpen och låren. Du trampar i 30 minuter med lätt motstånd i en apparat som liknar ett rymdskepp, med midjan och nedre delen av kroppen i ett vakuum. Du ska ha på dig mjuka byxor, t-shirt och bekväma skor. I åttstramnings-maskinen, som du kan välja som tillägg, ligger du stilla i 20 minuter och låter luftbubblor massera huden för att öka cirkulationen.

■ Inga hälsorisker, ingen återhämtningstid.

■ Du kanske inte ser resultaten om du inte kör hela kuren på 12 gånger, och det är inte så billigt.

**KOST:** Du ska helst inte äta på en till två timmar efter behandlingen och undvika kolhydrater. Och ingen alkohol 6-7 timmar efter.

**PASSAR DIG SOM:** Vill få tajtare kropp och slätare hud utan att rasa i vikt.

**HUR LÄNGE:** På fyra veckor, med tre träningstillfällen i veckan, får

du resultat som är synliga och mätbara.

**SÅ LÄNGE HÅLLER RESULTATET:** Eftersom det är fett som angrips, och inte bara vätskan som omfördelas, är resultatet mer bestående än uppstramande massage-behandlingar. Räkna med upp till ett halvår.

**PRIS:** 5550 kr för en kur på 12 tillfällen, i kombination med hudåttstramning kostar det 7590 kr.

**VAR:** Finns på Planet fitness i Stockholm.

## Carins omdöme:

I början blev jag väldigt törstig, det kändes som att någonting hände med kroppen fast jag cyklade långsamt utan att bli svettig. Efter kuren har jag gått ner två kilo, minskat två centimeter över magen och en centimeter vardera runt rumpa och lår. Jag kan ha på mig smaljeansen igen! Men det bästa är uppstramningen av huden. Rumpen har fått ett synligt lyft och huden är märkbart slätare.

**aaaa**



"Träning utan svett känns helt okej"

### PS:

Kvinnan som körde kuren samtidigt som jag hade fler extrakilon från början. Hon gick ner 3 kg i vikt, minskade 5 cm över magen och 3 cm över låren.

Vänd! >