

★ **DECLÉOR SLIM EFFECT**

– MÅLINRIKTAD SLIMMING MED VÄXTEXTRAKT

Var: Hitta din närmsta Decléor-salong på [dermarome.se](http://dermarome.se).

Pris: 995–1500 kr/90 min.

Betyg: **4,5**

**Omdöme:** Jag stressar in på Dermalomes behandlingscenter där hudterapeuten Sanna tar emot mig och leder mig in i ett lugnt behandlingsrum. Här spelas det fransk musik och levande ljus brinner stämningsfullt. Slim Effect är en skön och effektiv behandling som verkar dränerande, sätter igång microcirkulationen och motarbetar celluliter på djupet. Sanna börjar med en peeling, sen en dränerande massage och till sist en slimmande kroppsmask. Poängen är att behandlingen ska verka på särskilda zoner; som höfter, rumpa, lår och mage. Här tar Sanna i lite extra, hon nyper och trycker, men det gör aldrig ont – de djupa massageteknikerna hjälper kroppen att hitta balans och att finslipa konturer och jämna ut fettdepåer. När kroppsmasken sätts på blir jag inlindad i plast och handdukar för att få upp värmen, som stimulerar cirkulationen. Under tiden masserar Sanna mina fötter. När jag öppnar ögonen igen känner jag mig totalt avslappnad; min hy silkeslen och doftar ljuvligt. Om det fått något resultat är svårt att säga, man rekommenderar att göra behandlingen åtta gånger, men jag fortsätter med ett Aromessence Slim Effect hemma-kit, som ska ge samma effekt som behandlingen och behålla resultaten. Mitt mål – beach 2012!

★ **BABOR FIRING ALGAE PACK**

– UTRENSANDE OCH NÄRANDE HELKROPPSBEHANDLING

Var: Lista över Babors behandlingsställen finns på [garm.se](http://garm.se).

Pris: ca 925 kr/80 min.

Betyg: **4,5**

**Omdöme:** När jag kom till salongen kände jag direkt att jag steg in i en härlig atmosfär av lugn och ro. Jag möttes av terapeuten Cornelia som jobbar med det internationellt välkända spa-märket Babor. Efter att ha bytt om till badrock och tofflor blev jag visad till ett avskilt behandlingsrum med dämpad belysning och mysig avkopplande musik. Cornelia förklarade behandlingens olika steg innan vi började, och sedan inledde hon med att ge en helkroppspeeling i två omgångar. Peelingen är baserad på havssalt, rik på mineraler som reglerar hudens fuktbalans, avlägsnar effektivt döda hudceller och lämnar huden len som silke. Efter en dusch var jag redo att bli inpackad i spirulinaalger, som detoxar hudcellerna samt återfuktar huden. Under tiden

blev jag omsvept i en värmefilt och fick skalpmassage medan algerna verkade. Algerna verkar utrensande, ökar cirkulationen och en behaglig värme började pyra inom mig. Efter ytterligare en dusch följde en lättare helkroppsmassage med Babors Lifting Bust & Body Cream, vilken innehåller ett Liftin Complex, Kigelia Africana, som ger fasthet och förbättrar hudens elasticitet. Hela min kropp fick en härlig lyster och det är en ren njutning att applicera cremen, som sedan fick följa med hem, varje gång.

# KOM I FORM

**SNART DAGS FÖR BEACH 2012! VI HAR TESTAT BEHANDLINGARNA SOM FÅR FART PÅ FORMEN; TRE SKÖNT SLIMMANDE OCH TRE TUFFARE – SOM ALLA SKULPTERAR UTAN KIRURGI.**

REDAKTÖR LOVISA BERGSTRAND AV PLAZA KVINNAS TESTPANEL

Body Line Thermal Lifting Bust & Body Cream, 630 kr, Babor.



**CARBOXY**

Från den speciella Carboxy-maskinen går en slang med en nål som sprutar in koldioxid i det valda behandlingsområdet.



Aromessence Slim Effect, 560 kr, Decléor.



**DECLÉOR**

Behandlingen Slim Effect är en målinriktad behandling som ska slimsa kroppen med växtextrakt.



★ **CARBOXY THERAPY**

– BU SMAL MED GAS

Var: Stureplanskliniken, Lästmakargatan 10, Stockholm, [stureplanskliniken.se](http://stureplanskliniken.se).

Pris: 1500 kr/gång, vid behandling av mage.

Betyg: **4,5**

**Omdöme:** I behandlingsrummet möts jag av en stor maskin. Jag får lägga mig på en brits, och från maskinen går en slang med en nål längst ut i änden. Denna nål sätts in som en spruta i min mage. Det är just min mage; den nedre delen som jag vill förminska. Det är en märklig känsla att spruta in luft, eller rättare sagt koldioxidgas, in i fettvävnaderna. Magen höjer sig av luftfickorna som bildas. Det gör ont, efter ett tag riktigt ont. Huden får en rodnad och terapeuten berättar för mig att detta är väldigt bra. Det röda indikerar att blodcirkulationen ökar i området som skall behandlas. Koldioxid är ett ämne som kroppen vill ha bort; en slaggprodukt. Så när kroppen vill göra sig av med koldioxiden startar en process som gör så att blodcirkulationen ökar och detta i sin tur genererar kroppens fettförbränning.

Carboxy Therapy kan även användas för hudfryngring, eftersom gasen stimulerar kollagenproduktionen. Så förutom att reducera en oönskad fettdepå kan behandlingen även vara bra för uppstramning av slapp hud, reducering av blå ringar under ögonen och celluliter.

Det krävs minst sex behandlingar för resultat, men det fungerar verkligen! Min lilla kula på magen har nu blivit minimal och det var värt varenda nålstick av smärta. Jag fick några små blåmärken efter första behandlingen, annars inga biverkningar. Eftersom koldioxid är ett naturligt ämne i kroppen känns detta som en riskfri behandling. Att varje behandlingstillfälle inte tar mer än cirka fem minuter är också ett stort plus.

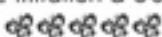
Detta är inget för dig som har stort överskott av fett, men för dig som redan är smal, och inte vill bli smalare för övrigt, utan bara minska i omkrets på ett litet begränsat område. Då är denna behandling alldeles perfekt!

## ★ HYPOXI

– PUNKTFÖRBRÄNNIN FETT MED VAKUUM SOM STJÄRNORNA

Var: Planet Fitness, Sveavägen 167, Stockholm, planetfitness.se.

Pris: 12 tillfällen à 30 min/5 500 kr.

Betyg: 

**Omdöme:** Vakuumträning i en slags rymdliknande kapsel iförd en våtdräktskjoll. En månadskur med målet att punktförbränna fett, minska minst en klädstorlek och gå ner 2–3 kg! Lägg därtill att det nästan är helt utan ansträngning och tar bara 30 min per gång! Låter det för bra för att vara sant? Det är det faktiskt inte. Jag måste dock medge att jag var oerhört skeptisk från början. Eftersom kuren marknadsförs som en träningsform på gym förväntade jag mig svettig träning – döm om min förvåning! Intensivkuren börjar med att den fantastiskt duktiga PT:n Emma noggrant tar mina mått, sen är det dags att hoppa i en vakuumkjol och i sakta mak med lätt motstånd trampa som i en motionscykel, liggande eller sittande, medan ett vakuumtryck ökar och minskar. Det är inte ett dugg jobbigt; eftersom effekten ska vara fettförbrännande på lår, stuss och midja och inte muskeluppbyggande. Kuren görs bäst tre gånger i veckan under fyra veckor – du bör inte äta 1–2 timmar efter träning, och då proteinrik mat, inte träna samma dag; speciellt inte om du vill minska omfånget på dina lår utan låta den ökade blodcirkulationen på problemområdena jobba koncentrerat.

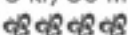
Funkar det då? Ja, faktiskt! Utan att jag känner att jag har ansträngt mig nämnvärt har jag vid halvtid faktiskt minskat nära 2 cm runt midja, stuss och lår – och huden på magen har blivit betydligt fastare. Men på mina kläder känns det mest; de annars väldigt tighta byxorna har blivit väldigt mycket mer behagliga. Det här är den perfekta snabbkuren för att komma i bikiniform för stranden; kostar lite men resultatet är utlovat långvarigt, och är som gjort för dig som bara vill finslipa bort de där irriterande "kärlekshandtagen" runt midja och lår!

## ★ COMFORT ZONE BODY STRATEGIST

– SLIMMANDE KROPPSBEHANDLING MOT CELLULITER

Var: Salong Altoego, Birger Jarlsgatan 32, Stockholm.

Pris: 595 kr/60 min.

Betyg: 

**Omdöme:** En behandling med högst kännbar effekt och i hela fem olika steg – kanske är det förståeligt att jag var något nervös innan behandlingen. Oron var dock obefogad, och jag fick istället njuta av en timmes omhändertagande. Inledningsvis smörjs hela benen in med en exfolierande peeling som innehåller glykolsyra och mjölksyra. Därefter masseras Fluid Defying Oil in vid vristen, knän och ljumskar för att aktivera lymfkörtlarna, som tar hand om de gifter i blodet som annars sätter sig i fettcellerna och bildar celluliter. Efter oljan är det dags för den remodeller som hudterapeuten kallar "en riktig fettkrossare": en inpackning som bland annat innehåller koffein och som ska göra att huden ser fastare ut. Under de femton minuter som remodellern verkar är benen inplastade för maximal effekt, och samtidigt erbjuds en underbar ansiktsmassage. Listigt; så att man kan fokusera på något skönt istället för den något egendomliga känsla som uppstår när huden på benen känns kallare och kallare för att sedan slå om till varmt. Något som dock är mindre spännande är de stundtals ganska påfrestande stickningar som känns i huden när Body Strategist Attack Gel masseras in. Jag får veta att det är denna gel som gör behandlingen till en intensivbehandling, då den ökar effekten av övriga produkter.

Avslutningsvis arbetas cremen Body Strategist Refiner in i huden. Några dagar efter behandlingen känns huden fortfarande mjuk och återfuktad, och visst kan jag förnimma en något fastare känsla. Hudterapeuten menar dock också att en sund livsstil med tillräcklig motion och hälsosam mat är en viktig förutsättning för ett hållbart resultat. Oavsett om det i slutändan ger ett varaktigt resultat eller ej, så fungerar kuren som en riktig kickstart, och ger rejält med inspiration till att fortsätta jobba för en sund livsstil!

## LIPOMASSAGE

Lipomassage med LPG görs med fördel i kur för att reducera fett och celluliter.



Crema med värmande effekt som ska stimulera fettförbränningen och slimsa kroppskonturen. Body Strategist+ Remodeller, 645 kr, Comfort Zone.



## HYPOXI

Kändisarnas nya favoritmetod med vakuum när det kommer till att effektivt punktförbränna fett.

## ★ LIPOMASSAGE

– REDUCERAR FETT OCH CELLULITER MED LPG

Var: Akademikliniken, Storängsvägen 10, Stockholm, ak.se.

Pris: 9 000 kr/14 ggr, 12 000 kr/20 ggr.

**Omdöme:** Plaza Kvinns testpanel har testat lipomassage med LPG förut med goda resultat, men nu har Akademikliniken tagit in en ny maskin, Cellu M6 Integral, som ska vara än mer effektiv. Vi har inte själva testat just denna, och sätter därför inget betyg, men har intervjuat en av Akademiklinikens testpersoner.

Metoden är en icke-kirurgisk och smärtfri massage utförd med en LPG-maskin som stimulerar och skulpterar kroppen med vakuumsug. Det kan liknas vid en bindvävsmassage, vilken verkar dränerande, uppstramande och utslätande. Man fokuserar på lokala fettreserver och problemområden där man eliminerar djup fettvävnad som inte försvinner genom traditionella metoder. Lokala fettansamlingar kan försvinna och celluliter slätas ut.

Innan behandlingen sätter igång hoppar man i en vit kroppsstrumpa – man känner sig inte helt snygg, men den fungerar som ett skydd för huden och får massagen att kännas behaglig. Visst kan det strama lite till en början, men behandlingen är mer skön än smärtsam, och styrkan kan alltid anpassas efter hur det känns. Antalet behandlingar som behövs för bästa resultat varierar beroende på kroppstyp, fysik, ålder och kostvanor. Men 14–20 behandlingar à 35 minuter är vad som rekommenderas, gärna två gånger i veckan. Att själv hålla sig till nyttig kost och motionera bidrar självklart till att resultatet bibehålls, eller så rekommenderas att fortsätta gå behandling en gång per månad.

Funkar det? Jo, men in i halva behandlingsperioden tycktes nästan groparna blivit värre, på grund av fettceller och slaggprodukter som frigjorts, så det betonades hur viktigt det är att fullfölja behandlingen. Mot slutet vände resultatet till det positiva; även om celluliterna inte var helt borta så hade de i alla fall synbart minskat, huden var mjukare och slätare, och känslan i kroppen var betydligt lättare.