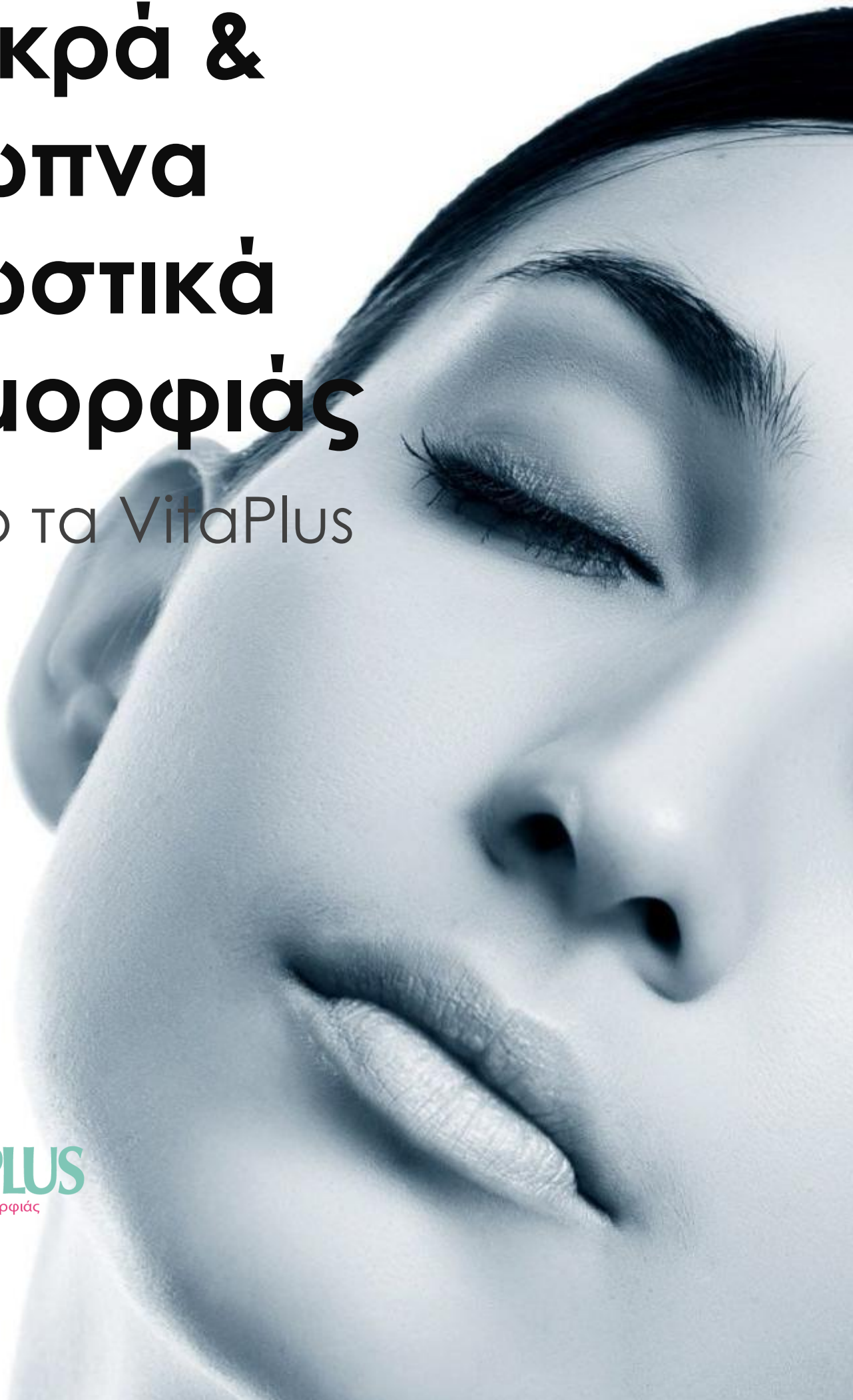


Μικρά & έξυπνα Μυστικά Ομορφιάς

από τα VitaPlus

VITAPLUS
ελιξίριο ομορφιάς



Περιεχόμενα

Ποια είναι τα VitaPlus	3
Έξυπνα & Μικρά Μυστικά Ομορφιάς	4
Αισθητική Προσώπου	5
16 Μυστικά Ομορφιάς για λαμπερό Πρόσωπο	6
Tips Ομορφιάς με λαχανικά & Φρούτα	7
Σπιτικές συνταγές Ομορφιάς	9
Ασκήσεις για ένα όμορφο πρόσωπο που εκπέμπει λάμψη και υγεία	10
Αισθητική Σώματος	17
Αντιμετώπιση Κυτταρίτιδας	19
Αδυνάτισμα	21
Από εδώ και πέρα.....	22

FOLLOW US ON **facebook**

FOLLOW US ON **twitter**

Ποια είναι τα VitaPlus

Τα VitaPlus είναι χώροι ομορφιάς & αδυνατίσματος και απευθύνονται στις δυναμικές Γυναίκες που θέλουν να είναι πάντα όμορφες & ελκυστικές, κάθε στιγμή της ημέρας.

Το πρώτο Ινστιτούτο Ομορφιάς VitaPlus στην Ελλάδα, ξεκίνησε να λειτουργεί στην περιοχή των Αμπελοκήπων το 1986.

Το 1994 αλλάζει διεύθυνση και ένα χρόνο αργότερα το 1995, εγκαινιάζεται το υποκατάστημα του Ινστιτούτου VitaPlus στη Χαλκίδα Ευβοίας.

Η φιλοσοφία του Ινστιτούτου μας είναι να προσφέρει τις πλέον σύγχρονες, αξιόπιστες και ολοκληρωμένες προτάσεις αδυνατίσματος, ομορφιάς και ευεξίας, για τον καθένα ξεχωριστά, με σεβασμό και αγάπη για τον άνθρωπο!

Ποιοτικές προτάσεις στις καλύτερες τιμές, σε όσους ονειρεύονται άψογη αισθητική και υπέροχη διάθεση.

Συνεχείς προσφορές για την περιποίηση του προσώπου και του σώματός σας για να επιλέγετε όποια σας ταιριάζει, χωρίς άγχος.

Αποστολή μας είναι να ικανοποιούμε τους ανθρώπους που μας εμπιστεύονται και να επιβραβεύουμε την επιλογή τους με τα καλύτερα αποτελέσματα!

Επισκεφτείτε το web site μας vitaplus.gr καθώς και την σελίδα μας στο Facebook: facebook.com/vitaplus.com.gr για περισσότερες πληροφορίες όπου θα βρείτε και όλες τις προσφορές που ανεβάζουμε τακτικά.

Με εκτίμηση,

Μπάμπης Αριστειδόπουλος
Διευθυντής VitaPlus Αμπελοκήπων & Χαλκίδας



Έξυπνα & Μικρά Μυστικά Ομορφιάς

Οι λέξεις ομορφιά και αισθητική είναι άμεσα συνδεδεμένες μεταξύ τους καθώς η αισθητική είναι ο κλάδος της φιλοσοφίας που ασχολείται με τον ορισμό του ωραίου. Ο όρος <<αισθητική>> παράγεται από την αίσθηση δηλαδή την εμπειρία που προσλαμβάνουμε μέσω των αισθήσεων.

Άνδρες και γυναίκες οφείλουμε να περιποιούμαστε τον εαυτό μας, να δείχνουμε λαμπεροί, υγιείς και ανανεωμένοι. Επαγγελματικοί χώροι αισθητικής μπορούν να το επιτύχουν αυτό γιατί ασχολούνται με την υγεία του δέρματος.

Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπινου σώματος. Θεωρείται αισθητήριο όργανο γιατί λαμβάνει ερεθίσματα από το περιβάλλον όπως θερμοκρασία, υφή, πόνο. Αποτελείται από τρία στρώματα **την επιδερμίδα, το χόριο και το υποδόριο** όπου η σωστή λειτουργία τους έχει ως αποτέλεσμα ένα υγιές και λαμπερό δέρμα.

Η αισθητική χωρίζεται σε δύο κλάδους την **αισθητική σώματος** και την **αισθητική προσώπου**. Και στους δύο κλάδους ο στόχος είναι η περιποίηση, η θεραπεία και ο καλλωπισμός του δέρματος.



Αισθητική Προσώπου

Στην αισθητική προσώπου για να αντιμετωπίσουμε σωστά τις ανάγκες του δέρματος λαμβάνουμε υπόψιν τους τύπους του, οι οποίοι είναι τέσσερις οι βασικοί και δύο οι συμπληρωματικοί.

Οι βασικοί τύποι είναι οι εξής :

- **Κανονικό:** Είναι λείο, χωρίς πόρους, ελαστικό, ενυδατωμένο και λαμπερό.
- **Λιπαρό:** Έχει ανοιχτούς πόρους, μαύρα στίγματα και παρουσιάζει γυαλάδα.
- **Μικτό:** Είναι κανονικό δέρμα με τάση λιπαρότητας στην ζώνη T (μέτωπο-μύτη-πιγούνι)
- **Ξηρό:** Είναι λεπιδωτό με θαμπή ή γκριζα όψη. Χάνει την ελαστικότητά του και δημιουργείται μία αίσθηση τραβήγματος.



Και οι δύο συμπληρωματικοί τύποι είναι:

- **Ευαίσθητο:** Είναι λεπτό με μικρούς πόρους, ερεθίζεται εύκολα και παρουσιάζει ερυθρότητα και εξανθήματα. Επηρεάζεται εύκολα από τις καιρικές συνθήκες.
- **Αφυδατωμένο:** Έχει έλλειψη νερού στα κύτταρά του, η όψη του είναι θαμπή και πολλές φορές ξεφλουδίζει.

Ανεξαρτήτως ηλικίας βασική προτεραιότητα και ανάγκη είναι η σωστή υγρασία των κυττάρων, δηλαδή η ομαλή λειτουργία του φραγμού της επιδερμίδας και η σωστή ροή της υγρασίας. Αυτό επιτυγχάνεται κυρίως με επαγγελματικές περιποιήσεις ενυδάτωσης και θεραπείες οξυγόνωσης σε ινστιτούτο καθώς και με φροντίδα στο σπίτι. Βασικό μέλημα είναι η όψη και η ηλικία του δέρματός μας να συμβαδίζει με την πραγματική μας ηλικία ή ακόμη καλύτερα και με μικρότερη. Γι'αυτό ένας χώρος ομορφιάς προσφέρει θεραπείες αντιγήρανσης και σύσφιξης τόσο προϊόντικές όσο και μηχανικές. Ο συνδυασμός αυτών αποφέρει το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα.

Τα συχνότερα προβλήματα που αντιμετωπίζει το δέρμα μας στην εποχή μας είναι η αφυδάτωση του δέρματος, η πρόωγη γήρανση λόγω παρατεταμένης έκθεσης στον ήλιο, η ακμή, οι πανάδες και οι δυσχρωμίες. Καθένα από αυτά χρήζει και διαφορετική αντιμετώπιση, τόσο με θεραπεία στο ινστιτούτο όσο και με περιποίηση και φροντίδα στο σπίτι.

16 Μυστικά Ομορφιάς για λαμπερό Πρόσωπο

Ωστόσο, τον σημαντικότερο ρόλο για την αποφυγή της εμφάνισης τέτοιων προβλημάτων παίζει η πρόληψη. Γι' αυτό και εμείς σας **προτείνουμε μερικά μικρά και έξυπνα μυστικά ομορφιάς** προσώπου που θα λατρέψετε και που μπορείτε να τα κάνετε δικά σας όπως:

1. **Πλένουμε το πρόσωπο μας πρωί-βράδυ με παγωμένο νερό** καθώς συσφίγγει και αναζωογονεί την επιδερμίδα και καταπολεμά τα νεκρά κύτταρα.
2. **Δεν ξεχνάμε πριν το μακιγιάζ να ενυδατώνουμε το πρόσωπο** με την κατάλληλη για το δέρμα μας κρέμα για να εμποδίζουμε την εισχώρησή του στους πόρους του δέρματος.
3. **Κάνουμε καθημερινά ντεμακιγιάζ.** Δεν αφήνουμε ποτέ υπολείμματα μακιγιάζ στο πρόσωπο μας καθώς με αυτόν τον τρόπο αφήνουμε κλειστούς όλους τους πόρους του δέρματος μας.
4. **Ιδιαίτερη προσοχή δίνουμε στο ντεμακιγιάζ των ματιών** γιατί τα μάτια είναι μία ευαίσθητη περιοχή. Χρησιμοποιούμε δίσκους καθαρισμού εμποτισμένους από καθαριστική κρέμα, τους αφήνουμε για λίγα λεπτά πάνω στα μάτια να μαλακώσει το μακιγιάζ και αφαιρούμε με μαλακές, κυκλικές κινήσεις από έξω προς τα μέσα.
5. **Τα προϊόντα ντεμακιγιάζ ματιών είναι προτιμότερο να είναι διφασικά**, δηλαδή να περιέχουν και λοσιόν αλλά και κάποιο λαδάκι για να είναι πιο ενυδατικά και να μην προκαλούνται ερεθισμοί και τσουξίματα.
6. **Είναι απαραίτητη η καθημερινή χρήση κρέμας ματιών** και το πρωί αλλά και το βράδυ γιατί η περιοχή γύρω από τα μάτια ξηραίνεται εύκολα και δημιουργεί γραμμές και ρυτίδες. Δεν ξεχνάμε ότι οι κινήσεις πρέπει να είναι απαλές και χωρίς πίεση.
7. Κατά τη διάρκεια του ύπνου το δέρμα αναπνέει περισσότερο από ότι τις υπόλοιπες ώρες. Για το λόγο αυτό **χρησιμοποιούμε κρέμες νυκτός** οι οποίες αποκαθιστούν οποιαδήποτε ζημιά στο δέρμα έχει δημιουργηθεί κατά τη διάρκεια της ημέρας.
8. **Αυξάνουμε τις ώρες του ύπνου σε 7 με 8 ημερησίως** και μειώνουμε το στρες καθώς ευνοεί την απώλεια του ύδατος και διαταράσσει τις άμυνες του δέρματος.



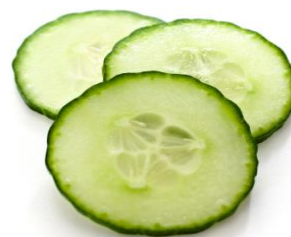
9. **Αποφεύγουμε το κάπνισμα** καθώς προκαλεί αλλοιώσεις των δερματικών κυττάρων, μείωση της ροής του αίματος και πρόωρη γήρανση.
10. Σημαντική είναι και η **κατανάλωση άφθονου νερού**. Οκτώ ποτήρια νερού καθημερινά βοηθούν στην ενυδάτωση της επιδερμίδας.
11. Ευεργετική είναι επίσης και η **κατανάλωση φρέσκων φρούτων και ωμών λαχανικών**, τουλάχιστον 5 μερίδες ημερησίως, καθώς προσφέρουν στο δέρμα βιταμίνες και άλλα θρεπτικά φυτικά στοιχεία που χρειάζονται για την ελαστικότητά του.
12. **Κάνοντας καθαρισμό, απολέπιση και μάσκα προσώπου** μια φορά την εβδομάδα βλέπουμε διαφορά στο πρόσωπο μας κάνοντάς το πιο λαμπερό και νεανικό.
13. **Χρησιμοποιούμε καθημερινά αντιηλιακό** και τον χειμώνα και το καλοκαίρι καθώς η υπερβολική έκθεση στον ήλιο προκαλεί φωτογήρανση και σοβαρές βλάβες στο δέρμα.
14. **Δεν ξύνουμε τα σπυράκια** γιατί αυτό βλάπτει τον ιστό του δέρματος που περιβάλλει το σπυράκι και η μόλυνση μπορεί να εξαπλωθεί.
15. **Το συχνό μασάζ στο πρόσωπο για 2 λεπτά** τονώνει την επιδερμίδα και οξυγονώνει τα κύτταρα της καθώς προκαλείται και υπεραιμία και έτσι εισχωρούν καλύτερα τα συστατικά των προϊόντων.
16. **Τουλάχιστον 1 φορά στις 20μέρες επισκεπτόμαστε κάποιον επαγγελματικό χώρο ομορφιάς για περιποίηση προσώπου.**

Αυτά θα πρέπει να τα ακολουθούμε μακροπρόθεσμα και να τα κάνουμε κομμάτι της καθημερινότητάς μας για να έχουμε ένα σταθερό αποτέλεσμα.

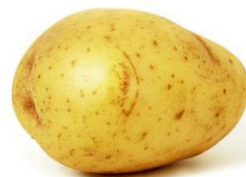
Tips Ομορφιάς με λαχανικά & Φρούτα

Παράλληλα μπορείτε να υιοθετήσετε κάποια **tips** χρησιμοποιώντας προϊόντα τα οποία βρίσκετε σπίτι σας, όπως:

- **Αγγούρι:** Έχει ενυδατικές, στυπτικές και απαλυντικές ιδιότητες. Μειώνει τα οιδήματα και διατηρεί την ελαστικότητα της επιδερμίδας. Ακόμη περιέχει γλυκόλες που είναι θρεπτικές για τους μυς. Ταιριάζει σε όλα τα δέρματα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μάσκα ή ακόμη και καθημερινά ως ενυδατική λοσιόν: Λιώνουμε μισό αγγούρι χωρίς τη φλούδα, το περνάμε μέσα από μια σήτα και προσθέτουμε και λίγο χυμό λεμονιού. Επίσης για να καταπολεμήσουμε τις σακούλες κάτω από τα μάτια μπορούμε να πάρουμε δύο ροδέλες από αγγούρι και να τις αφήσουμε για λίγα λεπτά πάνω στα μάτια.



- **Πατάτα:** Συσφίγγει τους διεσταλμένους πόρους και θεραπεύει τις ρυτίδες. Είναι πλούσια σε βιταμίνες Β και C και έχει αποιδηματική δράση για την μείωση των μαύρων κύκλων. Κάνουμε ένα κατάπλασμα με ωμό χυλό πατάτας και το τοποθετούμε σαν πουγκί κάτω από τα μάτια για 15 λεπτά.



- **Ρύζι:** Το ρυζόνερο έχει αναπλαστικές ικανότητες, λευκαίνει το δέρμα και τονώνει τα άτονα και κουρασμένα δέρματα. Το χρησιμοποιούμε κρύο σε πλύσεις και το αφήνουμε να ξεραθεί. Έπειτα το ξεπλένουμε με ροδόνηρο. Μπορούμε να επαναλάβουμε 1-2 φορές ημερησίως.



- **Αβοκάντο:** Έχει απαλυντικές και πολύ καλές αντιρυτιδικές ιδιότητες. Η σάρκα του περιέχει σχεδόν 50% έλαιο και είναι ιδανικό για τη θεραπεία ενός ξηρού και αφυδατωμένου δέρματος. Λιώνουμε ένα ώριμο αβοκάντο και το τοποθετούμε σε μια παχιά στρώση επάνω στο δέρμα για 10 λεπτά.



- **Ντομάτα:** Έχει αναζωογονητική και αντιρυτιδική δράση. Περιέχει βιταμίνη Α,Β,С, βρώμιο, σίδηρο και πολλά μεταλικά άλατα. Ενδείκνυται για τα λιπαρά δέρματα με τάση ακμής ή σε όσα παρουσιάζουν μαύρα στίγματα. Καλό είναι να αποφεύγετε σε ξηρή ή ευαίσθητη επιδερμίδα επειδή είναι όξινη και μπορεί να προκαλέσει κάποιο ερεθισμό. Επίσης κάνει καλό στις ρυτίδες έκφρασης και στα σημάδια πρόωρης γήρανσης.



- **Μπανάνα:** Είναι ένα πολύ ενυδατικό φρούτο. Μπορούμε να φτιάξουμε μία ενυδατική μάσκα προσώπου από πολτό μπανάνας μαζί με 2 κουταλιές της σούπας ρευστό μέλι για την καταπολέμηση της ξηρότητας που προκαλείται από τον παγωμένο αέρα.



- **Ασπράδι αυγού:** Έχει συσφικτικές ιδιότητες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αναζωογόνηση του κουρασμένου δέρματος αν είναι κανονικό προς λιπαρό.



- **Μέλι:** Προσφέρει ενυδάτωση και είναι κατάλληλο για όλους τους τύπους δέρματος. Βουτάμε τα χέρια σε ζεστό νερό και μετά τρίβουμε λίγο μέλι στο πρόσωπο. Η ζέστη από το νερό βοηθά την επιδερμίδα να μαλακώσει και απομακρύνει την συσσωρευμένη βρωμιά και τα νεκρά κύτταρα της επιδερμίδας.



Σπιτικές συνταγές Ομορφιάς

Επίσης κάποιες εύκολες σπιτικές συνταγές είναι οι εξής:

- Λίγο βαζελίνη, μέλι και λίγες σταγόνες από έλαιο ηλιόσπορου ενυδατώνουν και μαλακώνουν τα χείλη.
- Το καστορέλαιο βοηθά πολύ τις βλεφαρίδες δίνοντάς τους τροφή και θρέψη.
- Η γλυκερίνη είναι σημαντική ουσία που βοηθά το δέρμα να διατηρεί την υγρασία του.
- Το πρόσωπο γίνεται μεταξένιο αν κάνουμε ένα peeling από μία κουταλιά ζάχαρη μαζί με λίγο χυμό λεμονιού ή πορτοκαλιού καθώς επίσης θα λευκάνει λόγω των βιταμινών που περιέχουν τα εσπεριδοειδή. Μπορεί να ακολουθήσει μία μάσκα προσώπου για έντονη ενυδάτωση και τόνωση της επιδερμίδας από 1 κουταλιά της σούπας βρώμη + 1 κουταλιά της σούπας μέλι + 2 κουταλιές της σούπας γιαούρτι.
- Άλλο ένα ωραίο peeling, για τα χέρια αυτή τη φορά, είναι ο πολτός από 4-5 ώριμες φράουλες μαζί με 1 κουταλιά της σούπας ζάχαρη.
- Για τα μάτια υπάρχουν δύο tips που θα τα δείξουν αμέσως ξεκούραστα και ξεπρησμένα. Μπορούμε να πάρουμε δύο δίσκους καθαρισμού και αφού τους βρέξουμε με παγωμένο νερό και τους αφήσουμε για 2 λεπτά στην κατάψυξη να τους τοποθετήσουμε για 10 λεπτά κάτω από τα μάτια ή να βράσουμε 2 φακελάκια τσάι, να τα αφήσουμε να κρυσώσουν και να ακολουθήσουμε την ίδια διαδικασία.

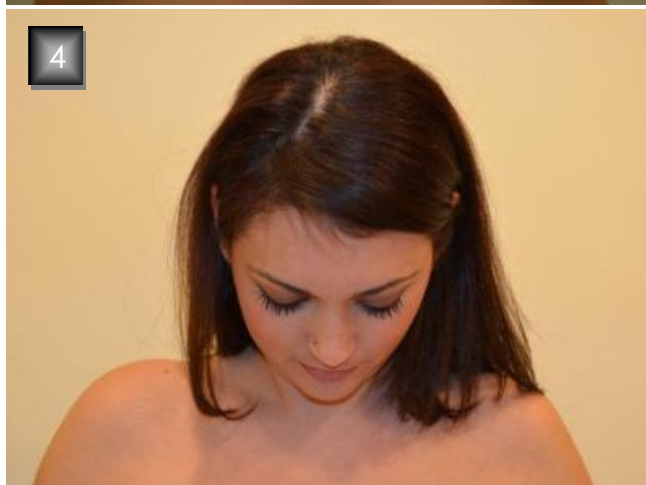
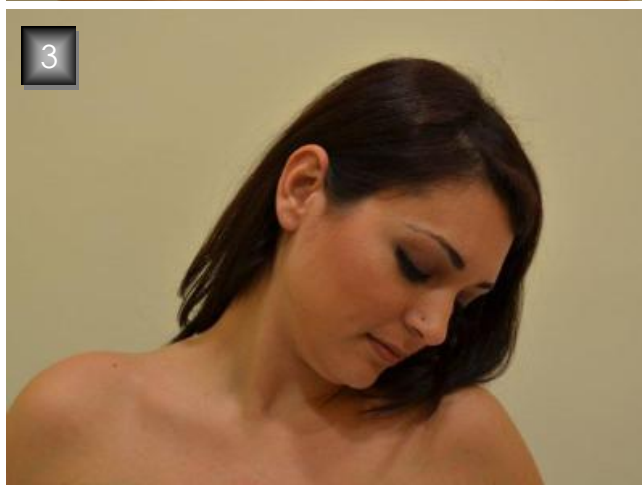
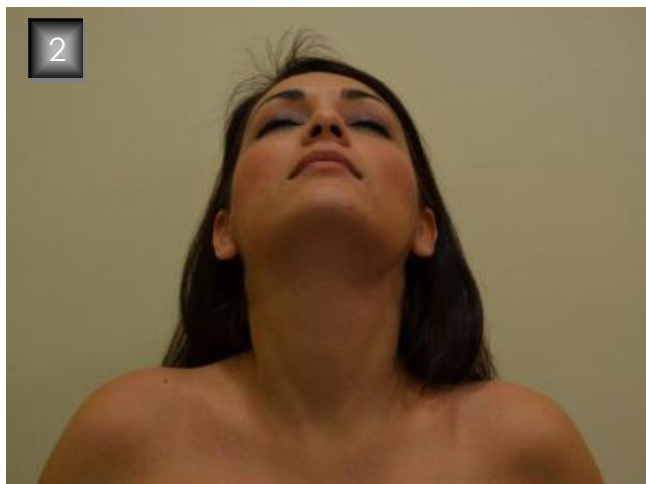
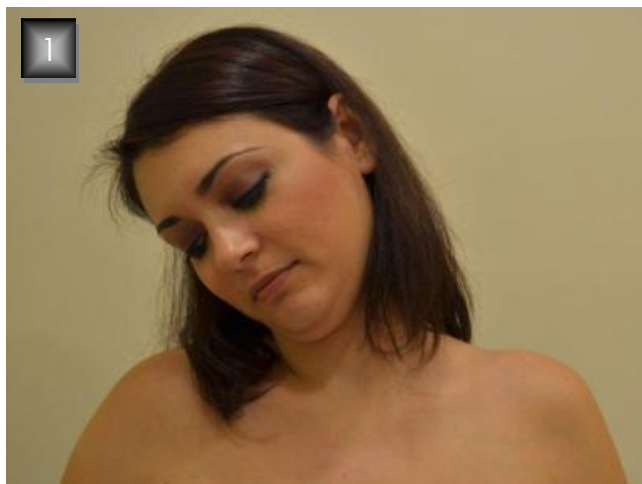


Ασκήσεις για ένα όμορφο πρόσωπο που εκπέμπει λάμψη και υγεία

Οι ασκήσεις του προσώπου και λαιμού που ακολουθούν πρέπει να αποτελέσουν ένα σημαντικό μέρος της καθημερινής ρουτίνας για την διατήρηση μιας υγιούς και νεανικής όψης. Η λειτουργία της γήρανσης μπορεί να καθυστερήσει και να αντιστραφεί με μερικές ασκήσεις σε συνδυασμό με την θεραπεία PERFECTOR από τα VIATA PLUS για το πρόσωπο και το σώμα. Η ατονία των μυών στα μάγουλα και η χαλάρωση του δέρματος, οι γραμμές της χήνας και το πρήξιμο γύρω από τα μάτια μπορούν να αποφευχθούν μόνο με **10 λεπτά άσκησης την ημέρα**.

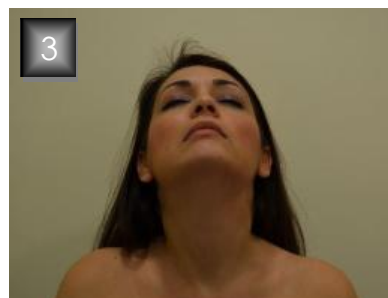
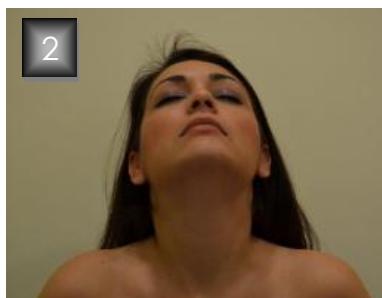
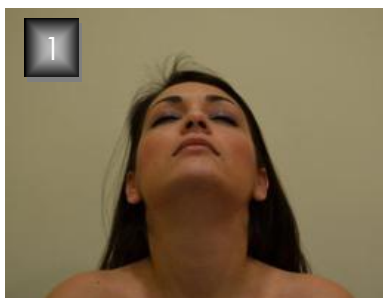
ΒΗΜΑ 1^ο: Χαλάρωση – Περιστροφή του Λαιμού

Καθίστε ευθεία σε μια καρέκλα με το κεφάλι κάτω προς το στήρνο, αιωρείστε αργά το κεφάλι επάνω προς τον δεξιό ώμο, ακολουθώντας προς τα πίσω και προς τα κάτω προς τον αριστερό ώμο επιστρέφοντας πίσω στο στήρνο. Επαναλάβετε 6 φορές με κατεύθυνση την φορά του ρολογιού και 6 φορές αντίθετα.

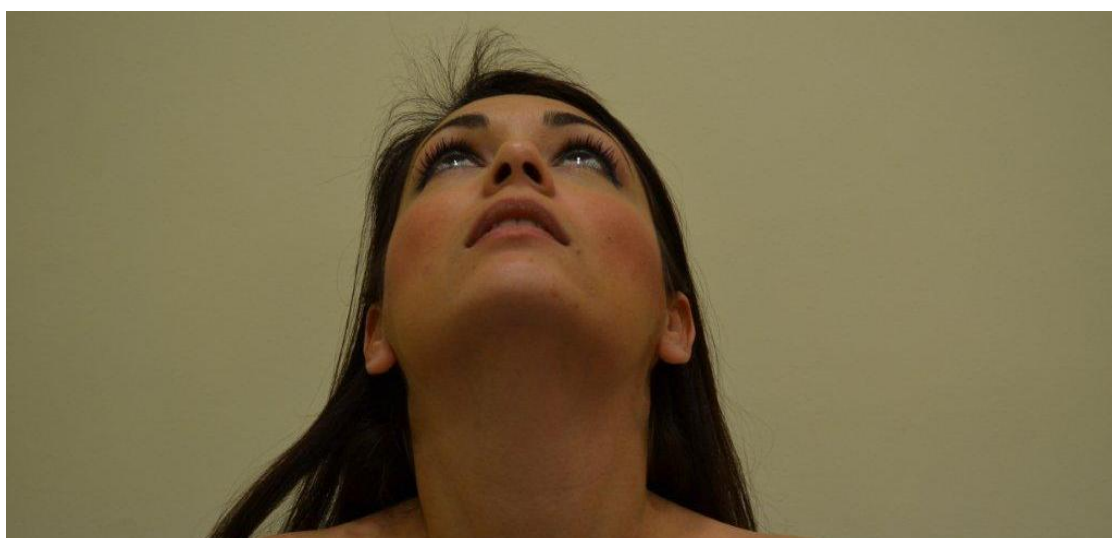


ΒΗΜΑ 2^ο : Ασκήσεις του Λαιμού

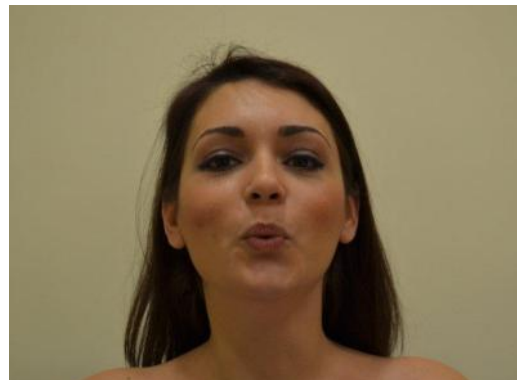
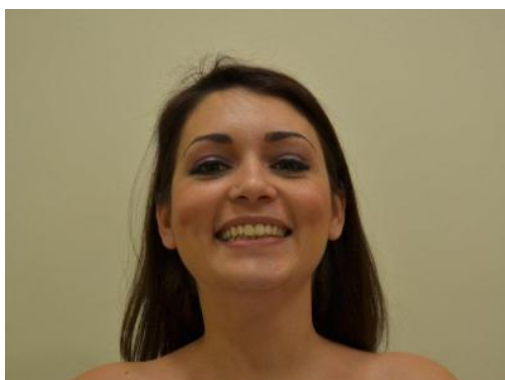
1. Σε καθιστική θέση, γέρνετε το κεφάλι προς τα πίσω με τα δόντια σφικτά κλεισμένα. Συσπάστε τους μυς του λαιμού και του πηγουνιού για 30 δευτερόλεπτα.



2. Επαναλάβετε την άσκηση 1 με τα δόντια ελαφρώς ανοιχτά, όταν το κεφάλι είναι γερμένο προς τα πίσω κλειστά τα δόντια επαναλαμβάνοντας για 30 δευτερόλεπτα.



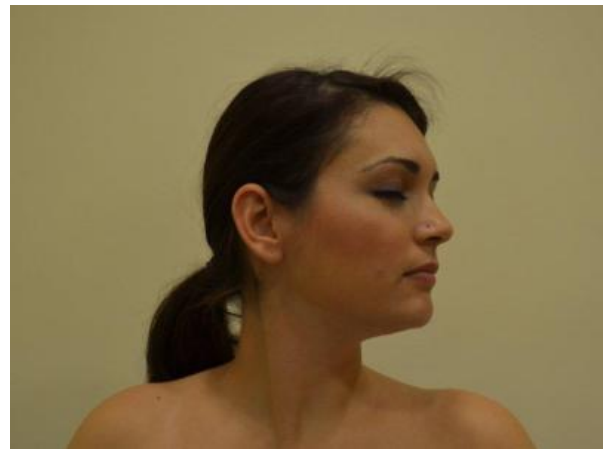
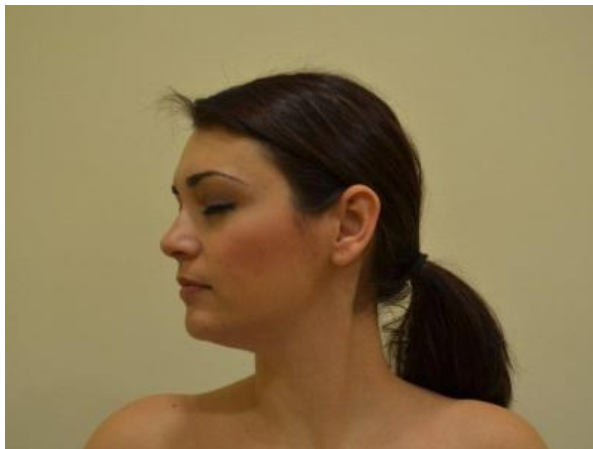
3. Λέγοντας την λέξη « κιου » πιέζετε τα χείλια προς τα εμπρός. Λέγοντας την λέξη « εξ » πιέζετε τους μυς προς τα αυτιά και επαναλάβετε 20 φορές.



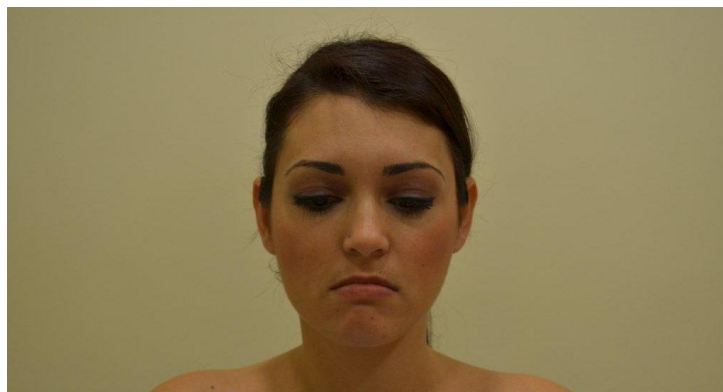
4. Ανοίξτε τα μάτια και το στόμα εντελώς τεντώνοντας τους μυς όσο το δυνατόν περισσότερο επαναλαμβάνοντας για 30 δευτερόλεπτα.



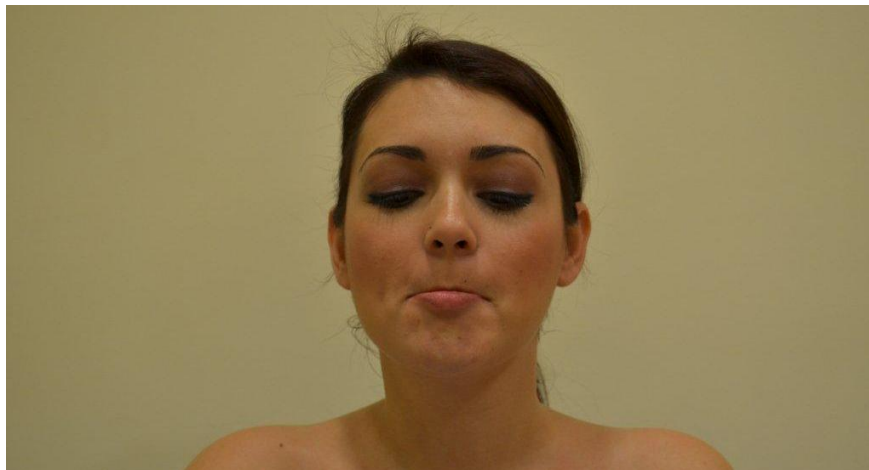
5. Κλείνετε τα μάτια και στρίβετε το πρόσωπό σας για 30 δευτερόλεπτα.



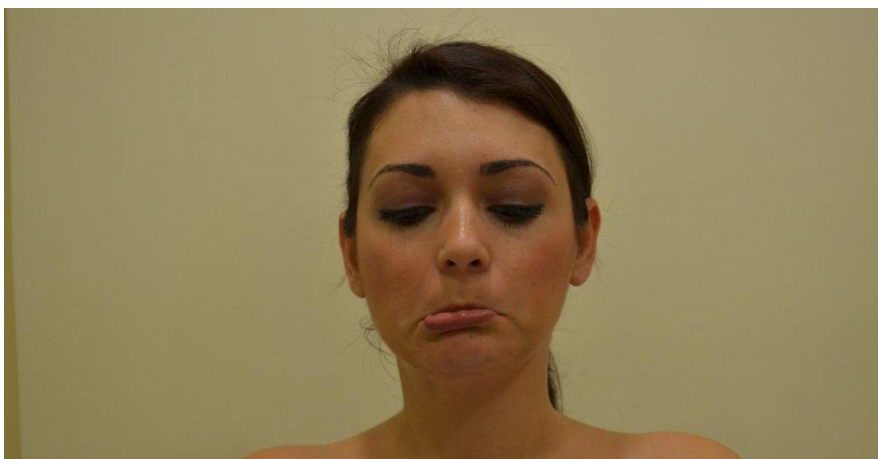
6. Γέρνετε το κεφάλι ελαφρώς, πιέζοντας την κάτω γνάθο και τα δόντια προς τα εμπρός.



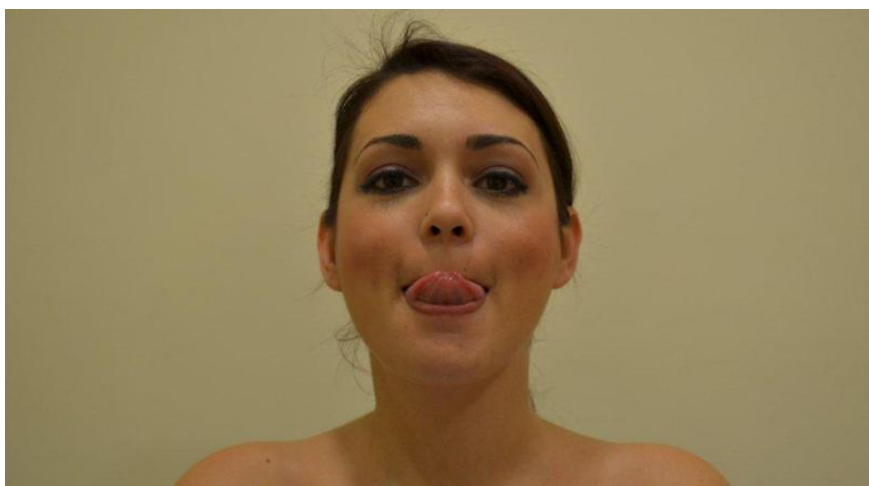
7. Προσπαθήστε να φτάσετε την μύτη με το κάτω χείλος κρατώντας για 30 δευτερόλεπτα.



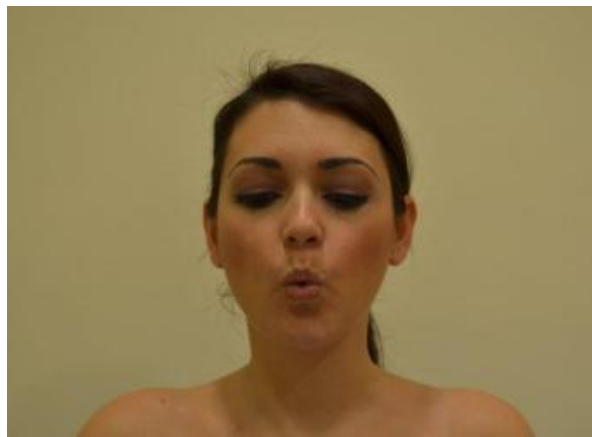
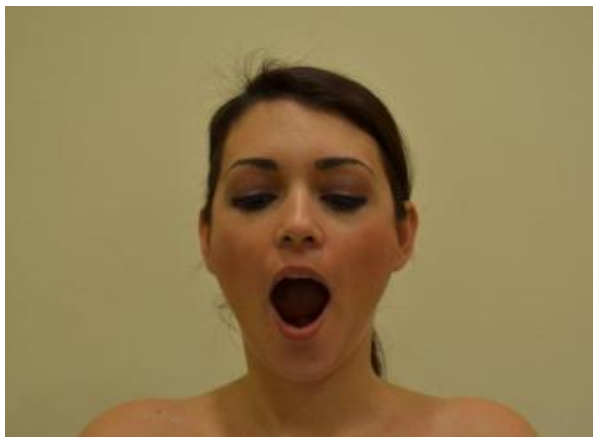
8. Γυρίστε το κάτω χείλος προς τα κάτω, τεντώνοντας τους μυς του λαιμού και της γνάθο.



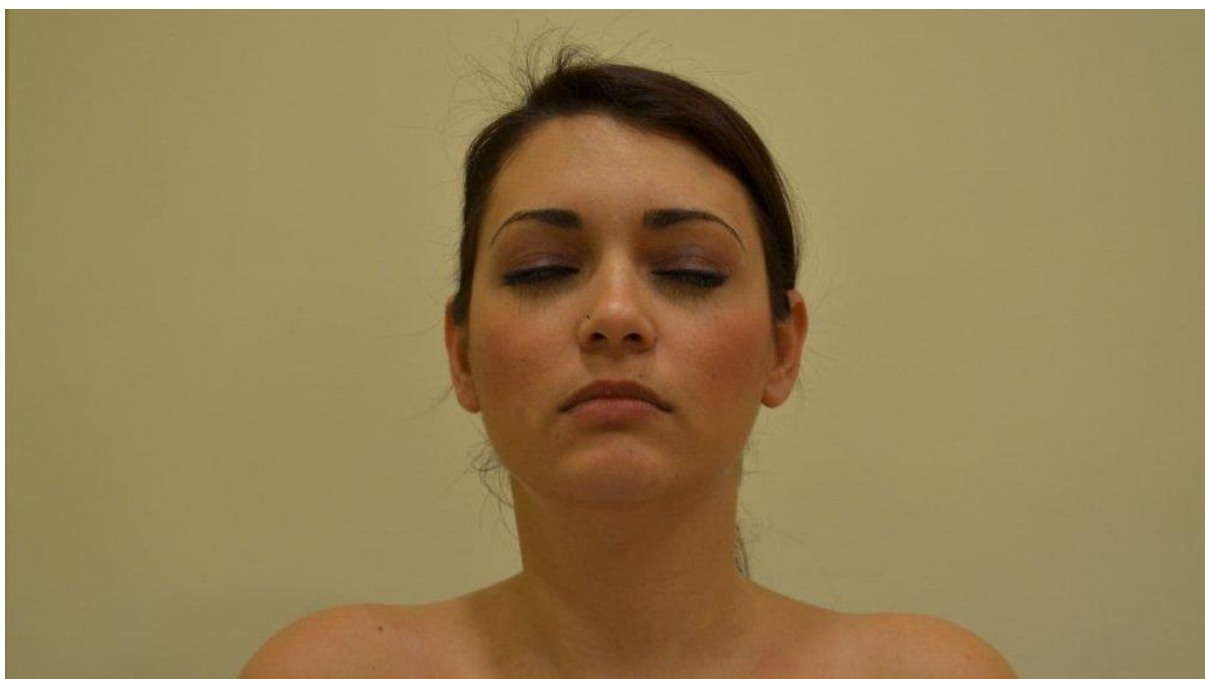
9. Προσπαθήστε να φτάσετε το άκρο της μύτης με τη γλώσσα.



10. Επαναλάβετε 30 « Α Χους ». Ανοίξτε το στόμα όσο το δυνατόν περισσότερο και νοητά λέγετε « Αη » και μετά γρήγορα λέγετε « Χους ». Κρατώντας τα χείλια σαν να προσπαθείτε να σφυρίξετε.



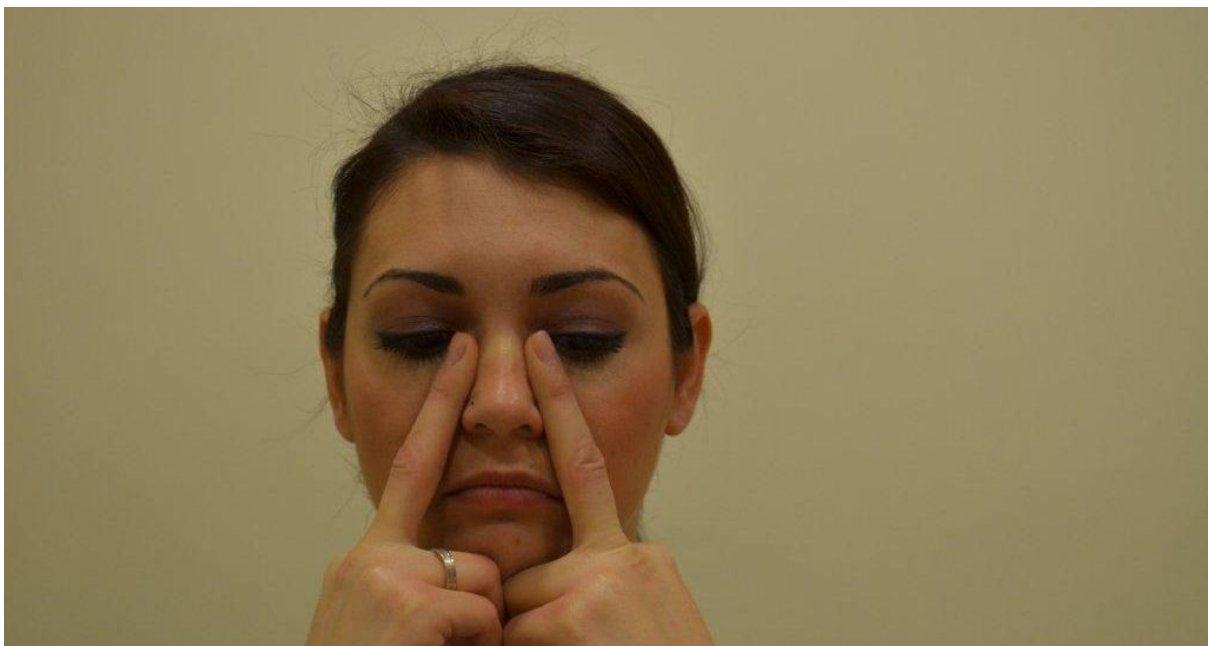
11. Κλείνετε τα μάτια σας μέχρι μία σχισμή και συσπάτε τους μυς κάτω από τα μάτια (το υπόλοιπο το πρόσωπο πρέπει να είναι χαλαρό) κρατώντας για 5 δευτερόλεπτα. Επανάλαβε για 30 δευτερόλεπτα.



12. Χαλαρώστε το μέτωπο, τοποθετήστε το δεξί αντίχειρα κάτω από το δεξί φρύδι και πιέζετε προς τα πάνω. Μετά αντισταθείτε στην πίεση στο σημείο όπου βρίσκετε ο αντίχειρας. Συσπάσεις 5 δευτερόλεπτα, 3 φορές για κάθε πλευρά.



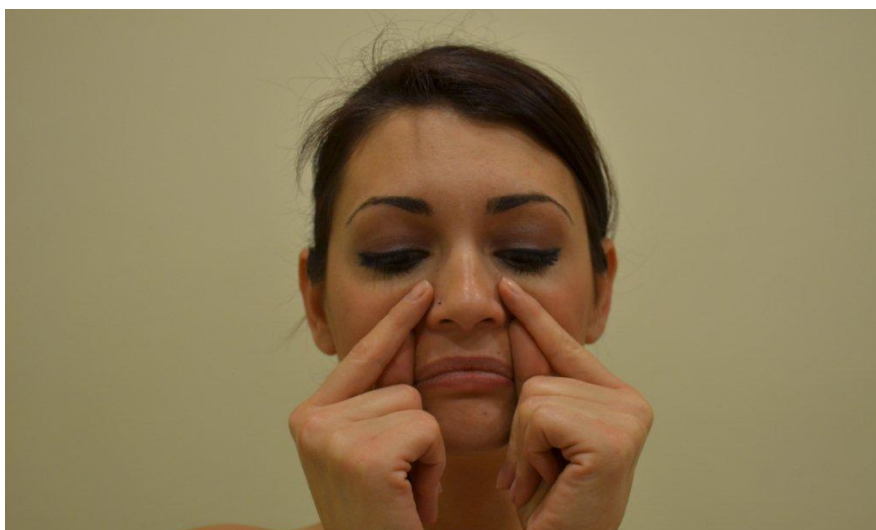
13. Τοποθετήστε τα άκρα των μεσαίων δαχτύλων και των 2 χεριών ακριβώς πάνω από την γέφυρα της μύτης πιέζοντας ελαφριά προς τα πλάγια αλλά την ίδια στιγμή αντιστέκοντας την πίεση στην μύτη. Κάνετε την άσκηση για 30 δευτερόλεπτα.



14. Τοποθετήστε τα άκρα των δαχτύλων στην κορυφή του μετώπου. Βάλετε λίγη πίεση, και τώρα προσπαθήστε να μετακινήσετε το μέτωπο προς τα εμπρός. Κλείνετε τα μάτια και με κάθε σύσπαση τραβάτε προς τα κάτω, επαναλαμβάνοντας για 30 δευτερόλεπτα – 5 δευτερόλεπτα για κάθε σύσπαση.



15. Βάλετε τα δάχτυλα στο στόμα στις γραμμές του γέλιο πρώτα πιέζοντας με τα πρώτα δάχτυλα πάνω από τους αντίχειρες και μετά πιέζοντας με τους αντίχειρες και έχοντας αντίσταση τα δάχτυλα. Μετακινηθείτε κάτω από τις γραμμές του γέλιου χρησιμοποιώντας συσπάσεις των 5 δευτερολέπτων.



Αισθητική Σώματος



Στην **αισθητική σώματος** οι ανάγκες που συνήθως δημιουργούνται έχουν να κάνουν με την αφυδάτωση του δέρματος, την κυτταρίτιδα, την επιδερμική ή μυϊκή χαλάρωση, την απώλεια πόντων και την αποτοξίνωση του οργανισμού. Για την αποτελεσματική αντιμετώπισή τους συνίσταται εφαρμογή επαγγελματικών θεραπειών σε κέντρο αδυνατίσματος . Αυτό περιλαμβάνει καλλυντικές και μηχανικές θεραπείες(μασάζ, ιονισμός, μεσοθεραπεία) αλλά και μηχανήματα παθητικής γυμναστικής (λιποδιαλυτικά, συσφικτικά, αποτοξινωτικά).

Η **αφυδάτωση** είναι το πιο συχνό θέμα που αντιμετωπίζουμε, ιδιαίτερα στην χώρα μας, κατά τη διάρκεια όλου του έτους. Για ένα μαλακό δέρμα που σφύζει από υγεία δεν πρέπει να υπάρχουν

νεκρά κύτταρα και κλειστοί πόροι. Αρχικά απαραίτητο είναι ένα peeling σώματος το οποίο μπορούμε να το προμηθευτούμε είτε από το εμπόριο είτε να το φτιάξουμε μόνοι μας στο σπίτι.

Πριν ξεκινήσουμε το μπάνιο απλώνουμε σε στεγνό δέρμα το peeling και τρίβουμε με κυκλικές κινήσεις είτε με σφουγγάρι είτε με τα χέρια. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνουμε βαθιά απολέπιση.



Ένα ωραίο peeling που σας προτείνουμε είναι: 3 κουταλιές μαλακτικό μαλλιών και μισό ποτήρι άμμο ή χοντρό αλάτι. Καλό είναι μετά το peeling, που έχουν καθαρίσει οι πόροι, να ακολουθεί ένα ενυδατικό ντους καθώς το δέρμα είναι προετοιμασμένο να απορροφήσει όλα τα συστατικά που θα του δώσουμε. Αυτό μπορούμε να το καταφέρουμε διαλύοντας μέσα στο νερό μισή κούπα του τσαγιού μέλι και να μείνουμε για 20 λεπτά. Βασικό είναι μετά από κάθε ντους να χρησιμοποιούμε ένα λαδάκι σώματος για καθημερινή καλή ενυδάτωση: σε ένα μπουκάλι ελαιόλαδο ρίχνουμε λεβάντα και το αφήνουμε να μείνει για τρεις εβδομάδες.

Η **κυτταρίτιδα** είναι το πιο πολυσυζητημένο πρόβλημα ομορφιάς τόσο επειδή απασχολεί μεγάλο ποσοστό γυναικών όσο και επειδή αντιμετωπίζεται δύσκολα. Οφείλεται στην εναπόθεση νερού και λίπους στον υποδόριο ιστό που καταστρέφει τους συνδετικούς ιστούς με αποτέλεσμα να δημιουργούν την όψη <<φλούδας πορτοκαλιού>>. Σημαντικό ρόλο παίζουν η κληρονομικότητα, οι ορμονικές διαταραχές, η παχυσαρκία, η μειωμένη φυσική δραστηριότητα, το αλκοόλ, το κάπνισμα κα. Παρακάτω θα δούμε πως θα την αντιμετωπίσετε!

Αντιμετώπιση Κυτταρίτιδας

Τρόποι που μπορούμε να ακολουθήσουμε για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας είναι οι εξής:

- Άφθονα φρούτα και λαχανικά: ευνοούν τη διούρηση, βοηθούν στην καύση του λίπους.
- Πολλά υγρά και ελάχιστο αλάτι :έτσι αποφεύγουμε τις κατακρατήσεις.
- Ελάχιστη ζάχαρη:η οποία αυξάνει απότομα τη γλυκόζη στο αίμα και οδηγεί στην εναπόθεση περιττού λίπους στο σώμα.
- Αποφεύγουμε τα κορεσμένα λίπη: όπως βούτυρο, τηγανητά, κρέμα γάλακτος αυξάνουν το λίπος και επιδεινώνουν την κυτταρίτιδα .
- Όχι αλκοόλ και κάπνισμα: δημιουργούν ελεύθερες ρίζες που επιτίθενται στα κύτταρα του οργανισμού.
- Αύξηση φυσικής δραστηριότητας:είναι αρκετή για να βελτιώσουμε την εικόνα μας.



Υπάρχουν και κάποια φυτικά υλικά τα οποία βοηθούν στην μείωση της κυτταρίτιδας όπως:

- **Ξινόμηλο:** ο χυμός του αποτοξινώνει το σώμα. Αν χρησιμοποιούμε, χυμό από 2 ξινόμηλα , πρωί και βράδυ για 3 εβδομάδες'θα δούμε ότι κάνει θαύματα στην επιδερμίδα και καταπολεμά την κυτταρίτιδα.
- **Λεμόνι και γκρέιπφρουτ:** είναι επίσης αποτοξινωτικά. Κάνοντας ελαφρύ μασάζ με μία κούπα λεμόνι στην προβληματική περιοχή για λίγα λεπτά βλέπουμε άμεσα αποτελέσματα.
- **Μαύρο και κόκκινο πιπέρι:** ενισχύουν την λιποδιάλυση και κατ'επέκταση και την κυτταρίτιδα.
- **Δενδρολίβανο:** αποσυμφορεί τις φλέβες.
- **Ιώδιο:** από το σημαντικότερο που υπάρχει στην φύση κατά της κυτταρίτιδας και ειδικά τα φύκια που είναι πλούσια σε αυτό. Απαλό μασάζ είτε απευθείας με το φύκι είτε με προϊόν που το περιέχει βοηθάει να δούμε κατευθείαν τη διαφορά
- Ένα λαδάκι που μπορούμε να έχουμε στο ντουλάπι του μπάνιου μας για να κάνουμε θεραπευτικό μασάζ κυτταρίτιδας είναι: 3 σταγόνες αγριοκυπαρίσσι

(ενεργοποιεί την αιματική και λεμφική κυκλοφορία), 2 σταγόνες γκρέιπφρουτ και 2 σταγόνες γεράνι.

Επιδερμική χαλάρωση είναι η ατονία του δέρματος που οφείλεται στην μείωση της ελαστικότητας των ιστών. Παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτήν είναι η μεγάλη και απότομη απώλεια βάρους, οι συχνές αυξομειώσεις, η εμμηνόπαυση, το στρες, κληρονομικοί παράγοντες και η ηλικία.



Σύμμαχοι της διατήρησης του μυϊκού τόνου είναι απαραίτητα η χρήση κατάλληλων προϊόντων στο σπίτι σε συνδυασμό με μασάζ για τόνωση και θρέψη των προβληματικών σημείων. Με την πρόσληψη ύδατος και την συστηματική χρήση προϊόντων σύσφιξης στο σπίτι μπορούμε να βελτιώσουμε την όψη του δέρματος και να έχουμε ένα λείο και σφριγηλό σώμα.

Σημαντικό ρόλο στην ελαστικότητα του δέρματος παίζει το καθημερινό ντους. Θα πρέπει το νερό να είναι χλιαρό προς δροσερό ή ακόμη καλύτερα να υπάρχουν εναλλαγές στην θερμοκρασία του νερού ζεστό-κρύο χωρίς όμως να καταφεύγουμε σε ακρότητες. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, αυξάνει τον μεταβολισμό και διατηρεί το δέρμα μαλακό και όμορφο.

Επίσης η κρυοθεραπεία είναι μία μέθοδος που προκαλεί ταχεία διαστολή και συστολή των αιμοφόρων και λεμφικών τριχοειδών αγγείων με αποτέλεσμα την ενίσχυση του μεταβολισμού, την βελτίωση του δερματικού τόνου, την αιμάτωση και την θρέψη του δέρματος. Κρυοθεραπεία στο σπίτι μπορεί να επιτευχθεί αφού βάλουμε 2-3 γάζες στην κατάψυξη για λίγα λεπτά και μετά τυλίξουμε τις προβληματικές περιοχές. Αφήνουμε για 10 λεπτά και μετά αφαιρούμε. Τέλος ευεργετικά είναι τα προϊόντα που περιέχουν καμφορά γιατί προκαλεί αίσθημα ψύξης.

Αδυνάτισμα

Το **αδυνάτισμα** εξαρτάται από δύο παράγοντες. Ο ένας είναι τα κιλά δηλαδή το σωματικό μας βάρος και ο άλλος οι διαστάσεις μας δηλαδή το πώς φαινόμαστε εξωτερικά. Και τα δύο μπορούν να μετρηθούν το πρώτο με τη **ζυγαριά** και το δεύτερο με τη **μεζούρα**.



Προκειμένου λοιπόν να υπάρξει απώλεια πόντων βασικό είναι να ακολουθήσουμε μία ισορροπημένη διατροφή η οποία θα πρέπει να είναι φτωχή σε κορεσμένα λιπαρά και υδατάνθρακες και πλούσια σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες. Ταυτόχρονα η αερόβια άσκηση συμβάλλει στην καύση λίπους και ακόμη καλύτερα και γρηγορότερα αποτελέσματα επέρχονται ακολουθώντας πρόγραμμα παθητικής γυμναστικής το οποίο τελειοποιεί τις γραμμές και ειδικά όταν υπάρχει τοπικό λίπος.

Την εξωτερική μας εμφάνιση επιδεινώνουν επίσης οι κατακρατήσεις και τα οιδήματα τα οποία οφείλονται στην κακή λειτουργία του λεμφικού συστήματος το οποίο είναι ένα είδος κυκλοφορικού συστήματος που μεταφέρει στα λεμφαγγεία την λέμφο. Όταν η λέμφος για διαφόρους λόγους λιμνάζει απαραίτητη είναι η αποτοξίνωση η οποία επέρχεται μέσω διατροφής, μέσω μηχανημάτων και μέσω χειρωνακτικού λεμφικού μασάζ.

Η αποτοξίνωση έχει τους εξής σκοπούς: να αποφορτίσει τον οργανισμό από τις βλαβερές ουσίες και τοξίνες, να ενεργοποιεί και να επιταχύνει τον μεταβολισμό, να ανανεώνει τα κύτταρα και να αποβάλλει συσσωρευμένο λίπος.

Σημαντικό είναι να αποφεύγονται το κάπνισμα, το αλκοόλ, το στρες, η καθιστική ζωή, τα φάρμακα και η καφεΐνη. Η φύση έχει προβλέψει και γι' αυτό καθώς υπάρχουν πολλές τροφές που βοηθούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού όπως το κάρδαμο, το λεμόνι, το σκόρδο, το τζίντζερ, ο μαϊντανός, το λάχανο, οι αγκινάρες. **Το μεγαλύτερο μυστικό όμως είναι να πίνουμε πολύ νερό**, διότι όλες οι τοξίνες και τα περιττά υγρά αποβάλλονται μέσω των ούρων, άρα πολύ νερό ισοδυναμεί με περισσότερη διούρηση άρα καλύτερη αποβολή.

Ο συνδυασμός των παραπάνω με ειδικές θεραπείες, δηλαδή reeling, μασάζ με αδυνατιστικά προϊόντα και μάσκες αδυνατίσματος είναι ο καλύτερος. Το μασάζ δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 30 λεπτά ανα θεραπεία καθώς και η εφαρμογή των κινήσεων να είναι με την επιτρεπτή πίεση και φορά. **Γι' αυτό θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί ώστε να επιλέξουμε οργανωμένο χώρο με πραγματικούς επαγγελματίες με γνώση, εμπειρία και αγάπη στο αντικείμενο τους.**

Από εδώ και πέρα

Σήμερα η αισθητική βρίσκεται σε υψηλό επίπεδο στην Ελλάδα, αντίστοιχο και σε κάποιες περιπτώσεις ανώτερο της Ευρώπης και υπάρχουν αρκετοί χώροι που προσφέρουν υψηλή αισθητική.



Τα **VITA PLUS** συγκαταλέγονται σε αυτούς και εγγυώνται τα αποτελέσματα για το σώμα και για το πρόσωπο που πάντα επιθυμούσατε. Είναι ο επιστημονικός χώρος που σέβεται πάντα τα μέλη του και εκπληρώνει τις επιθυμίες τους.

Το άρτια καταρτισμένο και εκπαιδευμένο προσωπικό των VITA PLUS αφού εξετάσει ενδελεχώς την κάθε σας ανάγκη, σας προτείνει την πιο εξειδικευμένη και αποτελεσματική λύση για τη δική σας περίπτωση, μέσα από μία μεγάλη γκάμα θεραπειών οι οποίες προέρχονται από τις καλύτερες εταιρίες της Ευρώπης.

Ευχαριστούμε που κατεβάσατε στον υπολογιστή σας και διαβάσατε το ηλεκτρονικό μας βιβλίο με τα **έξυπνα & μικρά μυστικά ομορφιάς**. Ελπίζουμε οι συμβουλές που σας δώσαμε να σας βοηθήσουν να έχετε ένα δέρμα πάντα όμορφο και λαμπερό!

Βρισκόμαστε στον χώρο της ομορφιάς και αδυνατίσματος για περισσότερο από 19 χρόνια και έχουμε βοηθήσει εκατοντάδες γυναίκες να αποκτήσουν ένα λαμπερό και νεανικό πρόσωπο, και βεβαίως ένα σφριγηλό και υγιές σώμα.

Αυτό που μπορείτε να κάνετε τώρα είναι να έρθετε σε επικοινωνία μαζί μας και να κλείσετε το ραντεβού σας. Αποκτήστε το σώμα και πρόσωπο που πάντα επιθυμούσατε! Καλέστε μας στο **210 7485990** για το ινστιτούτο Αμπελοκήπων, και στο **2221079001** για το ινστιτούτο Χαλκίδας.

Ποτέ δεν θα υπάρχει η “κατάλληλη στιγμή” για να ξεκινήσετε.

Τώρα είναι η στιγμή αυτή! Καλέστε μας για το ραντεβού σας.