



Predlažemo **Projekt 5** za proljeće/ljeto 2012: bijeli zubi, gusta i sjajna kosa, ravan trbuh, definirani mišići, lice bez podočnjaka i podbratka. Izvedivo? Svakako! Saznajte kako...

PROJEKT 5

piše **Sanja Muzaferija**

JOŠ STE KRAJEM PROŠLE godine obećali sami sebi da ćete manje piti pivo i sjediti s grickalicama ispred televizora, u kafiću, na utakmici, u kinu... Vrijeme je brzo prošlo, sad je već svibanj i začas će ljeto, a vaš goli torzo uskoro će kritički ocjenjivati komadi. Pa ako nemate lijepe zube i gustu kosu, ravan trbuh i lice bez podbratka, zadnji je čas da nešto poduzmete! Evo stoga 5 savjeta kako da u zadnji čas sredite neke važne detalje na sebi, izgledate i osjećate se bolje:

- 1) **sredite zube, a ako su zdravi posvijetlite ih za nekoliko nijansi da vaš ljetni zavodnički osmijeh uistinu postane neodoljiv;**
- 2) **pobrinite se za kosu;**
- 3) **otidite konačno u teretanu i pokušajte barem malo srediti formu do ljeta;**
- 4) **ako vas putem do teretane nešto odvede „na krivi put“, poslužite se najnovijom tehnologijom i sredite trbuh osmozom;**
- 5) **klinike za estetsku kirurgiju uvijek su odlično i brzo rješenje, osobito otkad su u modi neinvazivne metode nakon kojih ne treba specijalni oporavak.**

CILJ: BIJELI ZUBI

Nemojte očekivati čuda, a istini za volju zubi koji su holivudski bijeli (čitaj: previše bijeli) nisu ni uvjerljivi, a ni lijepi. Postoje

dvije vrste pigmentacija: unutarnje i vanjske, a pristup njihovu izbjeljivanju je različit. Zapamtite da je izbjeljivanje zubi sigurno i učinkovito jedino ako se obavlja profesionalnim sredstvima pod nadzorom ili uz kontrolu liječnika stomatologa, a prije izbjeljivanja dobro je napraviti tretman uklanjanja zubnoga kamenca te profesionalno čišćenje zubi pjeskarenjem. Tako se površina zuba priprema da bi sredstvo za izbjeljivanje lakše prodrlo u strukturu zuba.

Postoji nekoliko profesionalnih načina izbjeljivanja, a vrlo je čest ordinacijski postupak izbjeljivanja pomoću gelova na bazi vodikova peroksida ili karbamid peroksida koji se kombiniraju s djelovanjem svjetla iz lampi za izbjeljivanje. Takav postupak je relativno brz, ali može biti kratkog vijeka, a osim toga rezultat može biti neravnomjeran i još može izazvati i povećanu osjetljivost zuba.

STOMATOLOZI KAŽU DA SE ZUBI NAJČEŠĆE MOGU POSVIJETLITI ZA TRI DO PET NIJANSI OD VAŠE PRIRODNE, ALI UČINAK IZBJELJIVANJA PONAJPRIJE OVISI O DOBI I O STANJU ZUBI.



Najsigurniji i najučinkovitiji su profesionalni sustavi kućnog izbjeljivanja kojima se pomoću udlaga izrađenih u ordinaciji te gelova za izbjeljivanje blaže koncentracije postiže dubinsko izbjeljivanje. Takve sustave pacijenti nose tijekom noći, najčešće deset do petnaest dana. Budući da se koriste gelovi blaže koncentracije, mogućnost nuspojava poput preosjetljivosti zuba i desni je minimalna, a ako se i pojave, prolaze već nekoliko dana nakon završetka procesa. I samo da znate: struka ne preporučuje uporabu posebnih zubnih pasti za izbjeljivanje kakve se mogu kupiti u drogeriji. Takve zubne paste sadrže visokoabrazivna punila koja dugotrajnom primjenom mogu dovesti do oštećenja tvrdih zubnih tkiva. Stoga, pravac zubaru! www.cosmodent.hr

CILJ: SJAJNA I GUSTA KOSA BEZ PRHUTI

Svako od nas ima unaprijed predodređen kapital kose koji se kreće između 100.000 i 150.000 vlasi. Muškarci prirodno gube između 50 i 100 vlakana kose na dan, no ona se djelomično spontano zamjenjuju novom kosom. Dakle, ne očajavajte ako vidite kosu na jastuku: ona će (vjerojatno) ponovno izrasti. No, pretjerani i lokalizirani gubitak kose može uistinu zabrinuti, a može, kod nekih, započeti već u doba adolescencije, pa se količina kose onda progresivno smanjuje sve do, kod nekih, potpune ćelavosti.

Srećom, u L'Orealu su smislili liniju za njegu kose specijalno posvećenu muškarcima, a najpoznatija od njih je **Kérastase HOMME** koju zovu: „Prvi svakodnevnii tretman za jačanje kose za muškarce“.

Do gubitka kose kod muškaraca dolazi zbog muških hormona. Naime, učinkom muškog enzima - 5-alfa-reduktaze - testosteron se pretvara u za folikulu kose štetnu komponentu koja škodi prirodnom rastu kose, ona se stanjuje i prerano otpada. **Bain Capital Force Density** je kupka koja osnažuje kosu i pruža osvježavajući osjećaj. Održava zdrav izgled i čini kosu gušćom i snažnijom, dok **Soin Capital Force Density** u spreju, dodatno njeguje i jača gustoću kose.

Ako je vaš problem ponajprije „snijeg u kosi“, odlična je linija koja sadrži **Bain Capital Force anti-dandruff**, i **Soin Capital Force anti dandruff** koje čiste kosu i pružaju osvježavajući osjećaj. Njeguju i održavaju zdrav izgled kose i učinkovito uklanjaju perut jer sadrže **Piroctone Olamine**, sastojak poznat po svojoj učinkovitosti u borbi protiv peruti. Vlasište je umireno i osvježeno. www.frizer-ruza.hr

CILJ: DEFINIRANI MIŠIĆI

Kako se dovesti u zavidnu formu u što kraćem vremenu, definirati mišiće prsa i ruku te dobiti zavidne trbušnjake? Korak prvi: treba istopiti sve masne naslage koje su se nakupile tijekom zime. Korak drugi: oblikovati i zategnuti sve mišiće tijela. Bez teretane i tjelovježbe - jednostavno neće ići!



U HEALTH CLUBU ZAGREBAČKOG HOTELA REGENT ESPLANADE PRONAĆI ĆETE IZVRSNOG TRENERA BORU KOJI ĆE S VAMA, OBEĆAJE, BITI NJEŽAN. O OSTALIM USLUGAMA KAO NPR. PRANJU ROBE U KOJOJ TRENIRATE, DA I NE GOVORIMO... (WWW.HEALTHCLUB-ESPLANADE.COM)

Da biste ovo postigli nije, međutim, dovoljno samo trenirati, potrebno je prilagoditi i prehranu. Svako tijelo drukčije reagira na iste podražaje, pa zato treba pronaći pravi plan i program za skidanje viška masnih naslaga i dovođenja tijela u dobru formu. Najbolji i najučinkovitiji način je osobni trener koji će ispitati vaše granice, procijeniti vaše stanje utreniranosti, napraviti individualan plan i program treninga i prehrane, te vas gurnuti preko onih granica koje ste mislili da su vam maksimalne ili čak nedostižne.

Naša preporuka je **TRX suspension training**. Bitno je u vježbanje uključiti što veći broj mišića tj. mišićnih skupina, da bi samim time i potrošnja masti bila veća. TRX omogućuje da u svaku vježbu uključimo veliki broj mišićnih skupina, a sve vježbe se izvode pod opterećenjem vlastite težine. Trening je moguće prilagoditi kako početnicima, tako i vrhunskim sportašima samo malim pomicanjem težišta tijela.

CILJ: RAVAN TRBUH

Ako dijeta za mršavljenje nije dala učinka, a teretanu i dalje zaobilazite u velikom luku na putu prema pivnici, pokušajte s najnovijim tretmanom. Čarobna formula je **inverzna ultrazvučna osmoza**. Zvuči zastrašujuće, no riječ je o posve neinvazivnom i

bezbolnom tretmanu koji radi na principu mijenjanja propusnosti membrane adipocita (bijele masne stanice) na neinvazivan način i time omogućuje otpuštanje masnoće iz masnih stanica. Tako se smanjuje volumen adipocita, a masnoća se odstranjuje uobičajenim metaboličkim putevima.

Ovaj tretman daje vrlo brzo vidljive rezultate, tj. gubitak od nekoliko centimetara već nakon jednog tretmana. Pri mjerenju masnoće koristi se adipometar - ultrazvučno mjerenje potkožne masnoće koji vjerodostojno i točno mjeri učinak tretmana. Sam tretman osmoze traje do 45 minuta i treba se ponavljati svakih 10 dana, a preporučljivo je za vrijeme tretmana pripaziti na prehranu, osobito na masnoće. Između dva tretmana obavezan sastav paketa uključuje i dvije limfne drenaže, a za optimalan rezultat, ovisno o fiziološkim osobinama klijenta, potrebno je od tri do deset tretmana.

Svakom se klijentu pristupa individualno, a lokalizirane



masne naslage smanjuju se na brz, učinkovit i siguran način. U svaki tretman uključena je i LPG limfna drenaža koja učinkovito potiče odstranjivanje metaboličkog otpada, a uz tretman važno je i nutricionističko savjetovanje i izrada programa tjelovježbe kao popratna ponuda uz tretmane ultrazvučne inverzne osmoze (sorry, ali izgleda da vam ne gine barem malo tjelovježbe). Idealno za rješavanje problema masnih naslaga na jednom području i ne pomaže da smršavite na svim dijelovima tijela.

www.espa.hr

CILJ: BEZ PODOČNJAKA, HIPERPIGMENTACIJE I PODBRATKA

Istraživanja su potvrdila da svaki muškarac koji radi već samo 2 sata na dan pred računalom s vremenom neizbježno dobije umorni izgled ispod očiju, izgled natečenog donjeg kapka i tamni kolut ispod oka. U modernoj estetici, gotovo više uopće nije potrebno posegnuti za radikalnim kirurškim zahvatom blefaroplastike (skidanja viška kože s kapaka) jer se taj problem danas mnogo jednostavnije rješava punjenjem upalih podočnjaka **hijaluronskim dermalnim filerima**, što je najmodernija tehnika nekirurške *anti-aging* medicine. Tretman traje svega 5-10 minuta, a rezultati od devet do čak dvanaest mjeseci.

Ožiljaka nema, oporavak je jako brz, a izgled nakon zahvata jako prirodan - kaže dr. Nikola Milojević kojem je to, ujedno, najdraži zahvat. Cijene se kreću od 3000 kuna. Osim podočnjaka, dosta veliki problem s

PROBLEM UPALIH PODOČNJAKA DANAS SE RJEŠAVA JEDNOSTAVNO - PUNJENJEM HIJALURONSKIM DERMALNIM FILERIMA, BEZ IKAKVIH OŽILJAKA



kojim se danas bore ne samo žene, već i muškarci u određenim godinama, su neestetske pigmentacije na licu zbog kojih djelujete puno starije, dok tzv. staračke pjege na rukama, koje se pojavljuju od petog desetljeća, mnogima odaju godine starosti. No, korištenjem najmodernije tehnologije **Cuterine** laserske multiplatforme i **Lime-light** tehnologije pulsirajućeg svjetla, neželjene pigmentacijske mrlje lako se i brzo uklanjaju. Ponekad je dovoljan samo jedan „pucanj“ lasera - tretman traje nekoliko minuta, rezultati su trajni, a nuspojave minimalne. Cijene se kreću od 500 kuna po pigmentaciji.

Problem podbratka također može biti neugodan. Suvremena tehnologija, međutim, i ovdje nudi zadovoljavajuće rješenje. Riječ je o **Vaser Lipo** tretmanu kojim se, pomoću ultrazvuka, masnoća otapa u finu tekućinu koja se nakon toga vadi putem tanke kanile. Koža se zateže i podbradak učinkovito uklanja. Jedan zahvat je dovoljan, a rezultati su trajni i bez velikih nuspojava. Cijene se kreću od 7000 kuna.

No, ako se bojite kanile i kirurških metoda, odnedavno je dostupna i vrlo učinkovita, posve neinvazivna metoda **TRI-ACTIVE PLUS**, koja koristi radiovalove i ultrazvuk, a dovoljno je pet tretmana da se podbradak učinkovito smanji i zategne. Akcijska cijena je 2000 kn za 5 tretmana, nuspojava nema, a svaki tretman traje 30 minuta i jako je ugodan.

www.milojevic.hr