

# Już teraz weź z nami udział w rewolucji w odchudzaniu

Czy wiesz, że do końca roku kalendarzowego zostały zaledwie 3 miesiące? To ponad 90 dni.

Czy wyobrażasz sobie, że wyglądasz lepiej, szczuplej, młodziej?

Czy jesteś już gotów na zmiany w swoim życiu? Jeśli twoja odpowiedź brzmi „nie” – nie wyobrażasz sobie siebie w lepszej formie, nie jesteś gotów na pozytywne życiowe zmiany – to nie czytaj dalej tego tekstu.

Zapewne próbowałeś już wielu sposobów, by szybko poprawić wygląd, zgubić kilogramy, ale nie byłeś usatysfakcjonowany. Jednak pomyśl o tym, jak możesz się poczuć, jeśli naprawdę coś zmienisz i zobaczysz realne efekty swoich starań.

Jeśli jesteś gotów zrobić coś dla siebie, swojego zdrowia i lepszego wyglądu w te 3 miesiące, pomyśl o końcowym efekcie. Jak wspaniale poczujesz się w spodniach o rozmiar mniejszych, zdrowszy! Pamiętaj, jeśli jesteś gotów nad sobą popracować, to możesz osiągnąć, co zechcesz.

3 miesiące mogą wydawać się długim okresem czasu, ale czas i tak upłynie, a twoje zadowolenie pozostanie.

To, że czytasz ten artykuł, może oznaczać, że poważnie podchodzisz do zmiany w swoim życiu, a twoje zdrowie i lepszy wygląd są dla Ciebie ważne. Może też oznaczać, że coraz intensywniej zastanawiasz się, jak najlepiej wykorzystać te 3 miesiące. Może również oznaczać, że zaczynasz wyobrażać sobie siebie w nowej odsłonie i czekasz z niecierpliwością na ten dzień.

Masz zastrzeżenia? Próbowaliśmy schudnąć już wielokrotnie?

To bardzo dobrze, że masz wątpliwości. Oznacza to, że dobrze przemyślisz wszystkie aspekty swojej zmiany i swoją motywację. Pomoże Ci to także uświadomić, jak ciekawa jest nasza oferta.

Być może nie skorzystasz z naszej propozycji, pomimo to gratulujemy, bo już teraz zaczęłaś głębiej zastanawiać się nad swoją osobą i nad tym, jak dobrze mógłbyś poczuć się po tych 90 dniach.

Co możesz dla siebie zrobić?

1. Przeanalizuj swoje życie:

- Jeśli do tej pory codziennie jadłeś coś słodkiego, zrezygnuj z tego. Zastąp suszonymi owocami, a wyjdzie ci to na dobre!

- Pizza, kebab? Nawet jeśli nie masz nadwagi, nie są to polecane produkty. Chyba, że te przygotowane w domu!

- Cola? Słodzone soki? Puste kalorie – zastąp wodą i owocowymi herbatkami.

2. Przyjrzyj się trybowi swojego życia:

- Śpij przynajmniej 6–7 godzin na dobę. Niewyspani, częściej sięgamy po słodycze i „śmieciowe jedzenie”, bo organizm domaga się szybkiej energii.

- Wstajesz za późno? Poświęć rano trochę czasu sobie i zawsze zjedz śniadanie przed wyjściem z domu. To rozrusza metabolizm i pobudzi szare komórki do pracy.

- Co robisz w wolnym czasie? Wyjdź na spacer, rower, basen. Najlepiej w towarzystwie. Towarzyscy ludzie są szczęśliwsi, a co za tym idzie – wyglądają lepiej.

3. Przygotuj domowe SPA:

- Zrób kąpiel, zadbaj o swój relaks.

- Przynajmniej raz w tygodniu rób peeling całego ciała, co pobudzi krążenie i usunie martwy naskórek. Pomoże w walce z cellulitem!

- Wmasuj w całe ciało krem lub balsam, skupiając się na strefach, które chcesz wyszczuplić. Dla ujędrnienia można je również oklepywać.

4. Daj sobie pomoc i oddaj się w ręce specjalistów:

- Ułożymy dla Ciebie dietę.
- Wykonamy zabieg wyszczuplający kriolipolizy.

- Ujędrnimy Twoją skórę za pomocą Venus Concept.

- Twoje zęby nie są wystarczająco białe? Polecamy naturalne bezbolesne wybielanie Magic White.

*Uwaga, cena 4 zabiegów kriolipolizy: 500 zł! Tylko w czasie trwania akcji!*

[www.rewolucjawodchudzaniu.pl](http://www.rewolucjawodchudzaniu.pl)  
Grójec-Piaseczno-Warszawa



## ODCHUDZANIE ZIMNEM



### Co to jest odchudzanie zimnem?

Kriolipoliza to nowoczesna metoda usuwania tłuszczu w procesie działania niskiej temperatury. Jest to tzw. nieinwazyjne odsysanie tłuszczu. System miejscowo obniża temperaturę ciała do ok. 3°C, co jest w pełni bezpieczne dla naczyń krwionośnych, natomiast w tej temperaturze komórki tłuszczowe obumierają. Organizm naturalnie je wydalą. Dzięki temu następuje trwały, znaczny ubytek podskórnej tkanki tłuszczowej.

### Ile zabiegów jest potrzebne, żeby schudnąć?

W zależności od tego, ile nagromadzone jest tkanki tłuszczowej np. na brzuchu stosuje się 2, 4 a nawet 6 zabiegów. Taką serię można wykonać w ciągu jednego dnia. Już po dwóch tygodniach widoczny jest pierwszy efekt, natomiast na pełny rezultat trzeba czekać 6 tygodni. Po tym czasie, jeśli jest taka potrzeba, można zabieg powtórzyć. Dzięki temu utrata tkanki tłuszczowej w dającym miesiącu to nawet 40%

PRZED



PO



Centrum Medyczne LEDA-MED ul. P.O.W 14 w Grójcu

Scanmed Warszawa Al. Niepodległości 107/109

Więcej informacji: 662 035 695 lub [www.rewolucjawodchudzaniu.pl](http://www.rewolucjawodchudzaniu.pl)

Makitu  
kosmetyczno fryzjerski sklep internetowy

PRZYJMujemy ZAMÓWIENIA TELEFONICZNIE (+48) 510 90 55 92

LAKIERY HYBRYDOWE TO NASZA PASJA

Makitu NAILS, gelfish, CND Shellac, CND VINYLUX, MORGAN TAYLOR, SEMILAC



SKLEP INTERNETOWY: [www.makitu.pl](http://www.makitu.pl)

[www.paznokcie-hybridowe.pl](http://www.paznokcie-hybridowe.pl)

SKLEP STACJONARNY: ul. Puławska 32D, Piaseczno