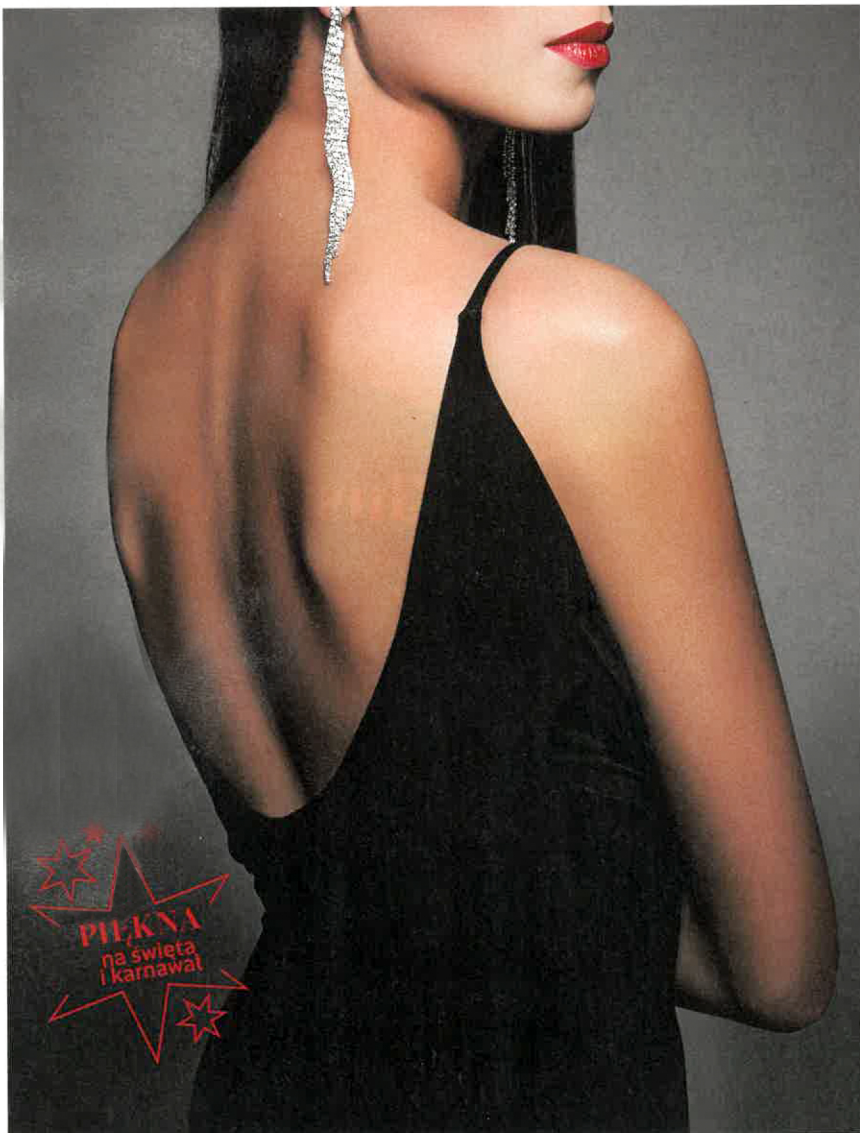


## O KROK OD ideału

Nawet w czasie pandemii chcemy dbać o ciało w najlepszy możliwy sposób. Jak to robić bezpiecznie i skutecznie, wyjaśnia **Katarzyna Nadolna**, dyrektor generalna ITP Polska.

TEKST *Marta Cieplak*



**O**statnie miesiące zmieniły nasze życie nie do poznania. Dotyka nas nie tylko lęk o zdrowie, ale też brak możliwości ćwiczeń w siłowni i klubach fitness.

### Jak więc najlepiej dbać o ciało?

To prawda, okres pandemii nie jest łatwy dla nikogo. Do zamknięcia siłowni i klubów fitness dochodzi jeszcze rozleniwienie, które jest najszybszym skutkiem home office. A przecież nie możemy się poddawać! Bo ćwiczenia wpływają nie tylko na zdrowie i odporność, ale także na wygląd. A ten przekłada się bezpośrednio na nasze samopoczucie i wyższą samoocenę.

### Co zrobić, by nie stracić efektów, które udało nam się wcześniej osiągnąć?

Bardzo skutecznym i bezpiecznym rozwiązaniem jest zabieg z użyciem maszyny Schwarzy. Wykorzystuje ona pole elektromagnetyczne do budowania mięśni i modelowania ciała. Wyzwała intensywne skurcze, które głęboko stymulują mięśnie, powodując w tym samym czasie lipolizę w komórkach tłuszczowych. Czyli jednocześnie modelujemy mięśnie i niwelujemy tkankę tłuszczową. Do tego znacznie intensywniej niż na klasycznym treningu. Jest to zabieg, który można robić prawie bezkontaktowo. Osoba wykonująca go zakłada tylko specjalne aplikatory na dany obszar ciała, ustawia wybrany program i wychodzi. Dlatego to wprost idealny sposób na modelowanie ciała podczas pandemii.

### Kto może z niego korzystać?

Właściwie każdy. I osoby, które przerwały ćwiczenia w siłowni i chcą utrzymać, a nawet polepszyć swoje wyniki, a także te, które marzą o wymodelowaniu na nowo sylwetki na karnawał i wiosnę. Zabieg wykonuje się dwa, trzy razy w tygodniu, więc jedna seria trwa zaledwie trzy tygodnie! Schwarzy doskonale działa na biodra, brzuch, ramiona, pośladki oraz nogi.

### Czy można łączyć go z innymi zabiegami?

Jak najbardziej. Polecam wykonywać go razem z Ondą bazującą na technologii mikrofal, która wykazuje silne działanie redukujące tkankę tłuszczową i antycellulitową. Oba te urządzenia zostały stworzone przez jeden zespół naukowców. To gwarancja, że osiągnięte efekty będą spektakularne. ■