



# PLOCHÉ BŘICHO, PEVNÝ ZADEK VAŠE CHLOUBA

To není minulost! Břicho i zadeček můžete mít pevnější a hezčí v každém věku. Jen nečekejte, že to bude zadarmo.

Výhodou je, že většina toho, co děláte pro své břicho, se podepíše i na vašem zadečku. Takže úprava životosprávy, pitný režim a aerobní cvičení je jako dva v jednom. Jeden krok = dvojitý účinek. To není tak špatné, co říkáte? K tomu pak přidejte něco málo speciálně pro břicho a zadeček.

**Nejprve tedy jídelníček!** Zamyslete se nad tím, co a jak konzumujete, případně jestli vůbec jíte pravidelně. Omezte cukry, bílou mouku,

alkohol. Zaměřte se na energeticky vhodné potraviny a na bílkoviny, při hubnutí jsou důležité – dokáží zasytit a pomáhají udržet a budovat svalovou hmotu. A nezapomínejte na dostatečný pitný režim. Vyhněte se sladkým limonádám a pijte vodu – během dne šest až dvanáct sklenic, záleží na počasí a vašich aktivitách. Nejenže se budete cítit dobře, ale voda podporuje trávení, břicho se přestane nafukovat, zbavíte se únavy a dokonce i vaše pokožka skvěle prokoukne. A pokud to půjde, držte si stres od těla. Nejenže si díky němu snadno povolíte i tabulku čokolády, což ohrožuje vaši hmotnost, ale hlavně stresový hormon kortizol podporuje ukládání tukových buněk v oblasti trupu a břicha. Takže vůbec nepřipusťte, aby se vám v těle tenhle hormon nadměrně tvořil. Naučte se stres zvládat, relaxujte a meditujte...

## BŘIŠNÍ STRATEGIE

**1. DRŽTE SE ZPŘÍMA!** Možná se budete divit, ale řada žen bez ohledu na věk má břicho lehce vystouplé hlavně díky špatnému držení těla. Ale tahle příčina se dá odbourat zcela jednoduše. Prostě se narovnejte, zatáhněte břicho, ramena tlačte dozadu a dolů, bradu lehce zastrčte tak, jak vás vždycky učili. A ejhle, břicho bude hned plošší.

**2. ÚČINNÉ RECEPTURY** Svě úsilí podpořte i pečující kosmetikou. Není samospasitelná, ale vyplatí se ji přizvat na pomoc. Hydratuje, vyživuje, má zpevňující účinek a zlepšuje pružnost pokožky. Důležitá je pravidelnost a správná aplikace – emulze důkladně roztírejte krouživými pohyby po celé partii. Masáž prokrví pokožku a usnadní vstřebávání účinných látek. Vybírejte receptury s kofeinem, mořskými řasami, koenzymem Q10, L-karnitinem, výtažky z lotosu. Používejte zpevňující tělová mléka a oleje nebo remodelační krémy, např. [Zpevňující tělový olej Q10, Nivea, 200 ml, 250 Kč](#).

**3. CVIČTE A TANČETE!** Ne každá žena má předpoklady vlastnit super ploché břicho, ale naději na jeho vytvarování máme všichni. Předepište si několikrát týdně jakoukoli aerobní aktivitu – svižné procházky, jízdu na rotopedu, běh či tanec. A k tomu přidejte tři posilovací cviky z [fitness programu Nivea](#). A nebojte, břišní svaly zpevníte poměrně rychle. Za pár dnů máte cíl na dosah, na místě je však pravidelnost – tyhle svaly totiž také rychle ochabují.



### 3 cviky na doma



1. Vzepřete se na předloktí a špičkách nohou. Záda držte rovná, břicho co nejmí zatáhněte a držte ho zatnuté. Zadeček nevystřekujte, tělo by mělo být rovné (proto se cviku říká prkno). V této pozici vydržte 10 sekund, povolte a chvíli odpočívejte. Sérii třikrát zopakujte.

2. Lehněte si na záda, nohy pokrčte a chodidla opřete o podlahu. Ruce dejte za hlavu, lokty směřují do stran. Na hlavu netlačte a mezi bradou a hrudníkem si nechte mezeru. Pohyb netahejte rukama ani hlavou, soustředte se na zapojení břišních svalů a plynule se zvedněte kousek nad podlahu. Zopakujte 10krát, odpočítejte si a celou sérii 3krát zopakujte.



3. Lehněte si na bok. Spodní ruku opřete o předloktí a zvedněte tělo ze země. Snažte se udržet na předloktí a hraně chodidla. Bříško zatáhněte dovnitř, pánev tlačte vzhůru, ramena uvolněte. Volnou ruku můžete vpažit ke stropu. Několik vteřin vydržte. Povolte, 3krát zopakujte a vyměňte strany.

## DOKONALÉ POZADÍ

**1. VYHLASTE VÁLKU DOLÍČKŮM** Celulitida je pěkný prevít. Jakmile se objeví, je to nekonečný boj. Popisovat příčiny je zbytečné, určitě je znáte. Stejně jako fakt, že jeden jediný prostředek, s jehož pomocí se celulitidy zbavíte jednou provždy, neexistuje. Odstranění či zmírnění celulitidy vyžaduje čas a kombinaci různých metod. Kromě již zmiňované úpravy jídelníčku a pohybu pomáhají speciální masáže, zábaly ale i docela obyčejné sprchování – střídání teplé a studené vody spojené s kartáčováním. To vše zlepšuje vzhled kůže, usnadňuje drenáž lymfy a zmenšuje objem tkáně. Péči doplňte zpevňujícími krémy s obsahem látek, které zlepšují pružnost a pevnost kůže a zvyšují schopnost těla odbourávat tuk. Vyzkoušejte například [Zpevňující gel proti celulitidě s koenzymem Q10 kofein a L-karnitinem, Nivea, 200 ml, 250 Kč](#).



**2. POUŽIJTE TAJNÉ TRIKY** Přestože zázraky neexistují, zkuste malý trik. To ve chvílích, kdy potřebujete okamžitý efekt. Speciální zeštíhlující prádlo okamžitě zploští břicho a vytvaruje zadeček, takže jako mávnutím proutku budete vypadat skvěle. Prádlo navíc zajišťuje neustálou mikromasáž problematických partií a bývá obohaceno o účinné aktivní látky – např. kofein, břechtan a vitamin E, které napomáhají trvalému zeštíhlení.

**3. FORMUJTE A POSILUJTE** Jen sebestřísnější dietou si zadeček nevymodelujete a nezpevníte. Posilujte hýždě svaly všude, kde to jde. V honbě za dokonalým pozadím vám pomohou i obyčejné schody, svižná chůze nebo koloběžka. A zkuste 3 efektivní cviky z [fitness programu Nivea](#) – třeba i večer u televize.

### 3 cviky na doma



1. Lehněte si na záda, ruce podél boků, kolena pokrčená, chodidla leží na podlaze na šířku boků. Hýždě stáhněte k sobě a zvedněte je z podložky. Lopatky zůstávají na zemi. V této pozici vydržte 2–3 vteřiny, kolena přitom můžete tisknout k sobě. Povolte a pomalu se vraťte do výchozí pozice. Opakujte 10 až 12krát. Odpočítejte si a celou sérii zopakujte.

2. Postavte se s nohama na šířku ramen, s nádechem udělejte podřep, záda držte rovná a zpevněná, stejně jako bříško. Pohyb dělejte tahem a zadeček nepouštějte níž než na úroveň kolen. Opakujte 10x po třech sériích.



3. Postavte se s nohama na šířku boků a vykročte vpřed – udělejte výpad. Koleno přední nohy by se ale nemělo dostat před špičku – nekrčte ho o více než 90 stupňů. Snižujte se kolmo k podlaze, koleno druhé nohy by se mělo zastavit těsně nad zemí. Záda držte rovná a břicho zatažené. Pomalu a tahem se zvedejte a opět spouštějte dolů. Opakujte 10krát a nohy vyměňte. Celou sérii můžete 3krát zopakovat.

### *Extra tip:*

**PŘÍSTROJOVÉ OŠETŘENÍ** Chybu určitě neuděláte, když tělu dopřejete i přístrojové ošetření. Novinkou na trhu je přístroj ULTRAFORMER III, který je určen jak pro lifting pokožky obličeje, tak i pro tvarování různých partií těla – tzv. bodycontouring. „Nová technologie využívá tzv. MMFU – Mikro a Makro fokusovaného ultrazvuku“, vysvětluje MUDr. Yvonne Bergerová z BcD Clinic a dodává: „Mikro fokusovaný ultrazvuk aktivuje kolagen ve svrchních vrstvách pokožky, v důsledku silného prohřátí jednotlivých vrstev dojde k vypnutí kontur obličeje, stažení podbradku či zpevnění ochablé pokožky na krku. Makro fokusovaný ultrazvuk proniká do hloubky 6–9 mm k tukovým buňkám, podkoží se prohřeje až na teplotu 60 °C, tukové buňky se rozpustí a postupně lymfatickým systémem odplaví. Zároveň je nastartována mohutná produkce nového kolagenu, který je zodpovědný za pevnost a pružnost tkáně. Zákrok je ideální ke zpevnění a formování jednotlivých partií těla, zejména k ošetření břicha (nejčastěji po porodu nebo po výrazném úbytku váhy) dále dolní části zad a boků nebo vnitřních stehien.“

Ošetření probíhá ambulantně, cca 60–90 minut v závislosti na rozsahu ošetřované oblasti. Zákrok je jednorázový, přičemž efekt se projeví v průběhu dvou měsíců a vydrží až dva roky. Cena zákroku od 8 000 Kč (dle velikosti ošetřované partie), více na [www.bcdclinic.cz](http://www.bcdclinic.cz).