

HUJŠANJE V CENTRIH ULTRATONE

# Adijo kilogrami in centimetri!

*Naša pomladna akcija hujšanja je že v polnem teku, pet izbrank, ki hujšajo pod strokovnim nadzorom osebnih trenerjev, psihologinje in drugih strokovnjakov ter seveda naših sponzorjev, pa je že spremenilo svoj življenjski slog in prehranjevalne navade ter se uspešno spopadlo z odvečnimi kilogrami in centimetri. Tokrat smo se odpravili na obisk v centre Ultratone po Sloveniji, kjer hujšajo Nevenka, Vesna, Urša, Ekaterina in Natalija, in preverili, kako jim gre.*

Tekst: ŠPELA ZUPAN

Foto: ŠIMEN ZUPANČIČ

AKCIJA HUJŠAJMO Z ANJO

Foto: Dreamstime



Terapevtka Jasmina Ban je Nevenki na tako imenovane kritične predele nalepila elektrode, pri katerih se menjata pozitivni in negativni pol. Utripajoče lučke kažejo negativni pol.

## Nevenka Hren izgublja centimetre v Kozmetičnem salonu Maja Kolnik Švara v Kopru

Aktivni upokojenki Nevenki Hren so v Kozmetičnem salonu Maja Kolnik Švara v Kopru najprej predpisali terapijo z Icoonom, s katerim so spodbudili cirkulacijo, se posvetili limfni drenaži in detoksu oziroma razstrupljanju.

Pri naslednjih terapijah je terapevtka uporabila aparat Ultratone Futura Pro, ki ima 44 različnih programov. Najprej je nastavila program za takojšnjo izgubo centimetrov, hujšanje, izgubo telesne teže in lipolizo, ki topi maščobne celice. Nato pa je sledil še program Multi body, ki združuje kombinacijo lipolize, mišične gimnastike in limfne drenaže.

»Terapija gospe Nevenke poteka trikrat na teden, sestavljena pa je iz različnih programov, da se telo ne navadi na enega. Začeli smo z aparatom Icoone, da smo spodbudili pretok energije v telesu, nadaljevali z aparatom Ultratone Futura Pro, s katerim razbijamo maščobne celice, nato pa bomo ponovno uporabili Icoone, s katerim bomo okrepi miši-

ce,« pojasnjuje lastnica salona, Maja Kolnik Švara, in dodaja, da se mora Nevenka odpovedati sladkarijam in uživati čim več sadja in zelenjave ter manj mlečnih izdelkov. Priporočili so ji, da naj zvečer uživa lahko hrano, kot sta sveža in kuhana zelenjava ter riž, poučili pa so jo tudi o pomenu rednega gibanja in pitju velikih količin vode. »Mislim, da bodo rezultati dobri, ker je Nevenka zelo motivirana in sodeluje z nami. Po končanem hujšanju pa bo morala še naprej skrbeti za zdrav življenjski slog, da bodo rezultati dolgoročni. Gre za neke vrste prevzgojo prehranjevalnih navad,« še dodaja.

Gospa Nevenka s hčerjo skupaj vadi aerobiko in na steperju, veliko hitro hodi, kmalu bo začela tudi teči in plavati. Spremenila pa je tudi prehranjevalne navade. »Pred vašo akcijo nisem bila navajena na pitje

**Nasvet terapevtke in lastnice kozmetičnega salona Maje Kolnik Švara:**  
Zjutraj si iztisnite sok polovice do cele limone in ga spijte na tešče. To bo odlično za razstrupljanje telesa.

## Vesni Piškur pri oblikovanju postave pomagajo v Kozmetičnem salonu Tamara v Postojni

Vesnina terapevtka, Vlasta Milčič iz Kozmetičnega salona Tamara v Postojni, nam je pojasnila, da problem pri Vesni niso odvečni kilogrami, temveč odvečna koža in mehko tkivo. Vesnina terapija zato poteka dvakrat na teden, sestavljena pa je iz kavitacije oziroma nekirurške liposukcije, ki pomaga razbijati maščobne celice, in biostimulacije, s katero bodo razgradili maščobo in preoblikovali telo. Za dosego slednjega uporabljajo program fitness, ki preoblikuje telo kot vaje v fitnesu in tako krepi tonus kože in mišic ter učvrsti telo. »Samo hujšanje ni dovolj. Po izgubljenih kilogramih ostaneta odvečna koža in mehko tkivo. Tu pa nastopi aparat Ultratone Futura Pro,« pojasnjuje terapevtka Vlasta Milčič. »Pri Vesni smo se osredotočili na trebuh, stegna in zadnjico. Prvi rezultati pa so bili opazni že po drugi terapiji.«

In kaj k vsemu temu pravi Vesna? »Pri terapiji sem imela sprva nenavaden občutek, nato pa sem se nanj navadila in terapija je zdaj zelo prijetna in sproščujoča.« Študentka, ki topi maščobe tudi s tekom in hitro hojo ter pazi na prehrano, nam je zaupala, da je na vsake tri ure in tako zaužije šest obrokov na dan, kruha pa sploh ne je. »Dan začnem z zajtrkom, ki je sestavljen iz kosmičev, jogurta in jabolka. Za malico pojem pomarančo, kivi, banano ali jabolko. Kosilu, ki navadno obsega kuskus, piščanca ali purana ter solato, sledi sadna malica. Dan pa zaključim z



Terapevtka Vesna Milčič s postopkom kavitacije (nekirurške liposukcije) razbija maščobne celice, ki so se pri Vesni nabrale na trebuhu, stegnih in zadnjici.

dvema krekerjema in 2 dl mleka. Do zdaj sem izgubila že kilogram in pol, rezultati pa so vidni tudi pri hlačah, ki so že nekoliko širše.«

## Urša Bročič se proti maščobnim oblogam bori v BM studiu v Ljubljani

Tamara Majerle, terapevtka iz BM studia v Ljubljani, je povedala, da Uršina terapija poteka trikrat na teden in je sestavljena iz kombinacije terapije z aparatom Ultratone Futura Pro in Icoone. »Pri Ultratone uporabljamo biostimulacijo - osnova je optimalna celična modulacija (OCM), ki opisuje edinstven koncept avtomatično spreminjajočih se frekvenc, stimulacijskih vzorcev, pulznih dolžin, valovnih oblik in aktivacijskih časov, ki lahko ciljno učinkujejo na mišice in na ta način hitreje porabljajo maščobe. Enkrat na teden pa uporabimo postopek kavitacije, s katerim razbijamo maščobne celice. Ko je maščobna celica uničena s kavitacijo, lahko signalni OCM sprožijo limfatični odgovor za odvajanje utekočinjene maščobe skozi naravni odpadni sistem telesa.«

Aparat Icoone z negovalnimi valjčki ob vsakem prehodu v kožo sprosti kar 1180 mikroalveolarnih stimulacij na vsak kvadratni decimeter telesa. Z 20-minutnim bazičnim programom celega telesa, ki ga omogoča Icoone, se najprej osredotočijo na limfo, nato pa na Uršine tako imenovane kritične predele, trebuh, noge in zadnjico.

»Urša napreduje zelo dobro, saj je zelo zavzeta in disciplinirana. Zelo sem zadovoljna z njeno vnemo, voljo in doslednimi rezultati. Pomembno pa je tudi, da se dovolj giba in pravilno prehranjuje, aparata Ultratone Futura Pro in Icoone sta pri tem še dodatna spodbuda,« pravi terapevtka Tamara Majerle.

Aranžerka in mamica Urša, ki bo septembra dahnila usodni »da«, nam je zaupala, da je tek postal njena vsakodnevna rutina, v kratkem pa bo začela še kolesariti. Poleg tega je korenito spremenila tudi prehranjevalne navade. »Po 18. uri ne jem več in z jedilnika sem črtala beli sladkor, belo moko in kruh, navadne testenine pa zamenjala s polnozrnatimi. Najtežje se je bilo odreči sladkarijam, ker jih obožujem, rada pa tudi pečem torte in druge sladi-



Terapevtka Tamara Majerle naši kandidatki Urši topi maščobne obloge s postopkom biostimulacije z aparatom Ultratone Futura Pro.

ce. Enkrat na teden si za malico privoščim prigrizek Bicentury, najraje riževe ploščice.«

Prvi rezultati so se pri mladi mamiци pokazali zelo hitro. »Že po treh terapijah sem lahko oblekla tuniko, ki je pred tem nisem mogla obleči kar nekaj mesecev. Izboljšanje sem opazila tudi na trebuhu, saj nisem več tako napihnjena.«

## Ekaterina Uzar klesti kilograme v Kozmetičnem studiu Mojca v Velenju

Ekaterina se na terapijo v Kozmetični studiu Mojca v Velenju odpravi trikrat na teden. Dvakrat na teden

ji z aparatom Ultratone Futura Pro opravijo biostimulacijo (program za izgubo centimetrov, hujšanje, anti-celulitni program in lipolizo), enkrat na teden pa je deležna še kavitacije, torej pospešene razgradnje maščobnih celic. Terapevtka Mojca Bizjak pravi, da ima Ekaterina sicer viden celulit, vendar ta ni trdovraten. »Naš cilj je zmanjšati obseg kritičnih predelov telesa in ojačiti tonus kože. Ekaterina je zelo motivirana in resnično želi izgubiti nekaj obsega na bokih, stegnih in zadnjici. Prvi rezultati so že opazni, saj centimetri že kopnijo, dosegla pa je tudi že svojo idealno težo,« pojasnjuje terapevtka in dodaja, da so rezultati najbolj vi-



»Občutek pri terapiji je podoben masaži. Mišice delujejo kot pri telovadbi, kar čutiš, da se v telesu nekaj dogaja,« pojasnjuje Ekaterina, medtem ko ji terapevtka Mojca Bizjak na kritične predele lepi elektrode.

dni nekje po 9. do 18. terapiji.

»Občutek pri terapiji je podoben masaži. Mišice delujejo kot pri telovadbi, kar čutiš, da se v telesu nekaj dogaja,« pripoveduje mlada mamica, ki se zaveda, da zdravega hujšanja ni brez gibanja, zato izvaja tudi aerobne vaje.

Ekaterina se trudi pojesti pet obrokov na dan, izogiba se ogljikovim hidratom in vsak dan popije veliko vode, trikrat na dan pa si pripravi tudi dietni čaj Bicentury Silhouette, ki ji je še posebej všeč. »Opažam, da centimetri že kopnijo, predvsem okrog bokov,« poroča.



## Natalija Ručigaj hujša na Kalliste kliniki v Domžalah

Nataliji Ručigaj do vitkejšje postave pomagajo na Kalliste kliniki v Domžalah, ki jo profesorica matematike in mamica obišče trikrat na teden. »Natalija je na aparatu Ultratone Futura Pro deležna biostimulacije telesa, pri kateri izrazito menjamo programe. Naš cilj je zmanjšati obseg trebuha, stegen in zadnjice, izboljšati kakovost kože ter pomagati pri oblikovanju mišic in zmanjšanju celulita,« pojasnjuje terapevтка Urška Ivanuša in obenem pohvali Natalijin trud. »Uspeh je zagotovljen, če kandidatka sodeluje. Aparat je namreč še dodaten stimulans pri hujšanju in oblikovanju telesa,« dodaja.

Natalija se od trikrat do štirikrat na teden posveča kondičjski in aerobni vadbi ter teku, s katerim zdaj nima več nobenih težav. Spremenila je tudi



Terapija Natalije Ručigaj sestoji iz biostimulacije telesa, pri kateri terapevтка Urška Ivanuša izrazito menja programe.

način prehranjevanja. »Pojem od pet do šest obrokov na dan, izogibam se ogljikovim hidratom, hrano manj sohim in uporabljam manj olja, pa še to le olivno. Nikoli ne izpustim zajtrka in ves čas imam pri sebi plastenko vode Zala. Za kosilo si najraje pripravim pečenega piščanca in solato, kadar pa nimam časa jesti, pojem kakšen prigrizek Bicentury ali deset neslanih

makadamijskih oreščkov, ki so odlični prigrizek tudi za malico.«

Natalija ugotavlja, da je njena koža v tem času postala nekoliko bolj napeta, pa tudi obseg kritičnih predelov se počasi zmanjšuje. »Manjši obseg opažam predvsem na trebuhu in stegnih, kar je vidno tudi pri oblačilih, saj mi je konfekcijska številka 40 že skoraj prevelika.«



## Nevenka, Vesna, Urša, Ekaterina in Natalija hujšajo v centrih Ultratone po Sloveniji:

• **DOMŽALE - KALLISTE KLINIKA**, Slamnikarska 3b, tel.: (01) 724 43 00

• **KOPER - KOZMETIČNI SALON MAJA KOLNIK ŠVARA**, Tomincova 1, tel.: (05) 627 17 97

• **LJUBLJANA - BM STUDIO**, Dunajska 63, tel.: (01) 437 41 68

• **POSTOJNA - KOZMETIČNI SALON TAMARA**, Cesta v Staro vas 3, tel.: 041 423 220

• **VELENJE - KOZMETIČNI STUDIO MOJCA**, Goriška 41, tel.: 031 804 990

## Do preobrazbe v nekaj korakih:

### Čudežni aparat Ultratone Futura Pro

Naše kandidatke hujšajo tudi s pomočjo aparata Ultratone Futura Pro, ki združuje več različnih programov za hujšanje in ponovno vzpostavljane telesnega ravnovesja, med drugimi:

- biostimulacijo, ki spodbuja regeneracijo kože,
- lipolizo za raztapljanje maščevja,
- ultrazvočno kavitacijo za razbijanje maščobnih zalog,
- biofrekvence, ki čistijo telo škodljivih snovi,
- kromoterapijo, pri kateri se z barvo in svetlobo ustvarja v telesu energijsko ravnotežje.

Prvi rezultati so, kot pravi strokovnjakinja na področju biostimulacije, Kristin Schaefer Centonfanti iz podjetja Ultratone, opazni že po prvi 30-minutni terapiji, najopaznejše pa se maščoba stopi po 9 do 18 posejih.



### Bicentury priporoča:

Zdravo hujšanje vključuje tudi zdravo prehranjevanje, zato so pri Bicenturyju pripravili primer dveh lahkih, a polnovrednih jedilnikov.

#### 1. dan

**ZAJTRK/MALICA:** 2 koruzni ploščici Nackis Bicentury z 2 rezinama mehkega sira, 1 banana in kozarec pomarančnega soka

**KOSILO:** 1 večji file piščanca na žaru, velika skleda mehke solate

**POP. MALICA:** 3 rezine koruznih ploščic Nackis Bicentury s zmanjšano vrednostjo soli z rezino lososa, 1 skodelica zelenega čaja Bicentury Silhouette (brez sladkorja)

**VEČERJA:** 75 g brancina na žaru, 200 g kuhane blitve s krompirjem, 50 g paradižnikove solate.



#### 2. dan

**ZAJTRK/MALICA:** 1 skodelica kave s posnetim mlekom, jogurt z 1,6 % mlečne maščobe skupaj z 2 rezinama riževih ploščic Nackis Bicentury

**KOSILO:** kuhana riba in paradižnik, za posladek pa pest mini krompirjevih ploščic Nackis Bicentury

**POP. MALICA:** 1 hruška ali jabolko, 1 skodelica zelenega čaja Bicentury Silhouette (brez sladkorja)

**VEČERJA:** 2 kivija, 3 rezine koruznih ploščic Nackis Bicentury z zmanjšano vrednostjo soli.



### Z vodo do boljšega počutja

V našem telesu je od dve tretjini do tri četrtine vode - nekaj je vnemo v telo s hrano, nekaj s pijačo, del vode pa nastane z oksidacijo med presnovo. Z urinom, dihanjem in znojenjem vsakodnevno izločimo približno 2,5 litra tekočine, zato moramo ta primanjkljaj čim prej nadomestiti.

Tega se zavedajo tudi pri Pivovarni Union, ki je naše kandidatke oskrbela z izvirskimi vodami Zala. Voda zagotavlja dobro hidracijo organizma in dobro počutje, poveča zbranost, odpornost organizma proti boleznim in stresu, pripomore k boljši psihični in fizični kondiciji, lepši koži in ne nazadnje pomaga pri razstrupljanju telesa.

