

www.mabra.com

MåBra

SPECIALTIDNINGEN FÖR KROPP & SJÄL

Snygga ben nu!

Det senaste mot

- Gropar
- Ådror
- Hår

Du får: EXTRA TIDNING

PREMIÄR!

Helt ny tidning med ner-i-viktgaranti!



Ny tablett botar pollenallergi

Medelrumpor & städmani...

Vi tjuvlyssnar när tre män pratar relationer

Tanja efter

Tanja före



+ KALORIGUIDE

Gör som Tanja, Månadens MåBraLättviktare:

Gå ner 8 kg på 6 veckor

Rivstarta med vårt program!

- Läckra menyer
- Träning med poängjakt

Beprovad & säker metod!



slätas ut med extra tuff kombiteknik

Det som kanske bekymrar kvinnor allra mest är celluliter. De är också svårast att bli av med. Vissa behandlingar, som endermologi och VelaSmooth, kan göra huden och bindväven fastare, vilket gör att celluliterna syns mindre. Men det räcker inte enbart med behandling, man måste också tänka på vad man äter och på att motionera.

Hud- och spaterapeuten **Fatima Garcia Castenada** på Genilab i Stockholm arbetar med VelaSmooth, en metod där tre olika tekniker slagit ihop.

– Det är en kombination av infrarött ljus, radiovågor

och bindvävsmassage med vakuum. Fördelen är att den krymper fettceller, stärker hudstrukturen och förbättrar blodcirkulationen samtidigt som den rensar ut gifter och överflödigt vätska, säger hon.

Många som tidigare använt endermologi mot celluliter har gått över till VelaSmooth för att ge celluliterna en extra tuff match och samtidigt få slankare ben.

– Jag har haft kunder som tappat flera centimeter i omkrets på låren efter bara en behandling. Men för att det ska synas en förbättring av celluliterna behövs i regel minst åtta behandlingar, säger Fatima Garcia Castenada.

VelaSmooth

● **Så går det till:** Kombiteknik där man använder en form av endermologi, radiovågor och infrarött ljus. Oftast inleds cellulitbehandlingen med en intensivkur med tio behandlingar på fem veckor. Därefter krävs underhållsbehandling en gång i månaden. Metoden passar inte om man har kärlbristningar. Kvinnor 60 plus får inte samma goda effekt eftersom man då har mindre stödjevävnad i huden.

● **Pris:** 850 kr per gång.

● **Här finns det:** Genilab i Stockholm.

Endermologi

● **Så går det till:** Med djup vakummassage av bindväven "dammsuger" man området med celluliter. Blodcirkulationen ökar, fettcellerna omfördelas och blir mindre, vätska och slaggprodukter lossnar och förs ut ur kroppen samtidigt som huden blir fastare.

● **Pris:** Ca 700 kr per gång.

● **Här finns det:** På ett stort antal salonger i landet.

Alpha Tech

● **Så går det till:** Med hjälp av ultraljud får man fettcellerna att vibrera och släppa ut fett, som sedan förs ut ur kroppen. Dessutom förbättras hudstrukturen. Behandlingen görs som en. För bästa effekt rekommenderas behandling varannan dag upp till tio gånger.

● **Pris:** 1 000 kr per gång.

● **Här finns det:** Akademikliniken, Stockholm.



GÖR-DET-SJÄLV-TIPS!

Säker rakning med ny tjejhovel Quattro for Women är den första fyrbladiga hoveln för kvinnor. Ger säkrare rakning eftersom bladen har speciella skyddande trådar.
Ca 79 kr.

Hår på benen

kan tas bort för gott

Oftast är det helt naturligt att kvinnor är mer eller mindre håriga på kroppen. Hur hårig man är beror till största delen på genetiskt arv. Om man väljer att raka, vaxa eller trimma bort hår är en smaksak.

Har man känslig hud och problem med inåtväxande strån och hårsäcksinflammationer kan det vara bra att ta bort håret permanent. Här är två effektiva metoder som finns på de flesta stora salonger runtom i landet:

Laser

● **Så funkar det:** Rött laserljus tränger igenom huden och följer hårstråets mörka pigment ner i hårsäcken. Laserljuset gör hårsäcken brännskadad och den slutar fungera. Laser fungerar bäst på personer med ljus hud och mörka hårstrån. Efter behandling- en kan man bli röd på benen och även få blåsor och pigmentförändringar.

● **Pris:** Från ca 1 000 kr per gång.

IPL

● **Så funkar det:** Intensivt pulsat ljus fungerar i praktiken som laser – ljuset omvandlas till värme som dödar hårsäcken. Numera finns även IPL som kan användas på lite ljusare hårstrån.

● **Pris:** Från ca 2 000 kr per gång.

Här hittar du behandlingen!

De flesta metoderna finns – förutom de kliniker och salonger vi angett – på större hudsalonger och skönhetskliniker över hela landet. Många salonger ger rabatt om man bokar en hel kur direkt. Tänk på att de flesta metoder mot brustna kärl, celluliter och hårborttagning kräver olika antal behandlingar beroende på ålder, vikt och hur svåra besvären är.

Super-
crèmerna som
vårdar
& förskönar!