

Ivana i Marija na
nutricionističkom
savjetovanju s
nutricionistkinjom
Poliklinike Bagatin
Petrom Pažin

Nakon posebnog programa u
Poliklinici Bagatin uskočile u
manji konfekcijski broj

Sestre Husar

POKAZALE SVOJU NOVU LINIJU

Odlučili ste stati na kraj prekomjernoj težini i izgubiti onih nekoliko kilograma viška? Donosimo vam priču o sestrama Husar koje su uspjele mršavljenje pretvoriti u proces u kojem su uživale gotovo tri mjeseca.

Program mršavljenja kojeg su prošle Ivana i Marija je specifičan, složen i originalan program zdravog mršavljenja. Stručni tim Poliklinike Bagatin ih je vodio kroz multidisciplinarni program koji je uključivao ciljanu i prilagođenu prehranu, tretmane za smanjenje obujma i oblikovanje tijela, medicinsku analizu, praćenje napretka te individualnu potporu.

KAKO JE SVE KRENULO – ANALIZA SASTAVA TIJELA I PLAN PREHRANE

Ivana i Marija za početak su napravile medicinsku analizu sastava tijela uz pomoć Seca mBCA 515 analizatora, koji osim tjelesne težine mjeri i potkožno masno tkivo, mišićnu masu, postotak vode, BMI, te bazalni i aktivni metabolizam. Ispostavilo se da imaju indeks tjelesne mase malo veći od 25, a preporučuje im se gubitak od 6 do 8 kilograma, tj. 1kg tjedno. Pod budnim okom magistre nutricionizma Ivana i Marija su zaista pazile na prehranu. Uz detaljne dvotjedne planove prehrane ostvarile su odlične rezulta-

te. U potpunosti su detoksicirale svoje tijelo, promijenile svoje navike i sada zaista mogu reći da žive zdravo. Smisao zdrave prehrane nije odrediti strogu dijetu kojom izbacujemo iz jelovnika hranu koju volimo kako bismo bili nezdravo mršavi. Naprotiv, cilj zdrave prehrane je postizanje dobrog osjećaja, vitalnosti, dodatne energije te jačanje zdravlja.



Marija Husar na
tretmanu Zerona -
hladni laser za
neinvazivno
oblikovanje tijela

TRETMANI SMANJENJA OBUJMA, UKLANJANJA CELULITA I ZATEZANJA OPUŠTENE KOŽE

Ivana je za sebe odabrala Med Contour Multipower tretman koji je idealan za uklanjanje celulita kojem je gotovo svaka žena podložna, ali i za oblikovanje tijela, tj. redukciju tvrdokornih masnih nakupina i celulita na područjima tijela kao što su bokovi i trbuh. Ovaj tretman zaista može ukloniti te grozne nakupine i uskladiti figuru tijela. Nakon odrađenih 6 tretmana u kombinaciji s limfnim drenažama Ivana se može pohvaliti s manjim obujmom u bokovima za čak 7 cm i vidljivo reduciranim celulitom. Za višak masnih nakupina na trbuhu Ivana je dolazila i na Venus Legacy tretman koji se pokazao kao najbolji tretman za zatezanje opuštene kože i reduciranje masnoće na kritičnim područjima, ali također je djelovao na gubitak obujma u struku za 6 centimetara! S obzirom da Mariju najviše muči višak na području bokova, ona se

odlučila za Zerona hladni laser u kombinaciji s Med Contour Multipower tretmanom za redukciju celulita. Zerona je neinvazivna metoda za oblikovanje tijela koja koristi hladnu lasersku zraku, što znači da nema boli, niti vremena oporavka. Tretman traje 30 minuta, a preporučuje se razmak od 4 do 7 dana između tretmana za najbolje rezultate. Marija je nakon odrađenih tretmana izgubila 5 centimetara u struku, a višak u području bokova koji joj je najviše smetao, smanjila je za čak 8 centimetara! Nakon gotovo tri mjeseca i kontinuiranog dolaska na tretmane Ivana i Marija mogu na ljetovanje otići s novim figurama. Bile su uporne, zdravo su se hranile i bile fizički aktivne. Priznaju, tu i tamo su zgriješile, ali to ih nije spriječilo u ostvarenju njihovih ciljeva. Rezultati su tu, i to bez ekstremnih dijeta i nezdrave prehrane.



Ivana Husar Mlinac na
novom Med Contour
Multipower tretmanu za
redukciju celulita

USKOČITE I VI U MANJI KONFEKCIJSKI BROJ DO LJETA!

Zbog današnjeg ubrzanog načina života i nezdrave prehrane, većina ljudi nije zadovoljna svojom tjelesnom težinom. U želji da izgubimo onih nekoliko kilograma viška, često se odlučujemo na razne stroge dijetete i iz prehrane potpuno izbacujemo hranu koju volimo. Mršavljenje se tako pretvara u mukotrpan proces, koji najčešće ne daje nikakve rezultate, a vjerojatnost da ćemo "posrnuti" raste.

Postavljanje ispravnih ciljeva je prvi i najvažniji korak. Većina ljudi se fokusira na samo jedan cilj – brzi gubitak kilograma, što je neispravno. U Poliklinici Bagatin naglašavaju kako se fokusirati treba na sljedeće: ispravan plan prehrane, praćenje napretka, zdravo mršavljenje, fizičku aktivnost i odabir idealnih tretmana oblikovanja tijela i redukcije celulita za vas. Sve navedeno će dovesti do dugoročnih rezultata i promjene životnih navika.



Nakon 3
mjeseca
Marija je
izgubila 8
kilograma,
a Ivana se
može
pohvaliti sa
čak 9
izgubljenih
kilograma!

Poliklinika Bagatin,
Grada Vukovara 269a/10
01/46 10 225
info@poliklinikabagatin.hr
www.poliklinikabagatin.hr