



Kad ste napeti, ne opterećujte tijelo teškom hranom. U trenucima stresa konzumirajte lako probavljive namirnice: celer, plavu ribu, smeđu rižu, krastavce, šparoge i morske alge, a od voća lubenicu, bananu ili avokado. Grickajte sezamove i suncokretove sjemenke, bademe i brusnicu

Akupunktura za mršavljenje

Zahvaljujući drevnoj kineskoj metodi liječenja akupunkturi možemo riješiti mnoge zdravstvene probleme, ali i teškoće vezane uz oblikovanje tijela. U zagrebačkom Studiju za njegu tijela Moćinić možete iskušati tretman za mršavljenje koji se sastoji od aurikulopunkture, odnosno ušne akupunkture, biljnog čaja te individualnih uputa o prehrani. Ne samo da ćete već nakon jednog tretmana na vagi imati od dva do pet kilograma manje nego će se ciljano eliminirati nakupine suvišnog masnog tkiva, kažu u studiju Moćinić. *Više na mocinic.hr*

Prepustite se...

Joga nije samo vještina za postizanje bolje muskulature već sustav duhovnih vježbi. Upoznajte je!

Maramica koja POMLAĐUJE

Zamislite vlažnu maramicu kojom obrišete lice i pomlađeni ste. Iako zvuči nemoguće, upravo tako djeluje profesionalna linija proizvoda Glytone. Riječ je o medicinskom pilingu na bazi glikolne, tj. voćne kiseline. Uklanja nepravilnosti i stimulira na obnavljanje. Rezultat je pomlađeni izgled – sitne bore su zaglađene, a umorna koža sjaji zdravom svježinom. Tretman je bezbolan i kratkotrajan – potrebno je tek nekoliko minuta da liječnica s Glytone 'maramicom' prebriše lice i dekolte. Iako traje samo nekoliko minuta, za što bolje rezultate treba se pridržavati propisane njege prije i poslije tretmana. Savjet zatražite u zagrebačkoj ordinaciji doktorice Sanje Gregurić u Fijanovoj 4a.



Više od JOGE

Posjetite novoootvoreni zagrebački holistički centar Mulier gdje možete isprobati sasvim drukčiji pristup vježbanju joga. Mulier joga posebna je po tome što se ne sastoji samo od vježbanja već i od masaže te razgovora. Tako se lakše određuju individualne vježbe koje dovode do brže

psihofizičke kondicije, istaknula je vlasnica centra Meri Bura. U osmišljavanju Mulier metode vježbanja ujedinila je svoja stručna iskustva doktorice medicine, stručnjakinje za homeopatiju i instruktore joga. Prepustite se njezinim sigurnim rukama u Petrinjskoj 83 ili zatražite savjet na 099 21 54 170. Više na www.mulier.hr