



С легкостью ПОСЛЕ ПАРА!

Текст: **Екатерина СОНИНА**

Консультанты: специалист по коррекции фигуры салона «Магия красоты» **Елена ПИКАЛОВА**,
косметолог салона CityChic **Людмила ПИЛЬНИКОВА**

ПОХОД В БАНЮ СПОСОБЕН ОСВОБОДИТЬ ОТ НЕСКОЛЬКИХ КИЛОГРАММОВ, РАСТОПИТЬ ЖИР И ИЗБАВИТЬ ОТ ЦЕЛЛЮЛИТА. ТОЛЬКО НАДО ВСЕ ДЕЛАТЬ ПО НАУКЕ – ПОДБИРАТЬ ГОРЯЧИЕ ПРОЦЕДУРЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕЛЕЙ И ЛЮБВИ К ГРАДУСАМ.

Сауны и бани незаменимы для худеющих. Горячие процедуры могут потерять нескольких килограммов. Только важно понимать, что жар сам по себе не растапливает липиды: избавлением за время банных процедур от килограмма-другого женщины обязаны обильному потоотделению. Но обезвоживание организма не лучшая методика снижения веса. Именно поэтому необходимо восполнять водный баланс – в перерывах между заходами в парилку пить травяные чаи и воду.

Однако главный секрет благоприятного воздействия высоких температур и пара на фигуру кроется в устранении застойных явления и активизации обменных процессов, которые еще больше ускоряются, если их дополнить масса-

жами, обертываниями или похлестываниями веником. А усиление лимфотока позволяет проститься с неаппетитной «апельсиновой коркой». Поэтому банный день вполне может поспорить по эффективности с салонными процедурами. Кстати, в некоторых косметологических клиниках термы включают и в программу коррекции веса, и в антицеллюлитную. К тому же банные процедуры заметно освежают, бодрят и снимают стресс: вместе с потом из организма выводятся токсины, шлаки и молочная кислота – спутник утомления и причина появления боли в мышцах после тренировок. Именно поэтому во всех фитнес-центрах есть сауны: прогрелся после напряженного занятия – и на следующий день даже не вспоминаешь о перетруженных мышцах!

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ БАНЬ И САУН

ФИНСКАЯ

Почти как в пустыне



Любите погорячее? Добро пожаловать в традиционную финскую сауну. Оптимальная температура в парной, по мнению северных народов, должна равняться 80 °С. Воздух в сауне достаточно сухой (разрешается лишь немного сбрызнуть камни водой, что-

бы парилку наполнил аромат эфирного масла), что вызывает повышенное потоотделение. За 15 минут пребывания теряется до 1,5 литров влаги. Веники при такой температуре не приветствуются: можно заработать ожог. А вот спокойно посидеть или полежать – пожалуйста. За это время тело прогреется, сосуды расширятся, поры откроются. Эпидермис начнет дышать, кровь будет активно снабжать все органы кислородом и питательными веществами. Главное – не упустить момент и смыть выступившую испарину, не дать ей высохнуть, иначе кожа вновь впитает все токсичные вещества.

Если вы решили завершить фитнес-день в парилке, не рвитесь в сауну сразу после занятий. После тренировки тело ►►

ТРАВНИК

► **ТОНИЗИРУЕТ КОЖУ** пар с добавлением композиции масел: лимона (четыре капли), розы (три капли), лаванды (четыре капли).



ЛЕПИ, ПОКА ГОРЯЧО

РАЗОГРЕТОЕ ТЕЛО – ЛУЧШАЯ ОСНОВА ДЛЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ ФИГУРЫ

→ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ВИЗИТА В САУНУ

на нанесите кожу пилинг, чтобы отшелушить загоревший слой кожи. Эта процедура предотвратит появление неэстетичных растяжек.

→ МЕЖДУ ЗАХОДАМИ

промассируйте тело жесткой рукавицей или антицеллюлитным массажером, особое внимание уделяя проблемным зонам: это значительно ускорит лимфоток.

→ ПОСЛЕ БАННЫХ ПРОЦЕДУР

не забудьте об антицеллюлитных средствах: нанесенные на распаренную кожу, они будут действовать в 10 раз эффективнее, проникая значительно глубже благодаря усиленному кровотоку.



и так разогрето, а дополнительный жар, усилив нагрузку на сердечно-сосудистую систему, негативно скажется на самочувствии. Если время позволяет, после фитнеса нужно отдохнуть 20–30 минут, принять теплый душ, выпить воды. Визиты в парилку лучше делать краткими, не более 7 минут.

РУССКАЯ

С веничком и паром



Градус в ней ниже, чем в финской, – от 60 до 80 °С, но поход в парную переносится не так легко из-за влажности. Благодаря пару пот с поверхности тела испаряется медленно, тело охлаждается хуже, зато подкожный слой прогревается сильнее, а значит, метаболические процессы протекают быстрее. Отличительная особенность русской бани – массаж веником. Кстати, веники обладают разными свойствами: дубовый стимулирует обменные процессы, березовый очищает жирную кожу, смородиновый избавляет от целлюлита.

Неотъемлемая часть русской бани – купание в бассей-

не с холодной водой. Резкие перепады температур мобилизуют организм, заставляя интенсивнее сжигать калории. Только со сменой температур стоит экспериментировать закаленным: не всякая сердечно-сосудистая система это выдержит. Эффект после контрастных процедур русской бани продлится в течение 4–5 часов. Как и после интенсивной кардиотренировки, в этот период рекомендуется пить больше жидкости и воздержаться от обильных трапез.

ТУРЕЦКАЯ

Словно ежик в тумане



Хотите узнать, что чувствовал герой мультфильма Юрия Норштейна? Посетите хаммам. Турецкие бани подходят тем, кто плохо переносит русские бани и сауны. Температура в хаммаме значительно ниже – не более 45–50 °С. Скамейки в термах выполнены обычно из мрамора, а стены выложены плиткой, но холода камня не чувствуется. Густой пар, клубящийся в воздухе, постепен-

но нагревает тело и насыщает клетки влагой, помогая вывести токсины. Косметологи считают, что хаммам – лучшее средство в борьбе с целлюлитом. Ведь традиционная процедура обязательно включает в себя пенный массаж, пилинг и даже обертывание! Знаменитый мыльный массаж проводится вискозными рукавичками. Во время процедуры разминаются проблемные зоны, вытягиваются все суставы, позвоночник – но расслабленное тело с легкостью воспринимает мануальную терапию.

АЛТАЙСКАЯ

В бочку – по грудь



Если хаммам сегодня найти нетрудно, то японская баня – о-фуру – редкость. Да и спросом она особым не пользуется: не каждый отважится залезть в чан с горячей водой, под которым разведен костер. Европейская альтернатива о-фуру, придуманная на Алтае, – так называемая кедровая бочка. Внешне она напоминает японский вариант, но наполняется не водой, а паром. Эдакая мини-сауна. Только погружаются в нее не целиком, а по грудь. В течение часа в бочку залезают трижды на 10 минут. В перерыве между заходами, как и в традиционных саунах, пьют чай и делают массаж. Преимущества кедровой бочки в том, что голова всегда находится снаружи, а парится только тело. Это позволяет снизить нагрузку на сердце и не затрудняет дыхание, что часто случается в традиционной бане и сауне. Но тело отлично разогревается, а массаж ускоряет процесс похудения.

ЯПОНСКАЯ

В ногу со временем



Банное ноу-хау японцев – инфракрасная сауна. Она похожа на финскую, но температура в помещении комфортная (45–65 °С), ведь тело прогревается за счет инфракрасных лучей. Невидимые глазу, они проникают вглубь на 5 см. Тепловое воздействие настолько велико, что сильное потоотделение начинается уже через 5 минут. За полчаса в инфракрасной сауне сжигается 600 ккал! Однако из-за быстрого нагрева человек не всегда вовремя способен заметить перегрев. А после нескольких сеансов кожа может пойти пятнами.

НА ЗАКАТЕ ДНЯ

за **8** часов сна

СОЖИТЕ

от **300** до **500** граммов



ЕСЛИ ПАРИТЬСЯ ВЕЧЕРОМ, ЖИР БУДЕТ ИНТЕНСИВНО СГОРАТЬ ВСЮ НОЧЬ

➔ **ПЕРЕД СНОМ** не ешьте. Чтобы сохранить жиросжигательный эффект, вечером полакомьтесь компотом, сваренным из груш и сухих яблок, или настоями, приготовленными из ягод малины, рябины. 65