

СИТУАЦИЯ №5:

Экстремальные виды спорта

Если вы привыкли активно проводить выходные, позаботьтесь о том, чтобы переход от малоподвижной «офисной пятидневки» к насыщенной программе уик-энда и обратно не оказался слишком резким. Любые экстремальные развлечения — такие как прыжки с парашютом, скалолазание, горнолыжный спорт, — вызывают выброс в кровь ударной дозы адреналина. Перепады его уровня в крови приводят к нарушениям сна, перевозбуждению или наоборот — апатии, и даже... колебаниям веса.

Решение: тайский массаж

Это возможность испытать на себе целый ряд преимуществ регулярных занятий йогой. При этом от вас не потребуется никаких физических усилий. Полное расслабление тела и духа, а также разогрев мышц достигаются за счет особого глубокого дыхания, специальных массажных приемов и гармонизации энергопотоков. Поэтому очень важно приходить на сеанс в хорошем расположении духа.

Как это будет:

Точечный массаж — это плавный переход от одной акупунктурной области к другой. «Инструменты» массажиста — большие пальцы рук, поверхность ладоней и их основание, внешняя часть запястий, локти, предплечья, колени и ступни.

В нужный момент:

Тайский массаж улучшает кровообращение, расслабляет, нормализует дыхание, выводит из организма шлаки и токсины и, таким образом, положительно влияет на работу внутренних органов. Все это в совокупности нейтрализует негативное влияние избытка адреналина на нервную систему.

После сеанса:

Тайский массаж принято завершать чайной церемонией. С одной стороны, это позволяет продлить удовольствие от посещения спа-салона, с другой — ферменты зеленого чая усиливают детокс-эффект.



1. Крем-скраб для тела Sparkle Skin Body Exfoliating cream, Clinique. 2. Зеленое мыло для тела, Tanamera. 3. Интенсивно увлажняющий крем для тела против растяжек Even&Smooth, Oriflame. 4. Сахарный скраб для тела «Интенсивный уход для упругости кожи», «Гарньер Скин Нэчралс». 5. Расслабляющая SPA-соль для ванны «Природные дары моря», 100% органический продукт, AUBREY ORGANICS.

мнение эксперта

Елена ПИКАЛОВА,

Эстетист-массажист сети центров красоты и здоровья «Магия Красоты»



«Ассортимент массажных процедур спа-центров постоянно пополняется интересными новинками. Например, в арсенале мастеров теперь есть крио-массажи. Они улучшают кровообращение, тонизируют кожу, а также готовят ее к другим косметическим уходом и эстетическим процедурам, таким как мезотерапия или пилинг.

Не менее интересен детокс-массаж с элементами рефлексотерапии. Во время 30-минутного сеанса активизируются обменные процессы и организм естественным образом освобождается от токсинов и шлаков. В программу антивозрастных уходов рекомендую включить специальные массажные процедуры. Они проводятся по высокоактивным anti-age сывороткам и превосходно дополняют программы спа-маникюра».

СИТУАЦИЯ №6:

Шопинг

Первая заповедь шопоголика — ни дня без покупок. Посещение бутиков и торговых центров — хобби, отнимающее множество времени и сил. На настроение шопинг-терапия действует благотворно, но после нее требуется восстановить энергию.

Решение: испанский массаж

Его особенность — уникальное сочетание классических европейских и традиционных восточных массажных практик. Ни один прием не повторяется дважды. В итоге нервные рецепторы не успевают адаптироваться, и воздействие оказывается эффективнее, чем при традиционной «симметричной» схеме.

Как это будет:

Легкость касаний порхающих рук массажиста — обманчива. Специальная техника затрагивает мышцы и даже суставы, хотя ощутите вы — только приятные поглаживания.

В нужный момент:

У испанского массажа бесчисленное множество вариаций. Вы можете попросить сделать вам тонизирующий, расслабляющий, корректирующий или антивозрастной уход по этой методике — и в каждом случае получите совершенно разную процедуру. Если хотите снять усталость после шопинга, попросите сделать арома-версию с акцентом на расслабление и — активную проработку спины и ног.

После сеанса:

Побалуйте ножки педикюром — или хотя бы сделайте ванночку с пеной. Вечером нанесите на кожу стоп снимающий усталость гель — и утром вы будете готовы к новым шопинг-подвигам.