



Aesthetic
Studio Szafarnia

W razie dodatkowych pytań czy wątpliwości służymy radą: 511 335 535 studio@aestheticszafarnia.pl www.aestheticszafarnia.pl



Zalecenia po zabiegach INDIBA i Embody CIAŁO

Nawodnienie organizmu odgrywa istotną rolę w procesie regeneracji komórek (regenerują się znacznie szybciej) oraz wpływa na końcowy efekt zabiegów.

Pijąc Ok. 2,5 l wody dziennie pomagamy naszemu ciału w pozbywaniu się toksyn, oczyszczeniu wątroby oraz usunięciu rozbitych komórek tłuszczowych a tym samym przyczyniamy się do wzmocnienia efektów zabiegowych.

Wypijanie małych ilości wody może spowolnić efekty zabiegów, spowodować ogólne osłabienie oraz ból głowy !!!

W trakcie i po zakończeniu terapii warto wprowadzić do swojej diety większe ilości warzyw oraz zastosować dietę niskowęglowodanową.

Zastosowanie się do zaleceń dietetycznych w tym zrezygnowanie z alkoholu oraz przetworzonej żywności ułatwi wydalanie tłuszczu z organizmu i zmniejszy obciążenie wątroby.

Wszelka aktywność fizyczna jest świetnym wspomaganie terapii, dlatego warto wprowadzić co najmniej 2 treningi w tygodniu

W przypadku zabiegu INDIBA w dniu zabiegu należy zrezygnować z sauny oraz z używania wszelkich balsamów do 8 godzin po zabiegu.

Pamiętaj, że te zabiegi należy traktować jako zabiegi wspomagające utratę tkanki tłuszczowej, natomiast bardzo ważna jest Twoja dieta i aktywność fizyczna

Liczba zabiegów jest uzależniona od problemu i obszaru zabiegowego, zaleceń terapeuty a także indywidualnych potrzeb pacjenta. Średnio wystarcza ok. 4-6 sesji zabiegowych, stany poważniejsze wymagają 8 do 12 sesji. Częstotliwość wykonywania zabiegów – co 2 dzień. Zabiegi jednakże można wykonywać każdego dnia.

Po serii:

Aby zachować efekty zabiegów na dłużej po wykonanej sesji zabiegowej polecane jest aby pojawić się na zabiegu przypominającym raz w miesiącu. Dodatkowo możemy wspomóc nasze ciało pielęgnacją domową wykonując codziennie szczotkowanie ciała na sucho co pomoże nam w pobudzeniu mikrokrążenia i usuwaniu toksyn oraz zastosować peeling 2 razy w tygodniu (w tym celu świetnie sprawdzają się peelingi z dodatkiem kawy które są ogólnodostępne w wszelkich drogeriach).