

Hubneme se Sama doma na ČT1 – Hanka Najmanová Za 5 měsíců 23 kg dole díky VacuShapu

Hanka Najmanová z Prahy s námi a pořadem Sama doma od února hubla. Shodit se jí podařilo neuvěřitelných 23 kg, v pase 16 cm a na bocích 23 cm. Jak to všechno kromě své vůle a péle dokázala?

Proces hubnutí byl odstartován pod odborným lékařským dohledem prof. MUDr. Karla Martiníka, DrSc. z Institutu zdraví v Hradci Králové. Ten Hance provedl vstupní vyšetření a stanovil metabolický vzorec. „Z něj vyplynulo, že paní Najmanová má rozsáhlou lymfostázu dolních i horních končetin, jednoduše řečeno, že se jí lymfa hromadí v dolních končetinách a prakticky celém těle.

V době, kdy jsme proces hubnutí u Hanky začínali, byla a je stále kojící matkou. Proto jsme potřebovali, aby jedla plnohodnotně, nepřejídala se, ale striktně zase potraviny ze svého jídelníčku nevypouštěla,“ vzpomíná prof. Martiník. Hanka musela dle metabolického vzorce jíst více a vícekrát za den. Dle pohybových aktivit a denní doby bylo doporučeno podávání vhodného druhu potravin na základě fyziologického změření individuálního glykemického a insulinového indexu a zátěže. Nebyly zakázány žádné druhy potravin, tak například v počátku byla doporučena při různých chutích na sladkost např. hořká čokoláda. V rámci vyšetření bylo dále zjištěno, že Hanka Najmanová má tzv. šetrný metabolismus, což znamená, že vydává méně energie v klidu i při zátěži, což je klíčový problém vzniku nadváhy a obezity.

„Na tento problém jsme se rozhodli zaměřit nejen my z lékařského hlediska a doporučení výživy, předpokládali jsme, že velké úspěchy bude mít při cvičení i aerobní trenažér VacuShape, který je pro Hančinu postavu a metabolismus naprosto stěžejní. VacuShape totiž v případě Hanky úspěšně nastartoval

lymfatický systém a proces spalování tuků,“ doplňuje Karel Martiník.

VacuShape a rekondiční stoly

Posilovací rekondiční stoly, aerobní trenažér VacuShape, přístrojová lymfodrenáž, válečkový masážní přístroj. „Tato kombinace cvičení a masáže problémových partií byla navržena hlavně k velké počáteční nadváze a v té době zejména krátké době po porodu,“ říká Monika Hemerová z pražského studia Modelace, kam Hanka chodila 3-4 týdně po dobu pěti měsíců cvičit. Rekondiční posilovací stoly jsou důležité pro celkovou zátěž těla, posilování a rovnoměrné zpevňování celé postavy. Aerobní trenažér VacuShape funguje na bázi podtlaku a je ideální pro cílené spalování tuků hlavně v oblasti boků, dolních končetin a břicha. Přístrojová lymfodrenáž podporuje rychlejší odvod zplodin metabolismu a masážní válečkový přístroj slouží na rozehrání a povzbuzení látkové výměny před cvičením.

Hubnutí bylo hned od prvního měsíce plynulé a viditelné v oblasti břicha, postupně na bocích a nohách. „Velmi důležité rovněž bylo, že Hančina váha a míry klesaly postupně a nezastavily se. To je podstatné pro stálou motivaci, Hanka díky tomu nemusela řešit stagnace, tudíž nasazené tempo cvičení jí vydrželo po celou dobu pěti měsíců,“ dodává Monika Hemerová. Vzhledem k tomu, že Hančin proces hubnutí byl pod odborným dohledem lékaře a trenérky, při dalším cvičení a udržení jídelních zvyklostí se nepředpokládá jo-jo efekt.



O trenažeru VacuShape:

Výhodou cvičení ve VacuShapu je kombinace prokrvení a aerobního pohybu. Prokrvení problémových partií zajistí vakuová kabina s řízeným podtlakem a aerobní pohyb chůze na pásu. Podtlakem je aktivován nejenom metabolismus tuků, ale i lymfatický systém, který zajišťuje lepší odvádění metabolických zplodin. Silné prokrvení pokožky a lepší zásobování kyslíkem, vitamíny, minerálními látkami a enzymy navíc pozitivně působí proti pomerančové kůži. Pleť je při pravidelné aplikaci hladší a jemnější. Pravidelným cvičením ve VacuShapu dochází také k zlepšení fyzické kondice, vyhlazení a zpevnění kůže a rovněž k lepší aktivitě krevního a lymfatického oběhu.

Aneta Stolžová - PR manager

Nová role zpěvačky Ilony Csákové

Ilono, jak se cítíte jako čerstvě vdaná paní?

Řekla bych jako téměř znovuzrozená :-). V mnoha ohledech, hlavně mentálních, je to stav skoro identický. Akorát si musím zvyknout na titulování mého muže – manžel. To je asi pro mě to největší nůvum.

Měla jste krásné šaty, které vyrýsovaly vaši postavu – připravovala jste se do nich cvičením?

Ano, absolvovala jsem několik návštěv ve VacuShapu a taky se už moc těším na to, až se přestěhuje do našeho nového domu, kde budu mít tento přístroj doma po ruce.

Co vám na trenažeru VacuShape vyhovuje?

Cvičení v něm mi naprosto vyhovuje a navíc mě baví. A hlavně je to bezbolestné, rychlé a v zásadě tedy i příjemné cvičení.

Jaké novinky chystáte pro své posluchače?

Začíná opět divadelní sezóna, čeká mě role Žofie v muzikálu Kat Mydlář, televizní natáčení různých zábavných pořadů, koncerty a taky jsem začala spolupracovat s Ondřejem Brzobohatým na mém novém CD.

Co byste chtěla vzkázat našim čtenářům?

Ať si užívají každou hezkou chvíli v životě. To je zaručený lék na dlouhověkost i na dobrou náladu.



Tohle je 11 nepřátel hubnutí!



Dieta, správné cvičení, změna životního stylu... Tohle všechno je potřeba, aby se vám konečně povedlo zhubnout. Že jste to již zkusili, ale kila stále nepadají dolů? Je jasné, že něco děláte špatně. A my víme co! Když se rozhodnete zhubnout nebo si alespoň udržet kila, která máte, úspěch vždy není zaručen. Sestavili jsme pro vás proto žebříček jedenácti zásadních chyb, kterých se dopouštíte! A budete koukat, co všechno v sobě ukrývá hrozbu přibývajících kil!

1. Neefektivní cvičení

Vypěstovaly jste si zvyk na pravidelné cvičení, a výsledek stále žádný, i když se můžete sedřít z kůže? Cvičíte špatně! Jednoduše řečeno, při cvičení neudržíte tělo ve fázi, kdy dobře spaluje tuky. Ale nezufovejte. Tato chyba se dá lehce napravit. Cvičební plán na míru vám ušije jakýkoli odborník (nutriční poradce), který má k dispozici měřicí přístroje. Pomocníkem vám pak budou kvalitní tréninkové hodinky, které si předem nastavíte a při cvičení vás budou držet „v šachu“.

Když se dostanete pod nebo nad optimální hranici spalování tuků, začnou pít jako o závod.

2. Nereálné představy

Sníte o tom, jak za měsíc zhubnete deset kilo a budete štíhlá jako modelka? Tak tenthle přístup nevede k ničemu, maximálně k velkému zklamání. Krásné tělo něco stojí, ale zároveň je nutné mít reálnou představu a cíl, kterého je možné dosáhnout. Rozdíl deseti kilogramů je v pořádku, ale za mnoho měsíců.

3. Málo jídla

Nedostatek jídla brzdí bazální metaboli-

smus, tedy ten, který se stará o základní životní funkce těla. Pak se rozsype nejen plánovaná dieta, ale také zdraví. „Tělo si pak ukládá tuk na horší časy. Bazální metabolismus průměrné ženy je asi 5000–6000 kJ, diety založené na příjmu 4000 kJ jsou tedy pro většinu lidí naprosto nesmyslné a vedou k jo-jo efektu!“ Stejný negativní efekt má rovněž konzumace příliš mnoho jídla. Pokud patříte mezi jedlíky, pojídejte spoustu zeleniny, tu si můžete dovolit kdykoli a ve velkém množství.

4. Sázka na ovocnou dietu

Už jste někde slyšely nebo četly o ovocných dietách? Tak je raději nezkoušejte. Ovoce je zdravé a jeden kousek denně do čtrnácté hodiny zdraví jen prospěje. Ovoce však není sladkousté jen tak. Obsahuje hodně sacharidů, tedy cukrů, takže pozor, večer už ne!

5. Alkohol

Znáte to. V pátek nebo v sobotu se jde někam za zábavou, a nedejte si. Jenže aby se alkohol neprojevil v podobě uložených tuků, měly by ženy vypít denně maximálně dvě skleničky bílého vína nebo jedno malé pivo. Víkendové party plné „panáků“ zadělávají na pořádný problém spojený navíc s jo-jo efektem.

6. Rozlišujte tuky

Tuk není jen jeden. Zapomeňte na ty živočišné, naopak používejte rostlinné, které pomohou zhubnout, protože pozitivně ovlivňují funkci buněk a mozku a dobře se rozkládají. Ideální jsou lněný, řepkový a olivový olej.

7. Solíte hodně?

Pak neděláte dobře. Sůl totiž zadržuje vodu

v těle. Navíc přílišné solení může vést až ke kardiovaskulárním onemocněním. Solte pouze jídla, která to potřebují (tedy ne taková, která už jsou předem okořeněná).

8. Pití při jídle

Před jídlem i po něm byste měly pít minimálně. Vysvětlení je jednoduché – usnadňujete si totiž kousání a polykání, protože sliny se nemusejí tolik tvořit. Jíte tak ale mnohem rychleji a ve výsledku zkonzumujete větší množství jídla než bez pití.

9. Stres? Už nikdy!

Stres je jakýsi obranný mechanismus v situacích, se kterými si nedokážeme poradit. Jenže pokud se pro člověka stane denním chlebem, velmi škodí. To platí i při hubnutí. Pokud stresujete, nezhubnete. Do těla se vyplavují hormony, které blokují odbourávání tuků.

10. Nevěřte mýtům

Kamarádka vám poradí „zaručenou a skvělou“ dietu, která je asi osmá v pořadí, ale rozhodně funguje? Nedejte na fámy. Každé tělo si žádá něco jiného a zaslouží si speciální péči, kterou by měl posoudit odborník. Chcete zhubnout, ale s rozmyslem a v klidu? Zkuste dietu podle metabolického typu!

11. Nedostatek času

Bývá jedním z nejčastějších problémů. Není čas pravidelně a zdravě jíst, cvičit... však to znáte. V tomto případě nezbyvá než vzít rozum do hrsti a začít jednat. Stanovte si priority. Raději vyhovět šéfovi s přesčasem, nebo si hodinku zacvičit a udělat něco pro zdraví? Podobně je to s jídlem.

www.vacushape.cz

STRUČNĚ

POZVÁNÍ NA VELETRH

Firma Wellness profi s.r.o. vás srdečně zve na 7. mezinárodní veletrh wellness, lázeňství, rehabilitace a estetiky WELLNESS BALNEA 2011 pořádaného ve dnech 29.9 – 1.10. 2011 na Výstavišti v Praze-Holešovicích, kterého se zúčastníme. Pro zájemce budeme mít k dispozici volné vstupenky, které předáme osobně na místě.

NOVINKY NA WEBU

Webové stránky www.vacushape.cz jsou průběžně aktualizovány a nově je na nich instalována funkce vyhledávání v odkazech CENTRA a FÓRUM, ze kterého se postupem času stává poradna pro uživatele VacuShapu hlavně co se týká kontraindikací cvičení.

SETKÁNÍ PROVOZOVATELŮ

Napadla nás myšlenka uspořádat setkání provozovatelů. Zde by mohl probíhat oficiální program – různá školení, přednášky, brífinky apod. a samozřejmě neoficiální vzájemná setkání, kde by bylo možné konzultovat svoje zkušenosti s provozem stroje VacuShape. Rádi bychom znali Váš názor na tuto ideu a chuť se takové akce zúčastnit.

Autorizační školení

Okolnosti a zájem o zkvalitnění služeb poskytovaných provozovateli nás nutí v blízké době zahájit autorizační školení obsluhy stroje VacuShape. Při předávání informací spojených s provozem tohoto aerobního trenážeru dochází často k jejich zkrácení a ztrátě, což v důsledku vede k tomu, že jsou podávány mylné nebo minimálně. Je tedy i v zájmu majitelů center, abychom se kvalitou služeb a strojů podstatně lišili od konkurenčních zařízení. Jednodenní nepovinná autorizační školení budou zpoplatněna (částka cca 5.000,- Kč). Centra, která absolvují toto školení, dostanou akreditaci školit další členy personálu. Akreditovaná centra budou mít navíc z naší strany i silnou marketingovou podporu a veřejnost bude mít možnost volby mezi „obyčejným“ a akreditovaným studiem, kde bude mít jistotu fundovaného personálu.



Personální kontakty a funkce ve Wellness profi s.r.o.

Miroslav Dlouhý
jednatel společnosti
Mobil: +420 603 509 534

Petr Sysel
prodej, výroba, servis
Mobil: +420 603 961 094

Aneta Stolzová
PR manager
Mobil: +420 728 303 001

Jitka Dlouhá
školení a trénink
Mobil: +420 604 231 229

Jiří Pavelka
servis
Mobil: +420 734 596 126

Jiří Novotný
servis
mobil: +420 733 764 834