

ANKARA

SALI 6 ŞUBAT 2007



Sağlıklı zayıflama için birkaç yöntem

ŞİŞMANLIK problemi bulunan kişiler, sabah-akşam asgari 20'şer dakikalık tempolu yürüyüş yapmalı. Yüzme, tenis, dans gibi aktiviteler de bedeni harekete sevk edip, vücut formunun korunmasına yardımcı olmaktadır.

Güzellik merkezlerinde zayıflamak için birçok metot kullanılmaktadır. Elektroterapilerle dokulara elektrik akımları uygulanarak, kas hacminin pasif egzersizle artması, mevcut yağların parçalanması, cildin sıkışması temin edilebilir.



**Uzm. Dr.
SINAN
İBİŞ**

sinanibis@sabah.com.tr
466 78 77

Vakumterapilerle dokuların azalmış elastikiyeti artırılmakta ve dokular arasında birikmiş atıkların lenf sıvısı genel dolaşıma kazandırılmaktadır.

Karboksiterapide dokuların içerisine karbondioksit gazı enjekte edilerek, yağların metabolizması hızlandırılmakta, şişman dokularda yavaşlamış kan dolaşımı artırılmaktadır. Ultrasonoterapi, ses dalgalarının dokulara gönderilmesi ile uygulanmaktadır.

Mezoterapide ise cildin derinliklerine metabolizmayı hızlandıran, doku sıkılığını artıran çeşitli maddeler enjekte edilmektedir. Infraruj adı verilen ve güneşin içerisinde yer alan bazı ışık karakterleri de zayıflamaya yardımcı olabilmektedir. Radyofrekans yöntemi, dokularda derin ısınma ve yağ dokusunda harabiyet yaratarak, yağları azaltmaktadır. Akupunktur ise iştahın azalmasını sağlayıp, tüketimi azaltarak, kilo kaybına neden olmaktadır.