

JAK BOJOVAT O ŽIVOT V PANDEMII *obezity*

S Marcelou Baldas – odbornicí na profesionální kosmetologii – jsme si chtěli povídat o novinkách. Během rozhovoru jsme se nicméně dotknuli momentálně aktuálního tématu, jak se vypořádat s narůstající hmotností. Vedle celosvětové pandemie s Covid 19 onemocněním je hlavním tématem posledních desetiletí pandemie obezity.

Kde se vzala pandemie obezity?

Souvisí se společenskými změnami. Méně pohybu kvůli změnám v pracovních procesech, které se zautomatizovaly, v mnoha odvětvích ubylo fyzické dřiny, díky internetu se navýšily hodiny nejenom sedavého zaměstnání, ale změnily se i návyky trávení volného času. K tomu je dostupné velké množství jídla, které má vyšší kalorickou hodnotu. Sladkosti, chipsy, fast foody.

Jaké hlavní tipy máte na hubnutí?

V současné době je důležité udržení stávající hmotnosti a kondice, prvotně se nezaměřujte na hubnutí, ale zlepšení kondice. Chraňte si svaly. Pohybem, každodenní chůzí a malým protažením. Svalová hmota vám vždy pomůže při rekonvalescenci po nemoci, po úrazu, ale právě i při udržování hmotnosti.



DETOX DEPURIGEN: nejnovější multifunkční bylinný detox proti zánětlivým reakcím a nedostatečnému buněčnému oxysličení.

Obsah:

BOSWELLIA SERRATA: Proti vzniku leukotrienů souvisejících se vznikem zánětlivých procesů.

TAMARIND: superpotravinu proti otokům. Extrakt působí antibakteriálně, antioxidačně, protizánětlivě, podporuje imunitu, spolupůsobí hypolipidemicky.

BROMELIN: Tento enzym má širokospektrální prokázané terapeutické účinky mimo jiné jako antioxidant. Má významné účinky na trávení a při procesech hubnutí.

CHLORELLA: zelená řasa bohatá na živiny, z tohoto důvodu uznává Ministerstvo zdravotnictví jeho fyziologické působení jako „antioxidant užitečný pro podporu přirozené obranyschopnosti a očistných funkcí organismu. Má také detoxikační a imunostimulační efekt.

REVEN: digestivní, hepatoprotektivní, účinná proti zácpě, čistící.

MELISSA OFFICINALIS: Má účinky spasmolytické, sedativní, protivirové a antioxidační.



MARCELA BALDAS
odborná lektorka Bioeutického
institutu kosmetického vzdělávání

A stále oblíbená přístrojová ošetření?

Ukazuje se, že technologie Body Slim48 je například velice stabilní a příznivá pro proštíhnutí problematických partií. Je to termolipolýza s pasivním cvičením. Velice komfortní a dynamické ošetření. Pokud se k tomu upraví strava a zařadí procházky, hubne se při aktivní práci svalů, které zůstávají. A to je důležité. Jestli je úspěch Natinuel kosmetiček uchopitelný v několika málo větech, tak je to ochota učit se, chápat věci v souvislostech, nepodléhat tlaku sociálních sítí a trendů, ale harmonizovat sebe a svůj salon na správnou frekvenci komplexní terapie pro toho, kdo si právě ji vybere. Nakonec je to velice osobní vztah.

Přestože se kosmetika vzhledem ke vzdělání nachází mimo lékařský obor, je místem přirozené terapie těla i duše.

Věda dnes uznává, že většina problémů, a tedy i obezity jsou psychosomatického původu, tedy nemoci duše. Je tedy na místě nechat se hýčkat, obnovit cit pro sebe sama, sžít se s vlastním příběhem, osudem a uvolnit se. K tomu je návštěva toho správného salonu vhodná a nápomocná, pokud se jedná o stavy způsobené stresem, které nejsou hlubšího charakteru.

Jakého salonu, popište ho, prosím.

To je právě ta individuální věc. Za mne ručím, že kosmetičky odškolené mnou, mají znalosti a dovednosti a ošetření

proběhne s dlouhodobým, jednoznačně ozdravujícím a regeneračním efektem. Nicméně mezi těmito profesionály jsou různé ženy, tak jako jsme různí lidé. Pokud jste člověk, který chce ošetření dynamické, společenské, budou vás zapálené svíčky, klidná hudba a ticho znervózňovat, pokud hledáte právě to a chcete během ošetření pospávat, nebude veselá rázná kosmetička to pravé. Školíme již zkušené kolegyně, které mají praxi a nejsou úplně na začátku, protože mají srovnání, okamžitě Natinuel uchopí, a hlavně velice rychle praktikují a mají zpětnou vazbu. Webináře nám také pomáhají.

Otevření kosmetických salonů je zatím v nedohlednu, jak tedy vydržet?

Vymyslete si pohyb. Procházku dopoledne, procházku odpoledne, podle svého režimu. Je to důležité i kvůli náladě, ale také protože si nedostatek pohybu většínou kompenzujeme jídlem nebo konzumací alkoholických nápojů. Chodte nejlépe hodinu, pomáháte tak významně odbourávání stresu, budete lépe spát. Minimum je ovšem třicet minut denně pro základní zdatnost, která je zásadní pro celkové zdraví.

Důležité je jistě dávkování?

Po delší pauze začněte pozvolna. Ideální je každodenní pohyb s řízeným stravováním. Pravidelně, přiměřené porce, racionální strava, vyhýbat se smaženému, sladkému.

A asi dodáte nevěřte dietám?

V módě byly odjakživa různá doporučení, diety doporučené slavnými osobami. Většina z nich vylučuje některou důležitou složku potravy nebo přetěžuje orgány (např. ketodieta přetěžuje ledviny) a i když se dostaví efekt rychle, tak nejdůležitější část, a to **dlouhodobý úbytek hmotnosti zafixovat a udržet** je pro většinu lidí v běžném denním režimu mnohem těžší, a tak snadno nastane jo-jo efekt. Problém je potom navíc v tom, že hmotnost je zpět, ale s ní méně svalů a více tuku. Jednoduché pravidlo na začá-

tek k získání kontroly nad zbytečným příjmem kalorií je rozlišovat, zda máte hlad, nebo chuť.

Vycházíte při své práci z vědecké literatury?

Ano, věda každý rok rozkryje spoustu souvislostí a poznatků a nejenom o svalech, ale také o tuku. Potřebujeme ho a jeho přítomnost je životně důležitá, nesmí ho být ale moc. Nadváha a obezita je problém. Neustále se vzdělávám, je to důležité pro školení kosmetiček. I když nejsme fundovaní obezitologové a nutriční specialisti, potřebujeme informace. Obrací se na nás s důvěrou naše klientky a my potřebujeme vědět, kdy můžeme poskytnout službu a kdy je směřovat k lékařům a k jakým. Informovanost z vědeckých kruhů je tedy pro náš obor zásadní. Nicméně mám také celoživotní osobní zájem o tuto problematiku.

Jak tedy podle vás nejlépe na figuru?

Uvědomte si, že minimálně z padesáti procent je geneticky dáno, zda jsme štíhlí nebo statnější. Takže první je přijmout se a potom si uvědomit, že tuto genetickou výbavu mohu zdravě udržovat, tedy aktivně se starat o to, jak budu fit ve středním věku, jak dlouho, a především bez problémů strávím druhou polovinu života.

Takže žádné zázraky na počkání?

Máte dojem, že po roce lockdownu a především zklamání z vedení naší země, můžeme věřit v zázrak? Je zázrak to nejlepší řešení? Za mne bych vyměnila vládu. A to rychle. Oproti tomu s tělem zacházejte trpělivě a dejte mu čas a věnujte mu svou pozornost a lásku. Co jste za rok nabrali, nechtějte zhubnout hned.

Jak k formování postavy přistupujete v salonech Natinuel?

V salonech se zaměřujeme na **bylinkový detox, zábalové techniky, maderoterapii**, což je velice příjemná a přirozená procedura. Kombinujeme ji s přístrojovou terapií, která je fyziologická a neinvazivní. Žádné agresivní postupy.