

6 FØLG OPP MED DETOX

Som et selvstendig opplegg eller supplement til Power Plate tilbyr Pilatespilotene en **aloe vera-detoxkur**, som varer i **20 dager**.

– Effekten av detoxkuren blir bedre hvis du supplerer med fysisk aktivitet. Du får **høyere blodsirkulasjon**, noe som igjen hjelper lymfesystemet med å avgifte kroppen, sier Christine Løvli. Detox kan også hjelpe mot mageproblemer. **Aloe Vera Juice** (kr 150, Pukka).



7 BOOST FORBRENNINGEN

Sterke krydder som chili, kajennepepper, sennep og ingefær **øker energiforbrenningen**, noe du kan merke ved at du svetter og blir varm etter et sterkt krydret måltid.



8 SMART FETTFJERNING

Smart Lipo er en ny metode for å redusere fett på kroppen. Behandlingen foregår under lokalbedøvelse. **Fettcellenes membran brytes ned** ved hjelp av en tynn sonde som føres inn i fettlaget og avgir en laserstråle. Deretter blir fettene flytende og opptas av kroppen, hvorpå det skiller ut som avfallsstoff. Laseren strammer samtidig opp huden.

– Behandlingen fungerer som en tradisjonell **fett-suging**, men med **mindre risiko for komplikasjoner**. Det tar cirka åtte uker for fettcellene å bli transportert ut av kroppen via lymfesystemet, men de fleste ser resultater allerede etter en uke, sier informasjonsansvarlig ved Oslo Hudpleieklipp, Marianne Hverven.

Hun tilføyer at man kan framskynde prosessen med lymfedrenasjehandlinger. Smart Lipo-metoden skal være **velegnet der verken trening eller slankekurer hjelper**, og koster fra 13 000 til 24 000 kro-

9 SMØR DEG SLANK

Du kan også prøve Kanebos nye *Sensai Cellular Performance Body Concentrate*. Produktet inneholder blant annet et frø fra ingefærfamilien, som skal bidra til å **bryte ned fett** i kroppens fettceller (kr 1025/200 ml).



10 BRENN KALORIER

– Sykling, gange og **løping i motbakke** er gode kaloriforbrennere, og gir effektiv trening for hele kroppen. Du styrker de store muskelgruppene, og får bedre holdning og strammere kropp. Stavgang i motbakke, helst i intervaller, er **30–40 prosent mer effektivt** enn vanlig gange. Finn deg en lang motbakke, len overkroppen framover og løp/gå med lange skritt. Spark godt fra med beina, og skyv deg framover med stavene. Hold på i tre-ni minutter, og ha korte pauser med jogging. Dette er en skikkelig **kondisjons- og styrkebooster**, sier Ellen Beate Wollen, som sammen med Jeanette Roede har skrevet kostholds- og treningsboken «Nordisk diett».

