



po „energetických“ liniích a masáž zakončí jógovými ásánami, které sám zvládne jen trénovaný cvičící. K masáží nepoužívá pouze dlaně, ale i lokty a nohy. Ačkoliv vypadá práce s masírovaným velmi namáhavě, není tomu tak. Při této masáži jsou klienti oblečení do volného pohodlného oděvu.

## VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ

Je jedna ze služeb, kterou si vyžádaly samy klientky. Když už si vytvářejí tělo do požadovaných ladných křivek, sestaví jim poradkyně jídelníček tak, aby se „falšíky“ rychle nevrátily tam, kde byly. Kromě toho nařizuje vhodné aktivity tak, aby bylo spokojené tělo fyzické i psychické. A to není jednoduché, obzvláště pro dámy, které se často potýkají s jojo efektem. Jde o to, najít zdravý životní styl, zvyknout si na něj a pak jej udržovat, než dramaticky zhubnout 10 kg a pak jen čekat, kdy se vrátí. Zhubnout není jen krásné, ale především zdravé.

Pani Magdalena Kolářová dokáže sestavit program na míru jak fyzicky aktivní sportovkyni, tak vecholové manažerce, která nemá příliš času běhat po parcích. Připravila pro nás proto užitečné desatero, jak získat a udržet si krásnou postavu:

- 1) Pečlivě dodržujte pitný režim – 0,5 l neperlivé neslazené vody na 10 kg váhy denně (pro ženu vážící 60 kg tedy 3 l).
- 2) Nemějte pocit hladu.
- 3) Snižte příjem kalorií, NIKDY ŽIVET.
- 4) Zajistěte tělu dostatek živin, omezte příjem tuků a cukrů.
- 5) Jzte 5 – 6 menších porcí denně, zrychlí to váš metabolismus.
- 6) Večer jzte bílkoviny (např. maso) a zeleninu, k obědu sacharidy (ryže, těstoviny, celozrnné pečivo).
- 7) Dopaedne jzte dostatek ovoce, odpoledne zeleninu.
- 8) Čistěte tělo od škodlivin – detoxikujte je šetrnými moderními metodami.
- 9) Správně se hýbejte.
- 10) Používejte vhodné doplňky stravy.

Wellness Rooseveltova je v klidné vlnové čtvrti. Cestou domů si velmi pravděpodobně uvědomíte, co všechno jste před jeho návštěvou nevnímali nebo neviděli. Věřte, že jen zdraví je krásné a navíc ještě může být jeho utužování velmi příjemné. Pokud jste to ještě nezkusili, je nejvyšší čas.

text: Zlita Horová

foto: RNF