

## Recenzija + dobitnice: Elancyl Slim Design njega za učvršćivanje trbuha i problematičnih zona

*Kombinirajući zdravu prehranu koja odgovara mome organizmu, zatim fizičku aktivnost i Elancyl Slim Design za trbuh (bokove i nadlanice), moram reći da sam itekako zadovoljna izgledom svoga trbuščića u posljednjih mjesec dana - opseg se smanjio gotovo za 2 cm. Koristim Elancyl gel nakon tuširanja - ugodnim masažnim pokretima umasiram ga u kožu trbuha, bokova i nadlanica te pričekam par sekundi da se upije*

Uz pravilnu prehranu i tjelovježbu, važna točka na "i" cijele priče o čvrstom i utegnutom tijelu jest i pravilna specijalizirana njega tijela, tj. njega kože tijela. Znam da se ponavljam, ali moram to uvijek reći jer je važno, posebno kada razgovaramo o tijelu - imam 41 godinu, 53 kg na visinu od 1.65 i za svoje godine doista imam vrlo nizak nivo celulita i masnog tkiva.

Već godinama, svakog proljeća koristim **Elancyl njegu za uklanjanje celulita** (napravim kuru od cca. mjesec dana) i uvijek sam jako zadovoljna učincima. Omiljena njega mi je **noćni tretman protiv celulita Elancyl Slim Design Nuit** (koristim ga za noge) - recenziju sam već pisala i možete je pročitati - [ovdje](#). Ovoj sam njezi sada dodala **i novitet iz Elancyla - njegu za zonu trbuha i problematičnih područja poput bokova i nadlanica**. Imam sjedalački način života, puno sjedim za računalom i osim prehrane i kretanja, važno mi je da koristim kvalitetne proizvode za njegu tijela i kože tijela koji su specijalizirani upravo za uklanjanje celulita, drenažu i *slimming*. Nikada ne biram takve proizvode s potpisom beauty brendova koji imaju široki spektar proizvoda, već baš s potpisom Elancyla jer je to tvrtka koja čitavu svoju ekspertizu usmjerava ponajprije na razvoj učinkovitih formula namijenjenih ovoj svrsi pa u njih imam puno povjerenje u tom smislu.

**S godinama, posebno kod žena, upravo trbuh postaje zona na kojoj se nakuplja najviše masnoća koje je dosta teško skinuti, a ravan trbuh nije samo stvar estetike, već prije svega - zdravlja. Većina suvremenih liječnika reći će vam da upravo "šlaufi" na trbuhu povećavaju rizik od kardiovaskularnih tegoba.** Kombinirajući zdravu prehranu koja odgovara mome

organizmu, zatim fizičku aktivnost i Elancyl Slim Design za trbuh (bokove i nadlanice), moram reći da sam itekako zadovoljna izgledom svoga trbuščića u posljednjih mjesec dana. Koristim ga nakon tuširanja - ugodnim masažnim pokretima umasiram ga u kožu trbuha, bokova i nadlanica i pričekam par sekundi da se upije.

**Njegov je miris vrlo svjež, decentan i ugodan, a tekstura također lagana, osvježavajuća i gelasta,** prozirno smečkaste boje. Masaža Elancyl gelom za trbuh i problematične zone je ugodan mirisni mali ritual koji ne oduzima vrijeme, a razlika u stanju vaše kože je vidljiva odmah. **Koža postaje elastična, temeljito hidratirana, gipka i meka. Što se tiče efekta *slimminga*, to ćete zapaziti nakon temeljitog korištenja proizvoda tijekom cca. 7 do 10 dana - silueta u području trbuha će vam se stanjiti, tonus učvrstiti, trbuh postati plosnati, tkivo općenito elastičnije i nekako utegnute.** Kod mene se rezultat posebno vidi na bočnim stranama trbuha - opseg struka mi se smanjio za dobra 2 centimetra. Nadlanice se još opiru, nemam jake ruke pa tu treba odraditi posao vježbama u dvorani da bi se vidjeli rezultati, ali zato su mi bokovi glatki, čvrsti i gipki.

Elancyl Slim Design za trbuh i problematična područja svoj moćan efekt utezanja tijela može zahvaliti **sastojcima poput kofeina, bršljana i pulpe jabuke.** Kofein pospješuje eliminaciju masnoća i poboljšava cirkulaciju; bršljan detoksicira i drenira, dok pulpa jabuke ima učinak učvršćivanja kože i tkiva. Cijeloj priči pridonosi i masaža, koja potiče cirkulaciju i pospješuje prodiranje proizvoda. Ono što je kod proizvoda važno jest da se jako brzo upija pa ga slobodno možete nanositi bilo kada - ne ostavlja tragove na odjeći, posteljini i sl. Gel je izdašan pa vam za čitav trbuh, bokove i nadlanice neće trebati velika količina jer je lako maziv. Uz Elancyl Slim Design noćnu njegu protiv celulita ili Elancyl ulje (to sad ovisi kakvu teksturu volite koristiti za njegu tijela), ovo će vam biti odlično rješenje da utegnute tijelo do ljeta, ne zaboravljajući naravno prehranu i fizičku aktivnost. Možda neke od vas vole salonske tretmane ovakvog tipa, ali ako ste, kao ja, više tip koji se voli negovati kod kuće, onda je ovo idealno rješenje.

Da se razumijemo, svako mršavljenje, svako učvršćivanje tijela i svaki temeljiti detoks započinju (i održavaju se) prije svega na dva ključna mjesta – u kuhinji i na vježbanju. Pronalazak i odabir namirnica koje su svakome ponaosob idealne za zdravlje i vitkost dugotrajan su proces i iziskuju učenje i informiranje. Niti jedan plan prehrane ne funkcionira za svakoga na isti način jer se naši životi previše razlikuju – od bioritma, brzine metabolizma, eventualnih intolerancija na neke namirnice, osobnih zdravstvenih tegoba itd. Zbog toga, ako odlučimo (doista čvrsto odlučimo) biti vitki, funkcionalni, zdravi i utegnuti, moramo početi s onim najosnovnijim, a to je prehrana i učenje o namirnicama. Pritom uopće ne govorim o dijetama, izgladnjivanju i strogim režimima, govorim o zdravom lifestyleu i načinu hranjenja koji nam osobno odgovara, održava nas sitima, zdravima i u formi.

Nisam ovdje da vam dajem savjete o prehrani jer nisam nutricionist, već samo laik koji puno uči o prehrani kako bi svome vlastitome organizmu pružio ono što mu najbolje odgovara (a slušati sebe i odgovor svoga tijela na pojedinu hranu je također nešto što se uči). Također, tu sam da prenesem svoja iskustva i na taj način vas potaknem da upoznate svoje potrebe – kako po pitanju prehrane, tako i po pitanju vježbanja, ali i njege tijela.

Osobno, volim puno jesti i doista puno jedem – moja prehrana zasniva se na konceptu koji bi bio blizak *low-carb* sustavu prehrane (nizak unos ugljikohidrata) i *clean eatingu* (pokušavam tijekom dana jesti neprerađene "originalne" namirnice). Temelj moje prehrane su – avokado, maslinovo ulje, jaja, perad, zob, citrusi, bobičasto voće, orašasti plodovi, batat, zeleno lisnato povrće, tikvice, tikve, kokosovo ulje, visokokvalitetna organska specialty kava, organski kakao, začini poput cimeta i sl. Jedem maslac, skyr i mliječne proizvode, ali pazim da su od *free range* krava, dakle, domaćih krava koje slobodno pasu... Ovo je, naravno, sve ukratko jer se moja prehrana mijenja i ovisno o sezoni (pokušavam jesti sezonski). Nikada nisam gladna, jedem velike količine i nikada ne žudim za nekom posebnom hranom koju ne jedem (slatkiši, kolači, kruh, croissant i sl. na mom su meniju cca. jednom mjesečno). Nažalost, moj veliki problem su nedostatan unos ribe i morskih plodova jer sam intolerantna pa to nadoknađujem omega 3 kapsulama, a općenito pazim na temeljitu suplementaciju pa uzimam puno vitamina C (natrij askorbat), magnezija, vitamina D, vitamina B skupine, cinka itd... Što se vitaminsko-mineralnog statusa tiče, njega uvijek možete dati izmjeriti pa onda nadoknaditi što vam fali.

Što se tjelovježbe tiče, u tom je segmentu priča jednako individualna za svakoga – nekome pašu treninzi visokoga intenziteta, nekome nižega, netko voli teretanu, netko aerobne aktivnosti, netko planinarenje, rolanje, plivanje... Smatram da je kod fizičke aktivnosti jako važno da u njoj uživamo, da nam bude ispušni ventil od svakodnevice i da nam ne predstavlja dodatni stres. Osobno, volim puno hodati i treniram yogu, a

obje te aktivnosti ujedno me relaksiraju. Tek tu i tamo, kad osjetim potrebu, odem u dvoranu odraditi neke temeljne funkcionalne vježbe.

**Ovo je moje cjelovito iskustvo prehrane + tjelovježbe + njege kože tijela - a sve to skupa za mene odlično funkcionira. Kako biste isprobali Elancyl Slim Design za trbuh i problematična područja, osigurala sam vam na poklon 3 komada.**

**Dobitnice su:**

%%IGRA%%

Oslušajte svoje tijelo, podarite mu ono na čemu će vam biti zahvalno i uživajte u mirisnoj njezi Elancylom te mi svakako javite svoje dojmove, svoja fitness iskustva i sugestije o dobrim namirnicama. : )

***Dostupno u ljekarnama.***