

## Recenzija + dobitnice: Elancyl My Coach! njega protiv celulita

*Ljepota je u različitosti pa je tako i ljepota tijela u različitosti. Žene su prekrasna bića u svim svojom oblicima, bojama kože i fazama života. Deblje, tanje, manje, veće, utegnute, pupaste, oble, vretenaste... - kako god - tijelo žene za mene je fascinantno i ponekad s tugom gledam kako neke moje prijateljice i poznanice muku muče s kompleksima koje same sebi stvaraju u glavi. Oh, da me ne biste krivo shvatili, prošla sam i ja sama svoje "otrovne" zalogaje kompleksa - faze u životu kada mi ništa na vlastitome tijelu nije pasalo, bez obzira što sam oduvijek bila vitkiji tip koji se ne mora puno brinuti za vlastitu liniju, uvijek bih našla nešto što me smeta. No, hvala Bogu, bilo je to jako jako davno. U nekim mlađim, nesigurnijim godinama*

Voljeti svoje tijelo, osjećati se dobro u vlastitoj koži i pružati svom organizmu pažnju kroz zdravu prehranu, redovitu aktivnost, dovoljno sna, dovoljno hidratacije, adekvatnu njegu... - za mene to predstavlja užitek i neku vrstu "higijene života". Ne znam, možda to nekome zvuči dosadno, ali ja se najbolje osjećam kad jedem zdrave dobro izbalansirane obroke, domaće sezonske namirnice, kad provedem dan u prirodi, kad u vrtu berem višnje i obrezujem cvijeće, kad idem spavati u 10 sati. To ne znači da nikada ne tulumarim, da nikada ne popijem čašu vina, da se nikada ne prejedem kolača ili da ne ležim cijelo popodne kao inertna, lijena debela kućna mačka... Radim i sve to, ali to nije dio mog lifestylea, to su neke rijetke situacije. Volim da mi je tijelo fleksibilno, lako, utegnuto i aktivno. Volim tijelu pružiti sve ono što mislim da mu čini dobro.

Dva su moja **najdraža proljetna rituala** su:

**1. Detoks iznutra** - jer proljeće nam nudi nekoliko fantastičnih detoks namirnica - prije svega jagode i šparoge, a zatim i listove mlade koprive.

- **šparoga** je prirodni diuretik, zahvaljujući svojoj velikoj količini kalija i amino kiseline zvanj asparagin, koju je 1806. otkrio francuz Vauquelin, slavni apotekar i kemičar, kada je proučavao šparogu. Šparoge se doista mogu pripremati na niz načina i instantno iz našeg tijela ispiru toksine, a da ne govorimo koliko su bogate vitaminima B skupine i folnom kiselinom.

- **jagode** su fantastično niskokalorično voće, prepuno vitamina i minerala. Jagoda je bogata vodom (90%), siromašna šećerom (10%), celulozom i masnoćama - to je jedno od najmanje kaloričnih voća (samo 35 Kcal na 100 g)! Pa tako može ući u program svake dijete za mršavljenje.

- **listovi mlade koprive** beru se u rano proljeće, suše, a njihov je čaj moćan čistač organizma nakon zimskog sna. U listovima koprive nalaze se neki od najvažnijih vitamina kao što su K, B2, C, organske kiseline te minerali (željezo, mangan, magnezij, natrij, kalij, kalcij, fosfor).

Pojačajte obroke bogate ovim namirnicama kada je njihova sezona, a čaj od koprive možete, dakako, piti tijekom cijele godine. Na taj način pomoći ćete svom organizmu da na prirodan način odradi proljetni detoks.

**2. Elancyl kućni tretman protiv celulita** - osim tjelesne aktivnosti koju pokušavam držati na jednakom nivou tijekom cijele godine, u proljeće - za lijepu, utegnutu, glatku kožu te kao dodatni udarac "celulitu" koji se možda preko zime nakupio zbog nešto sporijeg metabolizma - svake godine koristim Elancyl proizvode protiv celulita. Već vam godinama pišem o blagodatima njihovih proizvoda. Vaši su komentari uvijek slični i uvijek nažalost, neutemeljeno, vrlo cinični - "nema te kreme od koje se mršavi i koja briše celulit". Nema, naravno, ako je ne koristite redovno i ako njeno djelovanje uništavate lošim životnim navikama. Ako napravite sinergiju zdrave prehrane, tjelesne aktivnosti, detoksa i modernih preparata protiv celulita, onda vam rezultati neće izostati.

Osobno, nisam ljubiteljica salonskih tretmana protiv celulita - nemam za njih vremena i smatram da su precijenjeni. Tip sam koji si kod kuće svaki dan voli uzeti nekoliko mirnih trenutaka nakon tuširanja i dobro se izmasirati i potaknuti cirkulaciju vrhunskim proizvodom protiv celulita i za zatezanje kože. **Prošlih godina već sam vam pisala zašto uvijek biram upravo Elancyl (pročitajte [ovdje](#) [ovdje](#)) - zato jer je njihova 50 godina duga ekspertiza usmjerena upravo na problematiku celulita.** 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.

**Njihov najnoviji proizvod zove se Elancyl My Coach! (200 ml)** - odličan je "trener" **za zaglađivanje kože, toniziranje kože, drenažu i razbijanje celulita.** Koristi se nakon tuširanja, svakog dana, jednom dnevno i nakon primjene možete se

odmah obući jer **nije mastan, težak i ljepljiv te ne ostavlja apsolutno nikakve tragove i ne prelazi na odjeću. Lagane je zelenkaste boje, svilene teksture gušćeg losiona, vrlo svježeg, razbuđujućeg finog mirisa koji ugodno ostaje na koži. Nanesite ga na željena područja - bedra, guzu, natkoljenice, trbuh, nadlaktice... - sve one dijelove tijela koje želite učvrstiti, tonizirati i zagladiti.**

Pomozite mu **da brže i učinkovitije djeluje tako što ćete temeljito masirati tkivo tzv. *pinch&roll* metodom - laganim štipanjem i rolanjem kože. Ako vam to ne odgovara mažite se na način na koji to inače radite samo malo brže i jače** kako biste potaknuli mikrocirkulaciju površine tijela - na taj način potaknut ćete drenažu, tonizirati i stimulirati kožu, poboljšati izmjenu tvari na razini stanica i povećati opskrbu kisikom, čime je osigurano optimalno prodiranje djelatnih sastojaka ovog proizvoda u kožu.

Elancyl My Coach! se nevjerojatno brzo upija, a koža nakon primjene ostaje fleksibilna i zaglađena. Također, osjetit ćete laganu toplinu te živost i aktivnost na površini kože - to znači da krema radi svoje, da prodire i pojačava cirkulaciju, što zahvaljujući masaži, što zahvaljujući sastojcima proizvoda. Najbolje rezultate vidjet ćete vrlo brzo na bedrima i iznad koljena - neravnine će vam se jednostavno početi izravnavati i zaglađivati.

Čemu Elancyl My Coach! duguje svoju efikasnost? Pažljivo biranim sastojcima, dakako - kao prvo, **gotovo 90% sastojaka je prirodnoga podrijetla, a kao drugo u formulu je uveden jedan moćan novi sastojak - mikroalga Tisochrysis Lutea s Kanarskog otočja. Što ona radi? Ona potiče aktivaciju adipocita - masnih stanica - kako bi se, laički rečeno, počeli ponašati kao u trenucima kada vježbamo - aktiviramo ih za proizvodnju energije tako što počinju izgarati masne zalihe.** Ova alga tjera adipocite na rad simulirajući vježbanje te zahvaljujući tome ima trostruko djelovanje: sagorijeva masti, sprječava pohranu masti te smanjuje masno tkivo.

Naravno, kao što znate, ovakvi proizvodi sadržavaju i kofein - on je neka vrsta zlatnog standarda kada je riječ o sastojcima za mršavljenje, a upravo je Elancyl pionir u njegovom korištenju. **Kofein složene trigliceride transformira u slobodne masne kiseline, koje je lakše odstraniti. Još jedan anticelulitni klasik je bršljan koji eliminira toksine i vraća koži čvrstoću i elastičnost utječući na kvalitetu kolagena.**

Znači, kada upogonite svoj Elancyl My Coach! On će "zavarati" vaše tijelo koje će se početi ponašati kao da vježba, no to ne znači da se možete opustiti i zaboraviti na dnevnu dozu fizičke aktivnosti. **Sinergija njege kože Elancylom, zatim pravilne prehrane, tjelesne aktivnosti (koju volite), zdravog načina života (prije svega bez pušenja, stresa i pretjerane konzumacije alkohola), donijet će vam ogromne rezultate već unutar 14 dana.**

***Ja obožavam svog malog trenera i dodala sam ga u svoju kolekciju Elancyl proizvoda (od kojih mi je najdraža noćna verzija njege koju koristim već godinama - [Elancyl Slim Design Nuit](#)). Kako biste i vi isprobali Elancyl My Coach! u suradnji s brendom pripremila sam za vas 3 komada na poklon. Dobitnice su:***

%%IGRA%%

Pišite mi kako održavate liniju, imate li iskustva s anticelulitnim kremama, koje su vam najdraže i kakve savjete imate za zdravu prehranu i općenito feel-good osjećaj u svome tijelu.

***Dostupno u ljekarnama.***

***Cijena: 299 kn***