



2/2006

magazín

magazín solárních

studii Bodysun

JABLEČNÝ OCET

aneb hubneme
natrvalo bez diet

rozhovor

se ZUZANOU
SLAVÍKOVOU

ZADEČEK

je víc než sval!

WOOW!

Začíná se oteplovat.

Nové opalovací krémy

TANNYMAX^X



KOSMETICKÝ SALÓN BODYSUN

zvláštní nabídka

- povrchové čištění pleti
- aplikace hydratační kapsle s ceramidy
- ozónová terapie
- mikromasáž očního okolí
s aplikací oční regenerační kapsle
- hydratační rybízová maska
- pleťový krém dle typu pleti



CENA

350,- Kč



solária Bodysun



Obsah

Bodymagazín 2/2006

str. 3	Úvodní slovo
str. 4	Magnetická karta Bodysun
str. 8	Jablečný ocet aneb hubneme natrvalo bez diet
str. 12	Rozhovor se Zuzanou Slavíkovou
str. 16	Zadeček je víc než sval
str. 18	Mateřská znaménka
str. 22	Listárna



slovo úvodem

Starejme se o vlastní KŮŽI!

Lenka Baláková (jednatelka)



MÁTE JIŽ KARTU BODYSUN?

Dobrý den, máte už kartu Bodysun? Že se zas tak často neopalujete? Nevadí. Tím lépe pro Vaši pokožku.

Karta však neslouží jen k nabíjení zvýhodněných kreditů a sbírání bonusů na čerpání dáreků Bodysun z věrnostního programu. Slouží především jako Váš osobní „průkaz“, který zaznamenává Vaše jednotlivé opalovací dávky. Zvláště v dnešní době, kdy se klade důraz na zdravý životní styl, není na škodu se zpětně ohlédnout, jak nakládáte s vlastní kůží.

Při jakémkoli problému je možné předložit i výpis opalování odborníkovi, který má tak rovnou písemné podklady pro návrh následného postupu.

Pro zákazníky solárních a relaxačních studií vydává firma Bodysun. Majitelům věrnostního programu zasíláme magazín **ZDARMA**.

Redakce:

Brno–Bystrc, Jakuba Obrovského 1
tel.: 543 210 113, www.bodysun.cz

Grafická úprava:

Poring, s.r.o., Hošťická 4, 642 00 Brno
tel.: 547 219 582, www.poring.cz

Ojedinělé možnosti magnetické KARTY Bodysun

Ing. Radek Procházka
(jednatel společnosti)



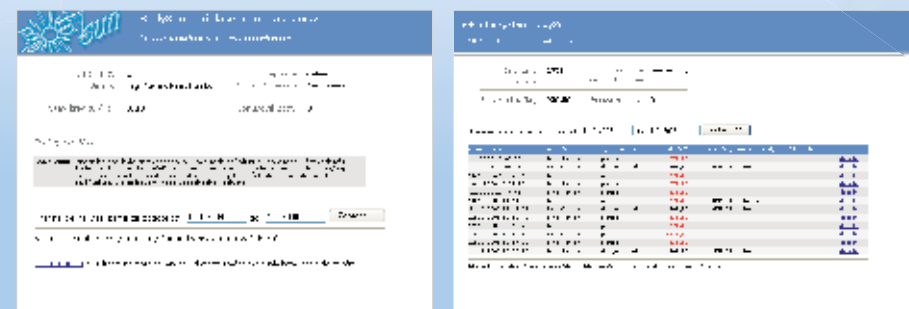
Vážení návštěvníci solárních studií Bodysun, pokud využíváte magnetickou kartu Bodysun, rád bych vás upozornil na ojedinělé možnosti, jak si můžete zjistit aktuální stavy kreditu nebo počtu nasbíraných bodů. Jak již většina z vás ví a velké množství z vás i využívá magnetické karty Bodysun slouží buď jako předplatné zvýhodněné permanentky, nebo ke sbírání bodů ve věrnostním systému Bodysun.

ZÁKLADNÍ MOŽNOSTI › zjistit si kredit či body je požádat obsluhu na jakékoliv provozovně o sdělení současných stavů. Obsluha projede kartu čtecím zařízením a aktuální stavy vám ihned sdělí.

DALŠÍ MOŽNOSTÍ › je připojit se na internet a otevřít si stránku www.bodysun.cz. Zde v levém dolním rohu najdete přihlašovací údaje, tj. číslo karty a heslo. Po jejich zadání (u čísla karty stačí jen posledních osm číslic) se dostáváte již do zabezpečeného rozhraní, kde vidíte stav kreditu a bonusové body, dále zprávy pro vás a můžete si zde i kdykoliv změnit heslo.



Zároveň si můžete překontrolovat historii transakcí na kartě zadáním libovolného období.



Upozorňujeme ale, že musíte mít **zadané v systému heslo**.

U věrnostní karty si heslo zadáte na formuláři při vyplňování vstupních údajů (pokud si je nezádáte, bude automaticky zadáno vaše **křestní jméno** bez diakritiky a s malými písmeny).

Heslo k permanentkám je implicitně nastaveno na: **Bodysun**. Doporučujeme si jej ihned po obdržení karty změnit na individuální soubor písmen, čísel či znaků.

DRUHOU FORMOU PŘÍSTUPU NA OSOBNÍ ÚČET JE VYUŽITÍ APLIKACE WAP MOBILNÍHO TELEFONU ›

1 Nejprve zadejte do wapového prohlížeče adresu: www.bodysun.cz/wap

2 Potom zadejte číslo své karty a heslo. Potvrďte příkazem »**přihlásit**«.

3 Po té se na displeji zobrazí tyto položky:
»**číslo karty**«
»**jméno**«
»**kredit**«
»**bonus**«

4 volba »**transakce na kartě**« postupně zobrazí poslední transakce.
Ke každé z nich si můžete nechat zobrazit »**detaily**« pro úplnou zpětnou kontrolu.

Máte spoustu dalších možností, jak ovládat svůj účet. Můžete změnit své heslo, typ karty, bonusový program atd.

Jak je vidět, obsluha a přístup přes toto informační rozhraní je prakticky identická s přístupem přes web, pouze manuálně náročnější a méně komfortní. Zároveň ale přináší stálý přístup. Mobil má již snad každý člověk.

Tyto formy vám přináší stálou kontrolu nad vašim kreditem i nasbíranými body doslova v každé chvíli i na každém místě, což je zárukou maximální důvěry v tento nadčasový systém.

LUXUSNÍ OPALOVACÍ KOSMETIKA

Kosmetika pro opalování v soláriu i pro běžnou luxusní péči. Díky produktům řady Gold docílíte velmi rychlého opálení, hladké a pevné pokožky.

HLAVNÍ SLOŽKY ŘADY GOLD

urychlovače opalování – magnetický zešťhující komplex – dynamický kyslík – komplex proti stárnutí pleti

Tannymaxx Xtra BROWN / DARK Gold Lotion

250 ml a 15 ml

Mléka před opalováním v soláriu (BROWN – bez samoopalovací složky, DARK – se samoopalovacím účinkem – způsobí okamžité zhnědnutí pokožky).

Dynamický oksylčovací komplex zintenzivní proces hnědnutí a regeneraci. Drahocenné **Buriti oleje** z deštných pralesů dodávají pokožce zlatý trpytivý lesk. **Aloe Vera** hydratuje, **avokádový olej** zjemňuje pokožku a obsahuje vitamíny A, B, D, a E. **Vitamin C** má silné antioxidační účinky. Vzácné **shea máslo** změkčuje, ošetřuje a hlubkově hydratuje pleť. Kyselina hyaluronová má schopnost udržet v pokožce vodu, je součástí špičkových krémů. **Kolagen** uchovává v pokožce vlhkost a účinné látky. **Koenzym Q10** patří k silným antioxidantům, navrácí pokožce jas, svěžest, hydratuje ji a zmlazuje. **Ginkgo biloba** svou antioxidační aktivitou zpomaluje rozvoj změn souvisejících se stárnutím. **Růže stolistá** chrání a regeneruje pokožku. **Vitamin B3** se účastní na získávání energie během metabolických změn sacharidů, tuků a bílkovin. **Glycerin** podporuje termoregulaci. **Kofein** podporuje mikrocirkulaci krve v pokožce a tak zlepšuje metabolismus kůže a její tonus. **Tyrozín** působí jako silný energizér a spolu s **Karnitinem** jako spalovač tuku. Přípravek dále obsahuje např. **ženšen**, **kakaovník**, **proso** a **hennu**.

Tannymaxx Xtra Gold Butter

100 ml a 10 ml

Opalovací máslo k použití před sluněním v soláriu. Vysoké oksylčování pokožky znásobí působení obsažených komplexů a docílíte záviděníhodného opálení a luxusní péči.

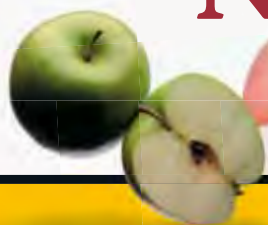
Obsahuje jojobový olej, který hydratuje pokožku. Včelí vosk vyhlazuje kožní strukturu a skvalen, který má příznivé antioxidační schopnosti a tím ochraňuje pokožku před zářením a ovlivňuje její normální metabolismus, zamezuje stárnutí pokožky a vzniku vrásek. Olej z heřmáнку pravého uklidňuje a regeneruje. Dále obsahuje např. vitamíny E, A, C, PP, shea máslo, glycerin, kyselinu hyaluronovou, ginkgo biloba, ženšen, výtažek z prosa setého a růže stolisté a kofein.



TANNYMAXX

Jíst správně, znamená dodávat tělu stravu, kterou opravdu potřebuje, která ho udržuje zdravé a umožňuje mu požitky z jídla.

Jablečný ocet aneb HUBNEME NATRVALO bez diet.



Čerstvá jablka jsou díky svému obsahu bílkovin a tuků snadno stravitelnou, výživnou a doslova odtučňovací potravinou. Vedle toho představují relativně vysoký přísun sacharidů a tak disponují schopností zasytit. Přeměnou jablka na jablečný ocet se obsah složek mění jen nepatrně, podíl tuků se dokonce blíží k nule.

LÁTKY A PRVKY OBSAŽENÉ V JABLKU > Jablko i z něho vyrobený ocet obsahuje mimo jiných: draslík, sodík, hořčík, vápník, fosfor, chloridy, zinek, měď, železo, síra, mangan, fluoridy, jód, selen, křemík a v neposlední řadě také vitamíny. Komplex vitamínů B má rozhodující význam pro látkovou výměnu v lidském těle. Jablka obsahují také kyselinu mléčnou (důležitá pro pružnost kůže), bioaktivní látky flavonidy, karotenoidy a aminokyseliny, které i s obsahem síry přispívají v těle ke tvorbě pro život důležitých vlastních proteinů a dodávají tělu vlákninu.

Význam jablíček spočívá v životně důležitých vitamínech, minerálních a bioaktivních látkách a stopových prvcích. Jablko obsahuje asi 30 minerálních látek, z toho 15 životně důležitých, které lze získat pouze potravou.

Jablečný ocet urychluje jednotlivé metabolické procesy včetně produkce bílkovinných molekul. Tím se zvyšuje energie spotřebovaná na udržení životních funkcí, spotřebovává se více energie pro vnitřní procesy a člověk hubne. Vedle toho jablko obsahuje kyselinu octovou, která reguluje především meta-

bolismus tuků a zvyšuje spotřebu energie v buňkách. Stejně tak další kyseliny lze nazvat odtučňovacími.

JABLEČNÝ OCET > Destilačním procesem lze dnes získávat ocet ze všech druhů ovoce, zeleniny a obilnin. Nejrozšířenějšími druhy

DRUHY JABLEČNÉHO OCTU

OCET PŘÍRODNĚ ZAKALENÉ BARVY > Připravuje se z celých, čerstvých, dozrálých jablíček a proto zachovává všechny cenné látky v jablku obsažené. Používá se pro přípravu jídel a základního nápoje. Tento ocet dostaneme ve všech prodejnách biopotravin a zdravé výživy.

SVĚTLÝ TOVÁRNÍ OCET > Na přípravu se používají i slupky, jádra nebo nahnílá jablíčka a proto je i cenově přijatelnější. Hodí se však spíše pro vnější použití a k nakládání.

ZÁKLADNÍ NÁPOJ S JABLEČNÝM OCTEM

*1 sklenice čerstvé vody, 2 čajové lžičky jablečného octa,
2 čajové lžičky medu*

Dobře promícháme a podáváme před snídaní. Během odtučňovací kúry můžeme pít až třikrát denně, nejlépe asi 20 minut před každým jídlem



ÚČINKY JABLEČNÉHO OCTU › Zvláštní účinky jablečného octu jsou podmíněny jeho optimálním vyváženým složením. Jablka obsahují více 100 dosud identifikovaných látek a to z nich činí jednu z nejvýživnějších potravin.

APLIKACE JABLEČNÉHO OCTU › Trvalé vnitřní používání jablečného octu může teprve spolu se správnou výživou, dobrým trávením, dostatečným pohybem, spánkem a správným dýcháním přinést kýžené výsledky.

Těžištěm redukční kúry je pravidelné užívání základního jablečného nápoje a pečlivě sestavovaný pestrý jídelníček, který odpovídá zásadám zdravé výživy. Čtyřtýdenní redukční kúra by měla být chudá na tuky a zdůrazňovat sacharidy (hodně zeleniny), aby urychlila odbourávání tuků.



Při odbourávání nadváhy se kúra s jablečným octem zaměřuje na úpravu acidobazické rovnováhy a látkové výměny, ulehčení funkce orgánů, posílení vlastních obranných mechanismů těla a povzbuzení krevního oběhu. Je třeba jíst stravu s nízkým obsahem bílkovin, aby se umožnilo navázání přebytečných kyselin a jejich vyplavení. Překyselení tlumí látkovou výměnu a vede k obezitě.

Jablečný ocet stimuluje všechny metabolické procesy, které uvolňují a odbourávají tuk a díky tomu je velmi vhodný pro cílenou odtučňovací kúru. Na základě svých různorodých vlastností může v našem hubnutí nadbytečných kilogramů způsobit zásadní obrat.



**„NEDIETNÍ“ CESTA K OPTIMÁLNÍ VÁZE
BEZ OMEZOVÁNÍ A HLADOVĚNÍ
ANEB JÍME SPRÁVNĚ!**



VLASTNÍ PROGRAM ČTYŘTÝDENNÍ KÚRY

Před zahájením kúry bychom si měli a nejlépe písemně vybrat vhodné potraviny a sestavit si jídelníček. Také je dobré určit si dny pro vnější aplikaci jablečného octu.

Pro naši psychiku je důležité, abychom se během kúry drželi vlastního odtučňovacího plánu ve všech jeho bodech. Optimální délkou kúry jsou minimálně čtyři týdny.

ZÁSADA ÚSPĚŠNÉHO HUBNUTÍ › Musíme být přesvědčeni, že skutečně chceme pro svou postavu a své zdraví něco udělat. „Nejprve hubneme v hlavě, potom v břiše“.

VNĚJŠÍ APLIKACE JABLEČNÉHO OCTA

DOPORUČENÍ › Alespoň dvakrát týdně si omyjeme celé tělo jablečným octem. Při tom dbáme na to, abychom masírovali vždy směrem k srdci!

VÝZNAM › Tento proces oživuje látkovou výměnu v kůži, odstraňuje otoky a působí proti lehčím kožním chorobám.

DOPORUČENÍ › Dvakrát nebo třikrát týdně si při sprchování napustíme vodu po kotníky, vlijeme do ní půl šálku jablečného octa a asi 5 minut v ní přešlapujeme.

VÝZNAM › Rozproudění krve a osvěžení.

DOPORUČENÍ › Vlasy po umytí spláchneme jablečným octem.
Význam: Vlasy se vymyjí od posledních zbytků šamponu a posílí se.

DOPORUČENÍ › Dvakrát týdně si popleskáme celé tělo.

VÝZNAM › Prokrvení, osvěžení pokožky a uvolnění svalů.





Herečka,
dabérka
a moderátorka
Zuzana Slávková
o sobě říká:

„JSEM PESIMISTICKÝ OPTIMISTA“

Zuzanu Slávkovou, divadelní a televizní herečku, moderátorku a dabérku není třeba dlouze představovat. I přes své úspěchy v pražských uměleckých kolbištích stále zůstává členkou činohry Národního divadla v Brně, svůj nezaměnitelný hlas už v televizním vysílání zahraničních filmů a seriálů propůjčila desítkám zahraničních hereček. Mimo to má za sebou moderování televizní soutěže, či slavnostního předávání významných ocenění...

Co vás v poslední době nejvíce potěšilo a způsobilo největší radost?

Těší mě, že svítí sluníčko, protože sluníčko je vždycky optimistické. Jsem ráda, že můj syn ve svých téměř třinácti letech začíná občas používat hlavu, že se šestiletá dcera zatím stále těší do školy a že můj muž přijel z Prahy, kde často pracuje a jsme všichni pohromadě.

Věnujete se divadelnímu, televiznímu, filmovému herectví, dabingu i moderování. Která práce vás více přitahuje?

Každá. Je pravda, že jsem vystudovaná divadelní herečka, ale televize je pro mě velice zajímavá. S filmem bohužel nemám moc zkušeností – natočila jsem jenom jeden nebo dva filmy. Dabing mě dřív strašně bavil, ale teď už je to trošičku takový „rychlakvašák“. Mám pocit, že když jsme dabovali dřív, že si to člověk víc užíval a měl z toho lepší pocit. Určitě jsem měla lepší pocit ze sebe. K rozhlasu mám úplně rodinný vztah, protože jsem v něm než jsem šla na JAMU tři roky pracovala.



Zuzana Slávková

místo narození: Č. Budějovice

stav: vdaná, 2 děti

vzdělání: JAMU

Absolventka oboru činoherní herectví na JAMU. Nyní je členkou činohry Národního divadla v Brně, hraje i v Městském divadle, účinkuje v televizních pořadech, natáčí pro rozhlas i dabing.

Jakou práci jste v rozhlase zastávala?

Nejdříve jsem pracovala jako technička u magnetofonu, potom jako asistentka režie.

Dělala jste asistentku režie, znamená to, že máte režisérské ambice?

Nemám. Asistentka režie je honosný název, pod kterým se skrývá psaní, papírování honorářů, zajišťování herců... Dříve se hodně točily činohry, takže asistent režie třeba ve studiu při natáčení říkal: Scéna tři popáté, po osmé..., dělal ruchy do inscenací... To mě také moc bavilo.

Co byste si přála, kdyby jste potkala zlatou ryбку a měla možnost nechat si splnit pouze tři přání?

To by bylo asi jednoduché – abych byla zdravá, šťastná a abychom byli jako rodina v pohodě.

Jako každá žena denně pečujete o svůj zevnějšek.

Já osobně o svůj zevnějšek příliš nepečuji. Do civilu se líčím jenom výjimečně, protože se líčím v divadle. A nejlépe se cítím v kalhotách a v triku, jenom když musím, tak o sebe „dbám“.

Když musíte v zevnějšku „přitvrdit“, čím se řídíte?

Ve svém šatníku nemám téměř nic z nějakých módních trendů a podobně, takže většinou si to musím sehnat. Protože se neumím ani moc líčit, nechávám se líčit třeba v divadle. Když je naše paní maskérka Aťka benevolentní, tak mě nalíčí a učeše. Já na to moc nejsem.

Jste občasnou nebo pravidelnou návštěvnicí solárních studií?

Když jsem byla mladší, chodila jsem do solárního studia. Teď už popravdě nemám s těmi dvěma dětmi na něco podobného čas. Ale jsem zastáncem opálení a opalování. Mám ráda moře a ráda se opaluji.

Kdy jste byla v soláriu poprvé v životě a co vás do něj naláka-lo?

Když jsem byla malá, s rodiči jsme poměrně často - většinou každý rok - jezdili k moři, tehdy většinou do Bulharska. A potom jsme jeden rok nejeli, to už jsem byla dospělá, bylo to po revoluci, kdy se tady začala objevovat solární studia a tak jsem si je šla vyzkoušet, jestli to opalování opravdu funguje. A ono to fakt fungovalo!

Podle čeho jste si pak vybírala studia, do kterých jste chodila, anebo to bylo náhodné?

Tenkrát jsem si vybírala pouze podle toho, kde měli přístroj, ve kterém se dalo vypnout opalování obličeje. Obličej mi někdy zčervená, ale jinak se hned opaluji dohněda. Nemám potíže s opalováním a docela dlouho mi vydrží. Dnes navíc vím, že existují i sedací solární přístroje, kde se nemusí ležet, ale v takovém jsem nikdy nebyla. Víím, že třeba mnoho lidí by do solária šlo, ale trpí klaustrofobií a do té „rakve“ prostě nemůžou.

Blíží se zima – máte ráda toto chladné období?

Ne.

Co se vám na zimě nejvíce vadí?

Zima na horách je úžasná. Nevadí mi, když mrzne, je hodně velká zima a je sluníčko. Ať už je nebo není sněh. Ale nemám ráda plískanice, rozježděný sníh a takovéto blátičko. Nemusím ani zimu, když je kolem nuly. Navíc nemám ráda tmu, mám ráda světlo. Vstávání do tmy, odpoledne už je tma, já se v zimním období vždycky cítím jako medvěd. Potřebovala bych spát a ne pracovat.

Čím obvykle „lčíváte“ své bolístky a trable?

V první řadě se snažím si pokud možno žádné trable a bolístky nepřipouštět. Když už se něco stane, tak to asi nijak nelčím. Nechám to být a ono se to časem „pustí“ samo.

Kam byste se chtěla ve svém životě podívat?

Po tuzemsku. Mám docela velké nedostatky třeba v hradech a zámcích. Zjistila jsem, že jich právě u nás hodně neznám. Člověk jezdí do ciziny, pořád jsme jezdili k moři, měli jsme takový nedostatek, že se nedostaneme do tepla, ale protože děti jsou už docela velké, říkali jsme si s manželem, že bychom měli dovolené trávit tím, že se také začneme dívat po vlasti české. A venku v cizině – toho, co bych chtěla vidět, je tolik...

Nějaké konkrétní místo, které byste ráda viděla, o kterém sníte?

Nemám sny.

Jste úspěšnou herečkou, dabérkou i moderátorkou. Které ceny se vám již podařilo posbírat?

Skoro žádné - mám nějaké Ceny diváka...

Je někdo, s kým byste se chtěla v životě osobně setkat?

Nemám nikoho takového, to je spojené s těmi sny. Je to možná svým způsobem i taková obrana. Já vlastně nechci být zklamaná nebo nešťastná. Možná je to alibistické, vypočítavé, nebo je to životní postoj – nevím, kde jsem k tomu přišla. Vždycky říkávám, že jsem pesimistický optimista. Pokaždé si říkám, že věci skončí hůř než jak bych chtěla, aby skončily, abych potom nebyla zbytečně zklamaná, že to nevyšlo. A když to vyjde, je to příjemné. Prostě co nemá být, nebude a co se má stát, to se stane. Ve svém oboru vidím tolik lidí, kteří jsou opravdu nešťastní, protože po něčem touží a ono to třeba nepříjde.

Nová divadelní sezóna je v plném proudu. V televizi se blíží období rozdávání rozmanitých cen... Na který ze svých výstupů byste pozvala své příznivce?

Samozřejmě do divadla. Myslím si, že je velmi dobrá Past na myši, že příjemnou inscenací jsou i Nebezpečné vztahy...

Na kterou z těch novějších, na nichž se ještě pracuje?

Teď budeme mít ve zrekonstruovaném divadle Reduta premiéru francouzské hry Terasa, ale o té ještě nemůžu říct, jaká bude. Doufám, že dobrá, ale nechci to za křiknout.

KDYŽ NEJDE O ŽIVOT,
NEJDE O NIC – ŘEKNĚME TO SLUŠNĚ.
JSOU NA TOM LIDI HŮŘ,
COŽ JE PRAVDA.



Zuzana Slavíková

Dámský zadeček je pro tři čtvrtiny mužů nejvíce vzrušující částí lidského těla. Už jen proto by měl být pěkně pevný. K tomu, aby takový byl, je třeba, abychom ho cíleně posilovali.

ZADEČEK JE VÍC NEŽ SVAL



Nejdůležitějším svačem zadní části lidského těla je velký hýžděový sval. Ten zajišťuje, aby se naše pánev udržela ve správné poloze a dolní končetiny nezaostávaly vzadu. Dalším úkolem svalu je, aby horní část těla ve stoji nepřepadávala dopředu. Příliš slabý hýžděový sval způsobuje, že bedra nejsou v optimální poloze a dochází ke změně statiky těla. Odtud pak plynou bolesti v zádech, se kterým se potýká mnoho z nás.

JAK ZAOBLIT ZADEČEK?

Hýžděové svaly člověka, který celé hodiny sedí, mnohdy ještě stísněný v příliš úzkých kalhotách, časem povolí a visí nevzhledně dolů. Nejedna zadeček je navíc také dobře vyplněný, protože se v těchto místech nachází velké množství tukové tkáně. Kromě toho je tu tkáň extrémně uvolněná a tím i často postižená.

ČASTÉ POSILOVÁNÍ SVALŮ > Hýžděový sval lze kdykoli a kdekoli nenápadně posilovat. Například při stání, sezení, čekání na zastávce či v kanceláři můžeme hýžděové svaly stahovat. Obě půlky zadečku stáhneme k sobě, napočítáme do deseti a opět uvolníme. Celou operaci provádíme desetkrát až patnáctkrát.

AQUAJOGGING > je optimální cvičení proti celulitidě, protože tlak vody působí na pojivou část jako masáž. Provádí se ve vodě o teplotě zhruba 26–30°C. Provádíme nohama i rukama stejný pohyb jako při běhu na souši. Naše tréninkové zatížení můžeme zvýšit speciálními zátěžovými manžetami na posilování.

PROTAHOVÁNÍ ZADEČKU

V poloze na zádech zvedneme obě kolena směrem k bříšku. Pravou nohu přeložíme přes levé stehno. Potom oběma rukama obejmeme levé stehno a ještě více je přitáhneme k bříšku. Takto setrváme asi 15 až 20 sekund a vystřídáme strany. Obě strany vystřídáme dvakrát.



CVIČENÍ PÁNEVNÍHO DNA > slouží k zajištění pružnosti pánve, čímž se lépe daří zadečku i kyčelním kloubům. Provádí se ve stoje. Položíme si dlaně na kyčle. Zatneme zadeček, vysuneme pánev dopředu a zatáhneme bříško. Potom zadeček uvolníme. Pánev se vychýlí dopředu a zadeček se pohybuje dozadu.

PROTAHOVÁNÍ OHÝBAČE KYČLÍ > Ohýbač kyčlí je sval, který spojuje přední část kyčle se stehnem. Ke zkracování ohýbače dochází častým sezením. Díky tomu pak není správně vzpřímená pánev a zadeček se prověšuje směrem dolů.

Provádí se ve stoje s koleny u sebe. Uchopíme jednu patu a nohu přitáhneme k zadečku. Takto zůstaneme 15 až 20 sekund a vystřídáme strany.

TYPY CVIKŮ

PODPĚRA ZADEČKU > Pro začátečníky: Ležíme na zádech s pokrčenými nohama a rukama podél těla. Tělo zvedneme nad zem tak, že se opřeme o levou nohu a pravou si přeložíme přes levé koleno. Pánev nadzdvihneme tak, abych naše tělo vytvořilo od ramen ke stojné skrčené noze přímku. Pomalu se položíme a potom si zopakujeme totéž s výměnou nohou.

Pro pokročilé: V poloze na zádech se opřeme o pokrčenou levou nohu a pravou protáhneme co nejdále dopředu v protažení trupu. Nadzdvihneme pánev a potom opět položíme. Vyměníme nohy a pokračujeme.

ZVEDÁNÍ PAT > V poloze na zádech se opřeme o obě skrčené nohy vzdálené od sebe asi v šířce našich kyčlí. Vtáhneme bříško, stáhneme zadeček a nadzdvihneme pánev tak, aby byla stehna a trup v jedné přímce. Zvedneme pravou patu od země, počítáme do tří a položíme ji zpět. Potom zvedneme levou patu a pokračujeme.

TLAČENÍ PATAMI > Položíme se na břicho, čelo opřeme o složené paže, šije je rovnoběžná s podložkou. Zatneme zadeček a bříškem zatlačíme proti podložce. Nyní nadzdvihneme obě nohy nad podložku a zatlačíme patami ze strany proti sobě. Za stálého dýchání tak zůstaneme asi 15 sekund. Cvik opakujeme dvakrát až třikrát.

TRÉNINKOVÝ PROGRAM

Začátečníci: Je vhodné vždy opakovat cvik zhruba patnáctkrát. Sadu cviků si zacvičíme jednou, maximálně dvakrát.

Pokročilí: Doporučuje se opakovat cvik zhruba patnáct až dvacetkrát a provádět tři až čtyři sady cviků.

MATEŘSKÁ ZNAMÉNKA

...jejich příčiny
a několik rad
co si počít
pokud se s nimi
setkáme

Mateřská znaménka - névy jsou barevně odlišné flíčky nebo bouličky na kůži, které mají nejrůznější velikost a barvu. Jejich společným znakem je skutečnost, že existují od narození a nebo se objeví krátce po něm či v průběhu dospívání.

Znaménka nebo névy jsou obvykle seskupením pigmentových buněk nebo shlukem tenkých kapilárních krevních cév v kůži. Pigmentové névy mají hnědou barvu, mohou obsahovat chloupky a nazýváme je fibromy. Kapilární nebo vaskulární névy mají růžovou, červenou nebo modročervenou barvu.

KDY VYHLEDAT LÉKAŘE › S lékařem bychom se měli poradit ve chvíli, kdy máme s mateřským znaménkem jakékoliv starosti nebo když nabudeme dojmu, že znaménko vzbuzuje nám nepříjemný zájem ostatních a nelze jej zakrýt make-upem.

Stejně tak bychom měli navštívit lékaře za předpokladu, že se znaménko jakýmkoliv způsobem mění. Například se zvětší nebo ztratí, změní barvu, odstín, začne krváčet, mokvat nebo svědit.



PIGMENTOVÉ A VASKULÁRNÍ NÉVY › Mohou měnit velikost, tvar a strukturu. Z něčeho malého, plochého a bledého se může vytvořit zcela tmavá boulička. Čím je znaménko méně patrné, tím je lepší do něj co nejméně zasahovat! I nejvíce znetvořující/zohyzďující znaménka se mohou časem začít ztrácet a zbělet!

DROBNÁ MATEŘSKÁ ZNAMÉNKA › Řada drobných mateřských znamének je velmi běžná (například znaménko na šíji novorozence) a tak jsou přijímána jako zcela normální. V průběhu prvního roku života znaménka často mizí. Mnoho větších kapilárních név mizí také, zejména ty, co se nacházejí ve vrchních vrstvách kůže. Stává se, že začnou chřadnout, svažovat se a neustále blednout, až se stanou jen těžko viditelnými.

VÍNOVĚ ČERVENÁ SKVRNA › Je to jediné mateřské znaménko, které nemá tendenci se spontánně ztrácet. Pokud je velká a rozptýlená a je na exponovaných částech těla, může člověka velmi zohavit. Barva znaménka může být ještě intenzivnější vlivem pláče, tělesné námahy a vlivem tepla a chladu. Silením kůže s přibývajícím věkem se může skvrna zakrýt, téhož lze dosáhnout opalováním.

ODSTRANĚNÍ ZNAMÉNEK

Nejvhodnějším obdobím pro odstraňování znamének je podzim, kdy už nehrozí ozáření sluncem. Ze zdravotních důvodů je možné problematické znaménko odstranit kdykoliv. V takových případech by pak měl lékař poslat odebraný materiál na histologický rozbor.

MEDICÍNSKÁ LÉČBA › Základní postup lékaře: Jde-li o pigmentové znaménko a změnu jeho vzhledu, měl by s ním lékař zacházet velmi opatrně. Neměl by nám opomenout doporučit biopsii, (mikroskopické vyšetření tkání), aby se zjistilo, jaké povahy je névus, a aby se zaznamenaly jakékoliv maligní změny. Máme-li névus typu haemangioma tuberosum, doporučí nám lékař vyčkat.

LAICKÉ MASKOVÁNÍ ZNAMÉNEK

Většina znamének je malá a plochá a tak je můžeme snadno zamaskovat.

Současný kosmetický trh nabízí celou řadu krycích krémů s širokým výběrem barev. Každý si může podle konkrétního typu své pleti zvolit ten nejvhodnější.

Touto metodou si po získání potřebné praxe můžeme zamaskovat většinu svých znamének.



Fibromy a mateřská znaménka lze odstranit za předpokladu, že jejich stav nedává důvod ke znepokojení. Je-li naším zájmem fibromy a mateřská znaménka vyříznout, provede nám lékař tento úkon obvykle pod narkózou nebo ambulantně, při lokálním znecitlivění.

Máme-li vaskulární névus, nabízí se celá řada léčebných postupů v závislosti na hloubce sítě krevních cév. Mělký vaskulární névus se může vypálit laserem, nebo se tkáň za použití diatermie spálí elektrickým proudem.

Malá znaménka se mohou zmrazit pomocí suchého ledu. Po tomto úkonu zůstávají malé bílé jizvičky. Provede-li tento zákrok odborník, jde o velmi jednoduchou metodu.

Další možností je injekcí vpravit do névu sklerotizujících činidel, které způsobí ztvrdnutí kůže s následným chřadnutím a svrašťováním se névu.

ZNAMÉNKA ULOŽENÁ VELMI HLUBOKO LZE ODSTRANIT
POUZE VYŘÍZNUTÍM NEBO KOŽNÍM ŠTĚPEM.

PŘEDSTAVUJEME

solární studia Bodysun v Praze

Před dvěma lety se solární studia Bodysun rozšířila z Moravy i do Prahy. V současné době nabízíme rozšíření sítě Bodysun pro pražské zákazníky ve třech pobočkách.

I zde platí veškerá pravidla jako v celé síti Bodysun, včetně platnosti permanentek.



BŘEVNOV

Bělohorská 165
Tel.: 220 513 899

provozní doba
pondělí – pátek: 7–23 hod.
soboty a neděle: 10–22 hod.



MALÁ STRANA

U železné lávky 8
Tel.: 257 533 436

provozní doba: 9–21 hod.
denně



NOVÉ MĚSTO

Panská 6
Tel.: 221 401 771

provozní doba
denně: 9–21 hod.

LISTÁRNA

Odpovědi na časté dotazy našich zákazníků



MOHU ZPĚTNĚ ZJISTIT, KDY A JAKÝ STROJ JSEM V BODYSUN NAVŠTÍVILA?

Veškeré opalovací dávky se v Bodysun zaznamenávají a archivují. Jde však pouze o anonymní záznamy, kde se ukládá jen doba opalování a příslušné solárium. I objednávky se po uplatnění opalování automaticky ruší.

Pro účel vašeho přehledného výpisu solárních dávek v Bodysun lze využít věrnostní kartu, kde se při každém jejím předložení zaznamenávají veškeré Vaše návštěvy. Na tuto kartu nemusíte jen nabíjet zvýhodněný kredit a sbírat body na dárky, ale stačí ji jen při každé platbě předložit a záznam o Vašem opalování se tak automaticky zaznamená do Vašeho přehledu i s detailním výpisem návštěvy (stroj, doba slunění, jméno obsluhujícího personálu, použitý krém apod.). Tyto údaje máte i k dispozici pod Vámi zadaným heslem na našich internetových stránkách.

MÁM VELMI SVĚTLOU POKOŽKU A RÁDA BYCH SE NA SVATEBNÍ DEN TROCHU OPÁLILA. JAKÉ MNĚ DOPORUČÍTE OPALOVACÍ DÁVKY?.

Opalování je velmi pozvolný proces, který u světlé pokožky trvá přibližně měsíc. Výsledek je u každého jedince rozdílný, dle jeho dispozic.

Pro satební den bychom Vám spíše doporučili využít jiný systém zhnědnutí pokožky a to novinku Speed Bronzer. Jde o okamžité opálení bez UV záření a bez zátěže pokožky. V tomto případě se navíc vyvarujete nepříjemných neočekávaných reakcí, které mohou nastat při opalování v soláriu, jako je nepříjemné zčervenání citlivé pokožky, jemná krupička na kůži apod. U hnědnutí technologií Speed Bronzer si s kosmetičkou můžete vyzkoušet nejvhodnější odstín pokožky a v předsvatební den si na kůži aplikovat již předem danou barvu. Stejně tak to děláte s účesem i líčením.

JE MOŽNÉ I NA LEVNÝCH STROJÍCH V BODYSUN DOSÁHNOUT KVALITNÍHO VÝSLEDKU OPÁLENÍ?

Bodysun od začátku své existence využívá kvalitní značky solárních strojů Ergoline. Jde o špičkovou technologii opalování, kdy výrobce klade důraz na tzv. tunel solárního lůžka, který musí splňovat kvalitní výsledek opálení s ohledem na výkon stroje. Nezáleží na obalu stroje, zda má poslední módní design, barvu, display apod., ale je důležité, co Vás obklopuje. Pokud je to vnitřní prostor stroje Ergoline, který je navíc od provozovatele vybaven kvalitními UV zdroji, výsledek opalování je zaručen.

Sílu opalování určuje výkon vnitřního prostoru stroje. Solária z posledních řad Ergoline jsou rozdílná pouze komfortem opalování. U těchto strojů si připláčíte za pohodlí např. klimatizace, možnosti vlastního výběru hudby, aroma, případného postřiku vodní sprchou v průběhu opalování apod.

Je tedy pouze na Vás, jestli se rozhodnete pro levný stroj s menším komfortem nebo dáte přednost soláriu o stejném výkonu, ale s doplňky, které Vám učiní opalování příjemnější. Výsledek na pokožce bude shodný, útrata za opalování rozdílná.

Solární studia Bodysun se snaží zákazníkům nabídnout možnost tohoto výběru a proto vybavujeme provozovny několika typy strojů Ergoline s různou cenovou relací.



VĚRNOSTNÍ PROGRAM

pro zákazníky solárních studií Bodysun

Vyžádejte si nový katalog
dárkových předmětů
pro léto 2006



vyhlašujeme soutěž O NOVÝ SLOGAN solárních studií Bodysun

Pojmenujte svůj důvod proč dáváte přednost soláriím Bodysun. Připravujeme nový vizuální styl a hledáme jednoduchý, krátký a výstižný slogan.

Pokud vás napadne vhodný motiv, pošlete jej buď na e-mail: slogan@bodysun.cz, nebo požádejte obsluhu na kterékoliv provozovně o formulář, kam jej můžete napsat. 3 nejlepší nápady budou odměněny!

1. permanentka v hodnotě **5.000,-**
2. permanentka v hodnotě **3.000,-**
3. permanentka v hodnotě **2.000,-**

