

Как оздоровить организм и «вылепить» фигуру

Накануне лета многие из нас дают обещания «с понедельника» заняться фигурой: наладить питание, сбросить лишние килограммы, больше двигаться, дать бой целлюлиту. Иногда планы так и остаются планами, не хватает мотивации, времени и знаний...

Массаж не требует волевых усилий и многочасовых тренировок, но при этом даёт отличный эффект.

Существует множество различных видов массажа, но самые «весенние» — лимфодренажный и антицеллюлитный. Выполняют их после классического массажа, ведь тело нужно хорошо подготовить.

Под воздействием агрессивных факторов окружающей среды лимфоток в организме замедляется, в тканях накапливаются токсины. А в результате — плохой цвет лица, отёчность, лишний вес, целлюлит. Причём эти проблемы не обходят стороной ни женщин, ни мужчин. Лимфодренаж примерно в восемь раз ускоряет ток лимфы. Массаж непосредственно воздействует на сосуды, за счёт этого расслабляются мышцы, уходит мышечное напряжение — происходит отток крови и лимфы. Клетки освобождаются от продуктов обмена и распада, улучшается состояние организма, органы и ткани лучше насыщаются питательными веществами и кислородом,

ускоряется обмен веществ — а значит, и процесс снижения веса идёт быстрее.

Кстати, лимфодренажный массаж устраняет и лишнюю межклеточную жидкость как одну из самых серьёзных причин возникновения целлюлита.

Сам процесс лимфодренажа приятный и щадящий, не вызывает никаких болезненных ощущений. При этом возникает сильный релаксирующий эффект — человек расслабляется и даже засыпает на массажном столе. Дополнить лимфодренаж можно обёртываниями мёдом, травами, грязями.

Главный враг красивой



кожи — целлюлит. Одни считают его косметическим дефектом, «придуманной болезнью». Другие придерживаются мнения, что это деградирующая жировая ткань, заболевание подкожной жировой клетчатки, а методы борьбы с ним возводят в ранг лечения. Всемирная

организация здравоохранения не признаёт целлюлит заболеванием. Но когда вместо гладкой и упругой кожи видишь «апельсиновую корку», а на строение на нуле, легче от этого не становится.

Причин множество: неправильное питание, гиподинамия, наследственность, гормональные факторы. Самостоятельно, с помощью диет и спортивных упражнений с целлюлитом справиться сложно. Видоизменённая ткань при похудении уменьшается в шесть раз медленней, а при наборе веса увеличивается в шесть раз интенсивней, чем здоровая жировая ткань.

Самый эффективный метод — массаж, он воздействует на подкожную жировую клетчатку, а главное, меняется тургор кожи, фигура подтягивается. Особое внимание проблемным местам: бёдра, ягодицы, живот.

Ручной массаж хорошо дополнить баночным массажем

— это мощная терапия, которая приводит к увеличению кровотока и усилению обмена веществ. Он улучшает состояние кожи, сосудов, нервов, мышц, связок и соединительной ткани.

Конечно, за один раз чудеса не произойдёт, но десять-двенадцать сеансов лимфодренажного или антицеллюлитного массажа способны преобразить фигуру и оздоровить организм.

Сейчас услуги массажа предлагают и на дому, и в салонах красоты, и в частных медицинских центрах, и в муниципальных медучреждениях.

— Советую магнитогорцам внимательно подойти к выбору специалиста по массажу, — говорит заведующий центром медицинской реабилитации МАУЗ «Городская больница № 2» Владимир Дубровский. — Золотые руки массажиста, его опыт и профессионализм помогут вам в весеннем преображении. Будьте здоровы!

Частные объявления

Продам

*Сад в «Мичурина-6», прицеп автомобильный, новый, недорого. Т. 8-951-251-22-63.

*Сад в «Метизнике-2». Т. 8-922-232-39-80.

*Цемент, песок, щебень, отсев, граншлак, земля. Т. 29-10-80.

*Цемент. Песок. Щебень. Т. 45-10-40.

*Евровагонку, доску пола, теплицы, детские комплексы. Сайт: stp-mgn.ru. Т. 8-904-973-41-43.

*Реализуем сетку кладочную ВР1. Т. 23-79-42.

*Песок, щебень, скалу, отсев, кичигу, перегной, землю от 3 до 30 т. Т. 8-951-249-86-05.

*Песок кичига, щебень, землю и другое. Т. 29-01-25.

*Песок кичигинский в мешках. Доставка до песочницы. Сертификат. Т. 29-00-37.

*Шлакблок 30 %, 50 %, рубленый, перегородка, парапет, бордюр, тротуарная плитка. Т. 456-123.

*Песок, щебень, отсев, перегной. Недорого. От 1 до 3,5 т. Т. 8-919-352-51-56.

*Перегной, навоз. Доставка «КамАЗом». Т. 8-908-082-21-01.

*Песок, щебень, скалу до 30 т. Т. 8-912-326-01-36.

*Песок. Т. 8-982-321-67-78.

*Известь-пушонку, 15 р. за 1 кг. Т. 29-00-37.

*ЛПХ «Калифорнийский кролик», продаём молодняк, 2 месяца, привиты. Т. 8-912-471-85-52.

*Песок, щебень, отсев, перегной, от 1 до 3,5 т. Т. 8-919-352-88-40.

*Песок, щебень, скала и другое от 3 до 30 тонн. Недорого. Т. 8-919-349-77-16.

*Песок, щебень, перегной, навоз, граншлак, отсев, кичига, скала, земля от 1 т до 30 т. Т. 29-01-25.

*Европоддоны, евроборта, еврокубы, бочки, канистры, мешки п.л., биг-беги. Продам: т. 8-904-977-02-69, куплю: т. 8-922-750-80-01.

Куплю

*Авто в любом состоянии. Т. 8-909-093-73-21.

*Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 47-31-00.

*Холодильник, ванну, стиралку. Т. 43-09-30.

*Ванну, холодильник, плиту и т. д. Т. 45-44-94.

*Ванну, холодильник, плиту. Т. 8-909-093-51-11.

*Автовыкуп. Т. 8-951-817-13-99.

Сдам

*Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.

*Ночь, часы. Т. 8-908-57-111-00.

*Посуточно. Т. 8-912-307-12-57.

*2-, 3-, 4-комнатные бунгало на Банном. На летний период. Скидки. Т. 8-904-808-25-12.

*Часы. Т. 8-904-970-24-07.

*Часы, сутки. Т. 8-968-117-31-35.

Сниму

*Квартиру. Т. 280-999.

*Жильё. Т. 29-44-94.

Услуги

*Изготовление кованых изделий, металлоконструкции. Полимерная покраска. По доступным ценам. Фирма, через договор. Т.: 8-951-128-04-97, 8-906-855-53-33.

*Сварочные работы любой сложности. Металлоконструкции из собственного металлопроката. Т. 49-16-30.

*Сварка. Ворота. Заборы. Т. 8-904-801-17-72.

***Кровельные работы. Т. 8-951-461-50-34.**

*Кровля крыш профнастилом. Т.: 43-30-86, 8-919-117-60-50.

*Кровля крыш. Т. 8-908-054-03-09.

*Крыши из профлиста и металлочерепицы. Пенсионерам скидки. Рассрочка. Т. 46-06-53.

*Кровля крыш, гаражей. Т. 8-922-238-23-99.

*Ремонт крыш бикростом. Т.: 31-90-80, 8-909-74-77-848.

*Кровля, покраска крыш. Т. 8-902-899-68-91.

*Ворота откатные, распашные. Заборы. Т. 8-919-117-60-50.

***Заборы, теплицы, навесы, ворота. Т. 45-40-50.**

***Заборы из профлиста и сетки рабицы. Т. 43-40-24.**

***Заборы, ворота откатные, ковка, навесы. Недорого. Т. 8-982-332-31-57.**

***Заборы из профнастила и сетки рабицы. Т. 43-19-21.**

***Заборы, ворота, навесы, теплицы. Т. 43-30-86.**

*Заборы, ворота, навесы. Т. 45-06-67.

*Заборы (сетка, профлист). Качество, доступно. Т. 8-912-805-06-67.

*Заборы, ворота откатные, распашные. Сетка. Профлист. Рассрочка. Т. 46-06-53.

***Заборы, ворота, навесы, теплицы. Т.: 8-912-400-20-88, 43-20-34.**

***Заборы из сетки и профлиста. Т. 43-20-34.**

*Заборы из рабицы и профлиста. Т. 45-06-51.

***Заборы. Т. 43-20-95.**

*Ворота, заборы, ограждения из рабицы, профлиста и т. д. Т. 454-457.

***Теплицы из поликарбоната: 3х6 – 15000, 3х4 – 12500. Т. 45-09-80.**

*Теплицы усиленные. Т. 8-982-298-88-65.

*Теплицы с усиленным каркасом и качественным поликарбонатом. Т. 8-950-736-45-30.

***Теплицы, усиленный каркас, качественный поликарбонат. Т. 43-10-66.**

*Теплицы качественные. Т. 43-40-24.

*Теплицы из поликарбоната. Т. 45-06-67.

*Теплицы недорого. Т. 8-982-332-31-57.

***Теплицы усиленные. Т. 45-09-19.**

*Теплицы на фундаменте. Гарантия 2 года. Т. 43-40-01.

*Отделка балконов, коттеджей евровагонкой. Т.: 21-88-77, 28-08-84, 8-912-803-21-84.

*Отделка евровагонкой балконов, бань, дач. Т. 8-900-027-88-99.

*Установка замков, вскрытие, отделка, гарантия. Т. 45-03-49.

*Сварочные работы замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.

*«Секрет». Вскрытие замков, машин. Установка замков. Т. 47-77-75.

*Вскрытие. Установка замков. Т. 49-49-01.

*«Ключ». Вскрытие замков без взлома. Продажа, установка. Гарантия. Понедельник – скидка 50%. Т. 29-41-41.

*Установка замков, вскрытие. Гарантия. Т. 43-35-34.

*Замена водопровода в садах, поливочный шланг в подарок. Т. 28-02-42.

*Водопровод (сады), отопление, канализация. Т.: 49-22-17, 8-908-095-33-10.

*Водонагреватели: установка, ремонт. Сантехника. Электромонтаж. Т. 8-952-505-20-17.

*Сантехработы, канализация, поливочный. Скидки пенсионерам. Т. 45-00-21.

*Водопровод, отопление. Т. 8-908-098-65-08

*Сантехработы. Т. 44-93-03.

*Водопровод, отопление, канализация. Т. 43-07-60.

*Сантехремонт. Т. 43-05-45.

*Сантехработы. Т. 8-909-094-89-40.

*Панели, евровагонка, линолеум и т. д. Т. 8-909-747-15-98.

*Натяжные потолки. Скидки. Т. 43-40-65.

*Натяжные потолки. 230 р. Т. 8-912-790-74-02.

*Линолеум, ламинат, фанера, скрип, стяжка и т. д. Т. 8-908-703-90-88.

*Натяжные потолки. Сезонные скидки. Т. 8-909-0999-211.

*Натяжные потолки. Т. 8-902-896-92-14.

*Домашний мастер. Т. 43-95-28.

*Окна, откосы. Качество. Гарантия. Рассрочка. Т.: 43-99-33, 20-13-08.

*Москитные сетки, ручки, гребёнки. Т. 8-968-122-31-16, 39-31-16.

***Откосы. Недорого. Т. 43-19-50.**

*Перетяжка мебели. Быстро. Дёшево. Качественно. Т. 8-908-579-65-44.

*Кухни, шкафы. Т. 43-15-07.

*Сборка мебели. Т. 8-951-489-45-78.

*Электрик квалифицированный. Т. 8-951-437-93-75.

*Электрик. Монтаж. Ремонт бытовой техники на дому. Т. 8-951-789-41-80.

*Электроработы. Недорого. Т. 8-906-853-71-99.

*Электрик. Т. 43-99-21.

*Электромонтаж. Т. 8-919-334-27-57.

*Электроработы. Т. 8-951-245-62-06.

*Электрик. Т. 43-21-08.

*Электроработы. Недорого. Т. 8-904-975-47-35.

*Электрик. Т. 8-982-301-92-48.

*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.

*Ремонт холодильников, качество, гарантия. Т. 43-61-34.

*Ремонт холодильников. Бесплатные консультации. Т. 59-10-49.

*Ремонт любых холодильников, профессионально. Т. 8-904-975-76-69.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Скидки. Т.: 23-99-09, 8-904-800-59-77.

*Ремонт любых телевизоров, DVD, видеомagneтофонов. Гарантия. Вызов бесплатно. Пенсионерам скидки. Т.: 46-21-16, 8-908-086-21-16.

*Ремонт любых телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатный. Т. 44-03-52.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т.: 45-05-24, 8-909-096-60-27.

*Телеантенны! Т. 43-15-51.

*Телеантенны! Пенсионерам скидки. Т. 44-03-75.

*Антенны! Ремонт. Т. 8-951-810-10-55.

*Дачное TV. Т. 49-49-49.

*Триколор. Обмен старого. Т. 8-908-087-70-07.

*Бесплатные 20 каналов. Т. 8-904-933-33-33.

*Триколор ТВ. Обмен. Наличный, безналичный расчёт. Пр. Ленина, 104.Т.: 28-99-00, 299-000.

*Профессиональная настройка и ремонт компьютеров. Дёшево. Звоните: 45-02-29, 8-909-749-69-25.

*Ремонт холодильников, стиральных машин. Т.: 22-54-65, 8-950-732-66-35.

*Ремонт холодильников и стиральных машин. Т.: 27-00-52, 8-951-456-51-15.

*Ремонт стиральных машин и холодильников. Т.: 31-90-80, 8-963-097-39-54.

*Ремонт стиральных машин и холодильников. Т.: 30-17-06, 8-904-975-61-50.

*«РемТехСервис» — ремонт стиральных машин, холодильников, водонагревателей и др. бытовой техники. Т.: 43-80-15, 8-951-804-93-52.

*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-922-758-19-57.

*«ГАЗели». 4,2 м. 16 м³. Т. 45-28-00.

*«ГАЗели». Высокие, длинные, обычные. Оперативно. Ежедневно. Грузчики, перевозки. Т.: 43-10-90, 8-908-811-0303.

*«ГАЗели», грузчики. Любое удобное время. Т.: 46-03-82.

*«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, перевозки. Т.: 30-94-19, 8-963-476-84-38.

*«ГАЗели». Грузчики. Т. 45-10-40.

*«ГАЗели», грузчики от 180 р. Т.: 43-00-19, 8-912-806-00-33.

*«ГАЗель» недорого. Т.: 43-01-11, 8-908-064-53-53.

*«ГАЗель». Недорого. Т.: 43-03-02, 8-908-064-00-01.

*«ГАЗель». Реально недорого. Т. 46-70-80.

*Грузоперевозки, трезвые грузчики. Т. 8-951-439-61-51.

***Грузоперевозки «Аврора». Т.: 59-03-44, 8-903-090-03-80.**

*«ГАЗель». Т. 8-982-358-87-52.

***«ГАЗель». Т. 43-19-40.**

*«ГАЗели». Недорого. Т. 433-013.

*«ГАЗель». Грузчики. Т. 45-18-17.

*«ГАЗель», грузчики. Т. 45-35-02.

*Манипулятор. Т. 47-08-01.

*Манипулятор 5 т. Т. 49-20-16.

*Манипулятор. Т. 8-912-406-34-75.

*Манипулятор. Т. 8-912-894-94-05.

*Вспашка земли мотоблоком. Т. 45-06-51.

*«ГАЗель» от 200 р. Грузчики. Т. 44-07-14.

*Перетяжка мебели. Т. 8-909-092-51-80.

*«ГАЗель». Грузчики. Т. 8-912-325-35-45.

*«ГАЗели». Грузчики. Т. 8-922-759-02-79.

*Погрузчика и самосвалов. Т. 29-01-25.

*Кафельщик. Т. 8-951-818-05-57.

*Ремонт квартир. Т. 8-982-298-96-58.

*Выложу кафель. Т. 8-951-244-27-54.

*Сантехмонтаж. Т. 8-912-474-55-10.

*Ремонт квартир. Т. 8-909-094-46-67.

Требуются

*В АНО ДПО «КЦПК «Персонал»: специалист (по продажам) в бюро по продвижению и реализации услуг. Обязанности: поиск потенциального клиента, выход на лицо, принимающее решение; презентация услуги, выявление потребности клиента; работа с возражениями; подписание договора; контроль выполнения сторонами обязательств по договору; повторные продажи. Требования к кандидату: опыт работы в аналогичной должности не менее года; образование: высшее. Заработная плата от 15000 рублей. Резюме с фото присылать на электронную почту: Perevozova@mmk.ru.

*Организация примет на временную работу (летний оздоровительный период) буфетчиков, официантов. Обращаться по телефонам: 255-360, 8-904-811-97-00

*Санаторию-профилакторию «Южный» — озеленитель по уходу за клумбами. Обращаться: Зелёная, 1. Т. 21-40-22.

*Продавец в магазин «Семена». Т. 8-963-477-75-55.