

# SOLARIUM DZIAŁA NA SAMOPOCZUCIE

Dzięki opalaniu w solarium, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, zapomnisz o złym nastroju, smutku, przeziębieniu i depresji. Jest to rezultat powstającej w wyniku naświetlania **endorfiny**, nazywanej często słonecznym hormonem szczęścia. Nie chodzi już bowiem tylko i wyłącznie o brąz, lecz o prawdziwe biopozytywne oddziaływanie promieni ultrafioletowych na nasz organizm, samopoczucie i nie tylko.

**S**olarium w zimie to bardzo dobra, a może nawet najlepsza z możliwych, alternatywa dla słońca pod warunkiem, że znajdziemy profesjonalny salon. Ale aby opalanie w solarium było bezpieczne musimy pamiętać o kilku zasadach:

▶ przed sesją opalania usuń makijaż,

▶ na czas opalania załóż specjalne okulary ochronne, podczas opalania miej oczy zamknięte.

▶ do opalania nie używaj kosmetyków z filtrami przeciwsłonecznymi,

▶ korzystaj z solarium nie częściej niż jeden raz dziennie; rób przerwy między sesjami – dla karnacji normalnych jednodniowe, dla skóry wrażliwej, co najmniej dwudniowe; twoja skóra musi zdążyć wypocząć i zregenerować się.

▶ jeśli na twoim ciele znajdują się znamiona barwnikowe (pieprzyki i przebarwienia) -zabezpiecz je przed sesją opalania, skonsultuj się również z lekarzem dermatologiem.

▶ jeżeli jesteś chora, jesteś w okresie rekonwalescencji, jesteś w ciąży lub niedawno urodziłaś dziecko, skonsultuj się ze swoim lekarzem, czy możesz opalać się w solarium.



▶ przeciwwskazaniem do opalania są wykonane zabiegi kosmetyczne, w szczególności te z zastosowaniem kwasów owocowych i retinolu.

Aktywność fizyczna również poprawia samopoczucie. Tu pomocna może być nowoczesna bieżnia pod ciśnieniem i podczerwiecią Vacu Active. Podczas ćwiczenia działające podciśnienie powoduje poprawę krążenia krwi w skórze i tkance podskórnej w miejscach gdzie odkładają się większe ilości tłuszczu, czyli na udach, brzuchu, talii i pośladkach. Zastosowane podciśnienie powoduje również poprawę krążenia limfy, odpowiedzialnej za usuwanie nadmiernych płynów i produktów

przemiany materii. Efektem jest wygładzenie skóry, poprawa jędrności, brak cellulitu oraz redukcja zbędnych kilogramów i centymetrów.

Bieżnia Vacu Active to dwukrotnie szybsze spalanie tkanki tłuszczowej, usuwanie nadmiaru toksyn z organizmu, przyspieszenie przemiany materii, działanie przeciwbólowe, opóźnienie procesu starzenia się skóry.

→ KATARZYNA LEŚNIEWSKA

## Solarium Fashion i Vacu Active

ul. Chrobrego 44 lok. 4,  
Radom

(naprzeciwko Uniwersytetu  
Technologiczno-Humanistycznego)  
tel. 668-929-507