



# STRAK NA DE VAKANTIE

Nu de zomer op zijn einde loopt, gaan we weer in het gareel. Na al die ijsjes en andere lekkernijen is het weer tijd om de broekriem aan te trekken.

**H**et begint natuurlijk met gezond eten, maar er zijn meer methodes die kunnen helpen om weer strak te worden.

## LPG

LPG-endermologie richt zich op probleemzones: voor mannen met name buik en zwembandjes en voor vrouwen buik, billen en heupen. Ook cellulite, de sinaasappelhuid, wordt aangepakt. Met een stevig massage-apparaat wordt een bindweefselmassage gedaan op buik, billen, benen en heupen zodat plaatselijke vetophopingen verdwijnen. Na een testronde van vijf behandelingen (€85 per 40 minuten) bij salon MJ in Amsterdam zien we al een zichtbaar verstrakkend effect.

## Anti-cellulitecrèmes

Deze verwarmende crèmes zijn een prima optie tegen cellulite. Voor extra effect kun je (onder de douche of erna) ook zelf aan de slag met een massage-apparaat. Speciale bodypleisters doen in de nacht hun werk.

## Vetbevrozing

Cryolipolyse of coolsculpting geldt als het nieuwste alternatief voor liposuctie. Niet bedoeld om veel vet te verliezen, maar om de lastige vetrandjes aan te pakken. Het vetweefsel wordt bevroren waarna het lichaam de vernietigde vetcellen afbreekt en afvoert (3 behandelingen circa €659).

## Zelf aan de slag

Doe oefeningen als squats (naar beneden zakken in zithouding en weer opstaan), lunges (naar voren stappen, buigen en weer terug), buikspieroefeningen en opdrukken. Dan is nog de simpele droge borstelmethode een optie: elke probleemzone zeven keer stevig borstelen met een grove massageborstel om de bloedsomloop te bevorderen. Werkt het best in combinatie met een wisseldouche. \*