Laga LCHF

AFTONBLADET
Säljs med Aftonbladet 13 januari–9 februari 2014.
PRIS: 20 KR

50 läckra recept!

• Frukost • Lunch • Middag • Bakat

Smörstekt spenat med räkor. Smarrigt!

Rivstarta året med LCHF

Gå ner 5 kg på 4 veckor

LCHF-experten Anna-Maria Johansson

Ät dig mätt och rasa i vikt med LCHF-expertens NYA SUPERPROGRAM!

Från sockerberoende till träningstokig

Paula bytte livsstil på sex månader

TEST: VILKET MJÖL ÄR BÄST?

Säljs endast ihop med Aftonbladet
40113
7 388128 902004

MJUK MASSAGE Olja av bomullsfrö för trötta muskler med doft skapad av svenske Ben Gorham. "Nainsook Body Oil", 30 ml kostar 150 kr på otherstories.com

SS MERKEL ROCKAR LOSS I SPÅRET

ngerskan Tess Merkel, sångerska i Alcazar, kommer vi snart att få se i Melodifestivalen igen. en vet ni vad hon själv har i lurarna under träningspasset? Här ovan är hennes lista.

Källa: Tidningen Hälsa & Fitness

– MED STIL

LYFT DIN FAVORITFÄRG
Färggranna kettlebells för hemmaträning eller på gymmet. Välj din egen favoritfärg och vikt efter personlig förmåga. Finns i vikterna 4 kilo till 48 kilo. Competition Kettlebells från Recoil från 299 kr på gymkompaniet.se

Vilket land kommer märket No7 ifrån?

1. Tyskland
X. Frankrike
2. Storbritannien

Skicka ditt svar till agneta.elmegard@aftonbladet.se senast den 5 februari för att vara med i tävlingen. Skriv "No7" i ämnesraden.

Ett ögonblick...

Pia Walter, grundare av Allavie Clinic i Stockholm som använder sig av en ny teknik, "Proshock Ice", för att ta bort fettdepåer och celluliter på kroppen.

Proshock ice låter ganska chockerande. Vad är det här för behandling?
– Detta är det senaste för att ta bort oönskade fettdepåer och celluliter. Proshock Ice använder sig av en unik kombination av kyla, och stötvågsterapi. Behandlingen är helt utan ingrepp och utan återhämtning. Maskinen tillverkas i Italien och de har patent på just denna kombination, Ice-shock-lipolysis.

Hur går behandlingen till?
– Först har man en konsultation där man går igenom kundens problemområde, förväntningar och kontraindikationer. Därefter påbörjas behandlingen, upplägget ser lite olika ut beroende på vad det är kunden vill behandla: fettansamling eller celluliter. Behandlingen inleds med cryolipolys vilket innebär att man med hjälp av ett munstycke med vakuum kyler ner huden och fettcellerna. Fettcellerna som är känsligare för nedkylning får en permanent skada och försätts i en så kallad apoptos, en programmerad celldöd.

Vad är det som är så unikt med Proshock Ice?
– Att vi efter frysbehandlingen använder stötvågsterapi för att ytterligare bryta ner cellerna och på så vis påskynda resultatet samt jämna till celluliterna. Efter behandlingen kan kunden återgå till sina normala rutiner.

Vad skiljer den från andra slimmingmetoder?
– Proshock Ice är medicinskt CE-märkt och det finns klinisk studie som bevisar resultatet. Eftersom kombinationen av cryolipolys och stötvågsterapi är patenterad, Ice-shock-lipolysis, är behandlingen helt unik på marknaden. Tack vare kombinationen får vi en skonsammare behandling, ett snabbare resultat och i stort sett inga biverkningar.

Kan det vara farligt?
– Alla som utför behandlingen har genomgått vår utbildning och är certifierade användare. Om våra riktlinjer följs är behandlingen helt ofarlig.
Mer information på www.dinsalong.com