

# PIZZA

Kvinnor

NR 06 2010  
49 KRONOR • DKK 49  
NOK 59 • € 5.90

164  
SIDOR

SOMMAR-  
MODE

RANDIGT,  
GULD &  
NEUTRALER

AMANDA  
JENSSEN  
"JAG VILL LEVA ETT  
EXPLOSIVT LIV"

SNYGG  
I SOLEN  
MAKEUP  
MED SPF!

*Greklands  
heta pärlor!*

SHORTS  
KLÄNNINGAR  
BADDRÄKTER

TIDNAMA 0738-06 SPECIALSETTER 06



7 588075 604901

## ★ UNIVERSAL CONTOUR WRAP

– STJÄRNORNAS EGEN HOLLYWOOD-WRAP

**BETYG:** 

**VAR:** Svenska Hudvårdskliniken, Högbergsgatan 60, Stockholm.


**KOSTNAD:** 1 490 kr.

**UPPLEVELSEN:** Garantien för behandlingen är att om man inte minskar minst 15 cm i omfång runt hela kroppen, så behöver man inte betala! Det låter nästan för bra för att vara sant. Universal Contour Wrap tar lite drygt två timmar och går ut på att man blir inpackad i lera och bandage för att rensa bort slagg från bindväven och strama åt huden. Det här är en populär behandling som stjärnorna gör inför Oscarsgalan. Det var därför inte helt utan förväntningar jag klev över tröskeln med ord som Hollywood-wrap, garanti och lerbandage snurrades i huvudet. Väl där möttes jag av kunnig personal som förklarade vad behandlingen gick ut på och jag mättes på 17 olika mätpunkter (midja, mage, lår, stuss, armar, höfter). Sedan blev jag hårt inlindad i varma lerbandage från topp till tå. Det kändes ungefär som att bli mumifierad. Drygt 40 minuter senare fick jag kliva i en rymdgalondräkt, som skulle hålla bandagen varma, och sedan var det bara att koppla av under en timme. När bandagen sedan rullades av kändes det som om ett extra hudlager pillades bort, och nästan all klibbig lera från bandagen hade försvunnit från kroppen.

På alla 17 mätpunkter hade jag minskat 25,4 cm, av dem låg 3,2 cm på magen; 2,1 cm över stussen och 1,6 cm runt låren. Men det extra fina med den här behandlingen är att den inte bara ger dig en plattare mage. Den är även en detoxkur som rensar ut slagg ur kroppen och peelar din hud. De nya måtten beräknas hålla mellan en och två månader vilket gör den till ett perfekt sätt att forma sommarkroppen på!

## ★ TVINS ABTRONIC X2

– VIBRATIONSBÄLTET SOM FAKTISKT FUNGERAR

**BETYG:** 

**VAR:** Hemma.

**KOSTNAD:** 999 kr.

**UPPLEVELSEN:** Hemligheten bakom vibrationsbältet Abtronic X2 är elektrisk muskelstimulans, en teknik som genererar aktiva muskelspänningar. Enkelt förklarar betyder det egentligen att bältet gör magmuskelövningarna åt dig. Vibrationsbältet har åtta olika träningsprogram, med både snabba sammandragningar och djupa pulserande, vilket gör att den ska passa både nybörjaren och den med en mer trimmad mage.

När jag första gången såg Abtronicreklamen på tv blev jag rejält fascinerad över det fantastiska resultatet som faktiskt uppvisades, och undrade om bältet faktiskt fungerade. Nu har jag i två veckors tid testat Abtronicbältet en gång om dagen i tio minuter. Och med tanke på hur oberörda de ser ut på tv-reklamen, när de går runt med bältet på, så blev jag förvånad över hur mycket det kändes. Och hade det varit så att jag enbart testade bältet för mig själv, och mitt eget personliga bruk, så hade det nog snabbt hamnat i en låda. Möjlighvis hade jag tagit fram det igen för att hjälpa någon muskel som krampar. I instruktionen står det att det ska pirra lite, så jag blev verkligen förvånad över att det mer kändes som tusen nålar stacks rakt in i magen. Om man har en hög smärtröskel, och använder bältet under en längre period, så kommer det att ge resultat eftersom jag på bara mina två veckor faktiskt minskade två cm över magen.

På den stora plussidan ligger definitivt enkelheten, bekvämligheten att kunna göra magträningen själv hemma i soffan när du själv tittar på tv – och vetskapen om att bältet faktiskt ger resultat. Men det stora minuset är dock att det som borde ha pirrat lite grann, faktiskt gör ganska ont.

## ★ BEAUTYTEK

– PUNKTFÖRBRÄNNING AV FETT MED MIKROSTRÖM

**BETYG:** 

**VAR:** EFA Kliniken, Brahegatan 42, Stockholm.

**KOSTNAD:** 4 800 kr/4 behandlingar (1 200 kr/behandling).

**UPPLEVELSEN:** Beautytek är en behandling som reducerar celluliter, förbränner fett och formar kroppen. Behandlingen är en helt smärtfri och ofarlig metod. Mitt fokusområde har varit magen och de så kallade kärlekshandtagen. Terapeuten, som genomfört behandlingen, var väldigt kunnig och hjälpsam och besvarade alla mina frågor och funderingar på ett ypperligt sätt.

Behandlingen går ut på att man applicerar en speciell elektrolytgel på det område som ska behandlas, varpå terapeuten för en sond över magen och aktiverar mikroström på de olika behandlingspunkterna. Det är samma punkter som man penetrerar vid akupunktur. En maskin mäter konstant kroppens upptagningsförmåga, så att man automatiskt får ut rätt typ av behandling på varje område.

Under ett tillfälle behandlar man fjorton olika områden och varje session tar ungefär en timme och femton minuter. Själva metoden är väldigt behaglig, det känns ungefär

som att man får en genomförlig massage av området. Men magmassagen till trots är det väldigt lätt att slumra till, vilket även gör det här till ett utmärkt tillfälle att få lite tid till dig själv.

Redan efter första gången syntes skillnad, eftersom man tar foton för att kunna dokumentera och på så vis kontrollera ditt individuella resultat efter varje gång. Efter fyra genomförda behandlingar syntes en mer markant skillnad, till exempel hade mina höftben blivit betydligt mer framträdande och magen ordentligt mycket plattare.

Redan efter första gången syntes skillnad, eftersom man tar foton för att kunna dokumentera och på så vis kontrollera ditt individuella resultat efter varje gång. Efter fyra genomförda behandlingar syntes en mer markant skillnad, till exempel hade mina höftben blivit betydligt mer framträdande och magen ordentligt mycket plattare.

## ★ MÖRDANDE MAGPROGRAM

– MAGTRÄNING Å LA HOLLYWOODTRÄNAREN TANJA DJEJEVIC

**BETYG:** 

**VAR:** Hemma eller på gym.

**KOSTNAD:** Gratis – nu när du väl har fått övningarna! Eller anlita själv en PT för dina specifika behov.

**UPPLEVELSEN:** Trodde du att du hade vältränade magmuskler? Tänk om! Hela Hollywoods favorittränare **Tanja Djejevic** har utformat ett mördande effektivt magträningprogram för Plaza Kvinnas läsare, som garanterat kommer att ge även den mest vältränades bräda en ordentlig omgång. Som sig bör börjar programmet med en uppvärmning där stående och liggande upp- och nedrullningar av ryggen, följs av stående situps för att riktigt få igång musklerna. Sedan följer så kallade kramper (små situps), benlyft, plankan och utfall med vridningar, och när du precis tror att du har fått nog är det dags att lägga på vikter och fortsätta med situps i alla tänkbara varianter. Trött än? Då fortsätter vi med plankan och diverse olika övningar med den som utgångspunkt. Nu är du garanterat riktigt mör i magmuskelnerna, och då är det dags att börja om igen. Tre gånger ska man upprepa programmet, och mellan varje omgång lägga in fem minuters hoppshoppande (har du inget? Införskaffa! Det är den bästa kom-i-form-på-plats-metoden) och fem minuters skuggboxning. Om du inte, som Plaza Kvinnas testperson, är thaiboxare, så kanske det här får dig att känna dig lite löjlig, men låt inte det hindra dig! Boxning är bra för bålstaibiliteten, så slut ögonen och slå loss.

Det är ingen tvekan om att programmet är effektivt, men ger det resultat? Både ja och nej. Dina magmuskler kommer att bli betydligt mer vältränade, men problemet är att om man – som vi – har lite fett som döljer de begynnande rutorna, så hinner inte ens det här programmet bränna bort det på 14 dagar. Det är dock ingen ursäkt för att inte göra det; se bara till att börja i tid så att magmuskelnerna kan vara i form när du väl bränt bort det där extrafettet.

# PLATT MAGE?

DAGS FÖR BADSÄSONG. PLAZA KVINNA HAR TESTAT MÖRDANDE MAGTRÄNING, AKUTA BEHANDLINGAR OCH VIBRERANDE BÄLTEN SOM SLIMMAR DIN MAGE. ELLER?

AV MALIN ERICSSON, SOFIA ADAMSON, CHARLOTTA JAKOBSSON, CARMENCITA LUNDSTEN