**Zdradzamy ślubne triki gwiazd – jak dobrze wyglądać, szybko schudnąć i nie tylko!**

**Okres letni to niewątpliwie najpopularniejszy czas na ślub i wesele. Planując uroczystość pragniemy dokładnie dopracować wszystkie szczegóły – od wystroju sali, najlepsze menu, po fotografa i kamerzystę. Największą uwagę poświęcamy jednak swojemu wyglądowi i temu, jak się zaprezentujemy. Wiele kobiet miesiącami śledzi portale internetowe w poszukiwaniu inspiracji na fryzurę, paznokcie czy makijaż. Także wybór sukni ślubnej często spędza przyszłej pani młodej sen z powiek, a do tego dochodzi jeszcze cała masa dodatków. Zdarza się, że w tym całym zamieszaniu brakuje czasu by zadbać o kondycję i pielęgnację swojego ciała. Co zatem zrobić, by olśnić gości swoim wyglądem? Zdradzamy triki gwiazd!**

**Metamorfoza ciała – czy można schudnąć szybko i bezpiecznie?**

Niewątpliwie jednym z największych marzeń przyszłych panien młodych jest idealnie zgrabna sylwetka, którą dodatkowo podkreśli fason wyśnionej sukni ślubnej. Jej osiągnięcie nie jest jednak kwestią kilku dni, gdyż nawet najbardziej spektakularne diety nie są dietami cud – warto też pamiętać, że drastyczna, szybka utrata wagi, jest niebezpieczna dla zdrowia. Czy istnieją więc jakieś „magiczne” sposoby czy lepiej postawić na zaplanowaną i przemyślaną strategię?

Niegdysiejsza idolka nastolatek, Hilary Duff, przed swoim pierwszym ślubem, czyli w 2010 r., chciała zrzucić kilka zbędnych kilogramów. W tym celu wprowadziła do swojej diety dwie rzeczy, którymi „ratowała się”, gdy nachodziła ją ochota na niezdrowe przekąski. Były to chipsy jabłkowe oraz groszek cukrowy, które dzięki swojej chrupiącej konsystencji pozwalałaby jej zaspokoić potrzebę podjadania zwykłych chipsów. *– Rezygnacja ze słodyczy przed ślubem jest najlepszą i najszybszą metodą eliminacji zbędnych kalorii w diecie. Suszone owoce i warzywa to genialna alternatywa dla chipsów. To na co warto zwrócić uwagę, to ilość cukru – czy nie był dodawany do przekąsek.* – komentuje Roksana Środa dietetyczka i założycielka edukacyjnej platformy zdrowego odżywiania MajAcademy.

Miłość uskrzydla nie tylko kobiety. Przykładem mężczyzny, który niebawem weźmie ślub i chce być w tym dniu w najlepszej formie, jest Krzysztof Skiba, wokalista grupy Big Cyc. Muzyk podszedł do tematu poważnie i swoją metamorfozę rozłożył w czasie, tak by móc się cieszyć z efektów dłużej, zamiast doświadczyć efektu jojo. W osiągnięciu celu wspierają go profesjonaliści, którzy stworzyli dla niego indywidualny plan diety i ćwiczeń. – indywidualna opieka dietetyczna to najlepsza i najbezpieczniejsza forma zadbania o zdrową wagę przed ślubem. W ramach projektów MajAcademy i MajDiet często spotykam się z pytaniem „jak szybko” – to błąd. Powinno być zdrowo i optymalnie dla naszego wieku, wagi oraz sylwetki. Przed ślubem chcemy mieć piękne włosy, zdrowe paznokcie, a to możemy osiągnąć rzeczywiście szybciej, ale tylko pod okiem ekspertów. – podsumowuje dietetyczka Roksana Środa.

**Makijażowe triki gwiazd**

Dzięki różnego rodzaju sztuczkom makijażowym można praktycznie bez żadnego wysiłku poprawić jakiś element swojego wyglądu, który nie do końca nam się podoba. Jest tak np. z wielkością i kształtem ust, które można magicznie modyfikować bez uciekania się do zabiegów medycyny estetycznej.

Mary Philips, znana w mediach społecznościowych makijażystka największych gwiazd, zaprezentowała na swoim Tik Toku rewelacyjny sposób na powiększenie ust jedynie przy pomocy kosmetyków do makijażu. Sposób ten polega na obrysowaniu ust miękką konturówką, w kolorze nieco ciemniejszym od naturalnego koloru warg. W celu uzyskania najlepszego efektu powiększenia, należy nieznacznie „wyjechać” kredką poza krawędź ust, aż do naturalnej granicy, którą wyznacza ich kolor. Następnie sugeruje by delikatnie rozetrzeć konturówkę ku wewnętrznej stronie ust, przez co efekt będzie naturalny. Na koniec malujemy usta wybraną szminką i gotowe. W ten prosty sposób można uzyskać piękne i wydatne usta szybko i bezboleśnie, bez konieczności stosowania wypełniaczy.

Promienna skóra w dniu ślubu to marzenie niejednej panny młodej. Niektóre celebrytki zachwalają zalety opalania natryskowego, które wyrównuje koloryt skóry, znacząco poprawiając jej wygląd. Co najważniejsze, opalanie natryskowe – w przeciwieństwie do solarium – nie wpływa negatywnie na zdrowie i można je wykonać bezpośrednio przed samą uroczystością, nawet w domu panny młodej. Gwiazdą, która zawsze może się pochwalić nienaganną opalenizną – i nie inaczej było w dniu jej ślubu – jest Victoria Beckham. Gwiazda woli nie wystawiać skóry na działanie promieni UV, niemniej nie zamierza rezygnować z naturalnie wyglądającej opalenizny. Jej zdaniem muśnięte słońcem ciało może wyglądać na kilka kilogramów lżejsze niż w rzeczywistości. Trudno się z tym nie zgodzić.

**Czy warto iść na łatwiznę?**

Wiele gwiazd w celu szybkiej poprawy sylwetki wprowadza tzw. detoksy, czyli diety oczyszczające. Niezwykle popularny jest zwłaszcza detoks sokowy, polegający na piciu 5 różnych soków w ciągu dnia. Soki te oczywiście zastępują inne posiłki i stanowią jedyną formę odżywianie przez określony czas. Detoks sokowy stosowały największe gwiazdy, takie jak Jennifer Aniston czy Beyonce, wychwalając go w mediach jako idealny sposób na schudnięcie, ale i oczyszczenie organizmu z toksyn. Zdaniem Roksany Środy – Głodówki, detoks za pomocą kwaśnych soków czy innych płynów, zrobi nam rewolucję. I to nie tę pozytywną. Popularne diety „gwiazd” w praktyce mogą spowodować nam znacznie więcej krzywdy. To co polecam moim klientkom, to picie znacznie większej ilości wody, jedzenie bogate w błonnik oraz pieczywo wieloziarniste, które będzie długo dawało poczucie sytości. Unikniemy dzięki temu podjadania i przyspieszymy nasz metabolizm.

Drastyczne diety czy radykalne zmniejszenie kaloryczności posiłków na własną rękę, mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. W efekcie panna młoda może nabawiać się nieprzyjemnych dolegliwości a w najgorszym przypadku – trwale zniszczyć sobie zdrowie. Najlepiej więc korzystać z pomocy specjalistów-dietetyków a oprócz tego postawić na regularną aktywność fizyczną, która często bywa pomijana. Niektóre kobiety dopiero przed samym ślubem wykonują intensywne treningi fizyczne, które mają w ich zamyśle pobudzić organizm do szybszego spalania kalorii. Niestety, będąc pod presją czasu, zamiast stopniowego intensyfikowania aktywności, wiele z nich zaczyna od razu od katorżniczych ćwiczeń, co nie przynosi efektu, a może prowadzić np. do kontuzji. Dlatego wszystko warto robić z głową i najlepiej pod okiem profesjonalistów.

 ---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

[p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

tel. 692 333 175