**Piękne i gładkie nogi latem? Zadbaj o nie już teraz!**

**Ciepłe i słoneczne dni zbliżają się wielkimi krokami. A lato, jak żadna inna pora roku, jest idealnym okresem do eksponowania swoich wdzięków. Już niedługo wyciągniemy z szaf szorty, krótsze spódniczki oraz zwiewne sukienki. Pytanie jednak, jak odpowiednio przygotować się do tego czasu, aby móc bez skrępowania i z pełną satysfakcją pokazać światu gładkie, zgrabne nogi? Sposobów jest wiele, ale zasada jedna – nie warto z tym zwlekać do ostatniej chwili!**

Początek wiosny to często ostatni dzwonek dla osób, które chcą skutecznie zadbać o swój wygląd przed wakacjami. Dotyczy to zarówno chęci zrzucenia dodatkowych kilogramów, jak i usunięcia niepożądanego owłosienia. Dlatego w kwietniu i maju dużą popularnością cieszą się różnego rodzaju zabiegi na ciało, wykonywane w domu oraz w profesjonalnych gabinetach kosmetycznych.

**Jak pozbyć się włosków na nogach?**

Co zrobić, aby z uśmiechem na twarzy pokazać się w krótkich spodenkach lub zwiewnej sukience? Nogi przykują uwagę i wzbudzą zachwyt, jeśli będą zgrabne, delikatnie opalone i nawilżone. Kluczową sprawą jest jednak usunięcie zbędnego owłosienia. I tutaj stajemy przed trudnym wyborem: czy wykonać depilację samodzielnie, w domu (najczęściej przy użyciu maszynki lub depilatora), czy też skorzystać z usług kosmetologa? Zaletą pierwszej metody może być mniejszy koszt, ale kiedy chodzi o zdrową i gładką skórę nóg, nie zawsze warto oszczędzać. Tym bardziej, że domowe sposoby zazwyczaj nie dają pożądanych rezultatów – niechciane włoski szybko odrastają. Łatwo również o podrażnienie naskórka. A jak to wygląda w przypadku wizyty w gabinecie?

- *Popularną kuracją w okresie przedwakacyjnym jest fotoepilacja. Seria zabiegów pozwala na trwałe usunięcie włosków wraz z cebulkami. Niemniej, im szybciej się na nią zapiszemy, tym lepsze efekty uzyskamy. Warto podkreślić, że depilacji tego typu nie należy wykonywać latem, gdyż istnieje zbyt duże ryzyko wystąpienia powikłań, np. przebarwień i poparzeń* - wyjaśnia Emilia Rechul, kosmetolog gabinetu medycyny estetycznej [Qclinique w Warszawie](http://www.qclinique.pl).

**Aktywność fizyczna przede wszystkim! Ale czy tylko?**

Jeżeli zależy nam na tym, aby latem bez skrępowania wyeksponować swoje wdzięki, usunięcie owłosienia to nie wszystko. Nogi będą zgrabne i smukłe tylko wtedy, gdy zapewnimy im regularną dawkę aktywności fizycznej. Jest wiele sposobów na to, aby cieszyć się powabnym, jędrnym ciałem – gimnastyka, jogging, joga czy też rebounding (popularny w dzisiejszych czasach fitness na trampolinie). Wszystkie te czynności, wykonywane systematycznie i bez przeciążeń, z pewnością dadzą zadowalające rezultaty. Jeśli jednak zdecydujemy się „wziąć za siebie” w ostatnim możliwym momencie, warto skorzystać ze wsparcia gabinetu medycyny estetycznej.

- *Zabiegi antycellulitowe, wyszczuplające oraz ujędrniające nie zastąpią oczywiście aktywności fizycznej. Ruch to zdrowie, w każdej postaci. Jednak połączenie tych działań, wzbogacone dodatkowo o pielęgnację domową, znacznie przyśpieszy osiągnięcie celu, jakim jest smukła i jędrna sylwetka* - podkreśla Emilia Rechul.

Jakiego rodzaju kuracje warto włączyć do planu walki ze zbędnymi kilogramami lub cellulitem? Dużym zainteresowaniem w okresie przedwakacyjnym cieszą się m.in. endermologia, masaż bańką chińską, radiofrekwencja, karboksyterapia czy też klasyczny body wrapping. Z pomocą profesjonalnego kosmetologa z pewnością łatwo wybierzemy i wykonamy odpowiednią serię zabiegów. Nawet na ostatnią chwilę.

Wiele czynników ma wpływ na naszą urodę. I faktem jest, że nawet regularna aktywność fizyczna, której towarzyszy profesjonalna kuracja kosmetologiczna, powinna zostać wzbogacona o lekkostrawną dietę. Posiłki bogate w witaminy przyczynią się bowiem do poprawienia kolorytu skóry, natomiast picie wody w dużych ilościach (około 2 litrów dziennie) wspomoże nawilżenie wewnątrzkomórkowe. Ponadto, o kondycji naszych nóg zdecydować mogą nawet takie niuanse, jak ubiór. Dlatego już wiosną warto zrezygnować z noszenia zbyt obcisłej odzieży. A gdy czujemy zmęczenie, które może wystąpić chociażby po całym dniu pracy, zawsze odpoczywajmy z nogami uniesionymi ku górze.