



EN UPPSÄTTNING SKÖNHETS-TIPS
"IN & OUT"

wellbox® 

REFERENSEN FÖR ANTIAGE & VIKTMINSKNINGSEFFEKT

www.wellbox.se

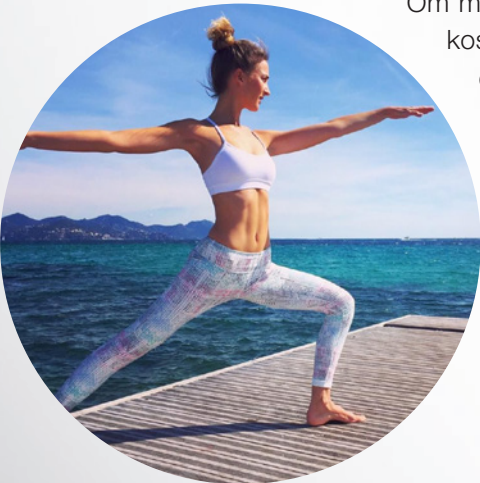


WELLBOX OCH INFLUENCERN HAPPYNGOOD LANSERAR *WELLBOX HEALTHY PROGRAM*

Många av oss provar (eller har redan provat) extrema dieter, tränar regelbundet och tappar ändå inte de oönskade kilona, eller tappar dem men inte på de önskade ställena. Det räcker dock att följa vissa kostråd och kombinera dem med särskilda behandlingar som tar bort de där extrakilona som sitter på vissa ställen (och bli fastare och öka det allmänna välbefinnandet!)

För att må bra både i huvud och kropp behöver man ibland en hjälpande hand från någon som har uppnått den perfekta balansen...

WELLBOX HAR INLETT ETT SAMARBETE MED JULIE FRÅN BLOGGEN HAPPYNGOOD FÖR ATT TILLSAMMANS SKAPA EN SKRÄDDARSYDDRUTINANPASSAD TILL DETVÅKROPPSTYPERNA (ANDROID OCH GYNOID).



Om man kombinerar behandlingarna med Wellbox[S] med kostråd och livsråd erbjuder "Wellbox Healthy Program" ett helhetsgrepp som går på djupet och får igång de små och stora förändringar i livet som hjälper dig att få en hälsosam och stark kropp.

Julie, från bloggen Happyngood, är yogainstruktör, anhängare av "healthy living" och träningsfantast. Hon har gjort välbefinnande till det centrala i livet.



FÖRDELARNA MED WELLBOX[S] :

Wellbox®[S], den senaste generationens Wellbox®, bygger på principen om mekanisk stimulering, som återaktiverar cellernas mekanismer på ett naturligt sätt, utan smärta eller biverkningar.

Tack vare det patenterade ROLL-munstycket (3) som är särskilt utformat för stora områden på kroppen, som mage, lår och rumpa, stimulerar Wellbox®[S] fettcellerna för att på ett naturligt sätt få igång lipolysprocessen (frisättningen av fettceller). Den verkar på fyra sätt:



MINSKAR FETT: Wellbox[S] frisätter fett och får den naturliga lipolysprocessen att komma igång. Kroppens konturer formas om och du får en slankare silhuett.



MOTVERKAR CELLULITER: Wellbox[S] bidrar till att bryta ner celluliter och leda bort överflödigt vatten för att få huden att se mindre apelsinskinsliknande ut.



FASTHET: Wellbox[S] verkar i sekvenser och behandlar slapp hud tack vare att den skickar signaler till fibroblasterna (ungdomens celler). Huden blir gradvis fastare.



VÄLMÅENDE: De motoriserade rullarna stimulerar huden och gör dig avslappnad och får dig att må bra.



KOSTRÅD OCH SKÖNHET FÖR HELA LIVET:

Wellbox Healthy Program har en helhetssyn på skönhet som kan sammanfattas på följande sätt: att ta hand om kroppen handlar om att vårda kroppens yttre, men också och främst om att vårda kroppens inre.

Julie från Happyngood delar med sig av sina hemligheter när det gäller kost och välbefinnande som du tillämpa i vardagen.

OM DU FÖLJER RÅDEN KOMMER DU ATT MÄRKA ATT DU UPPNÅR STÖRST EFFEKT PÅ KROPPEN OCH UTSEENDET GENOM ATT GÖRA DIG AV MED EN ELLER TVÅ DÅLIGA VANOR! DET ÄR DET SOM ÄR FJÄRILSEFFEKTEN!





VILKEN ÄR DIN KROPPSTYP?



Jag har en **GYNOID** kroppstyp om...

- Jag har en päronformad kropp som utmärks av stora höfter och rumpa.
- Jag har en tendens att lagra fett nederdelen av kroppen, medan överkroppen är smalare.

Jag följer det kostprogram som passar den gynoida kroppstypen som bekämpar celluliter och vattenansamling och gör att nedre delen av kroppen återfår sin lätthet och följsamhet i energiomsättningen.



Jag har en **ANDROÏDE** kroppstyp om...

- Jag har en äppelformad kropp med smal underkropp, smala vrister och vader och lår med en vacker form.
- De överflödiga fettdepåerna sitter främst på den övre delen av kroppen: magen, midjan och armarna.

Jag följer det kostprogram som passar den androida kroppstypen som är perfekt för att motverka problem med uppkördhet och annat som får magen att svälla upp. Jag får samtidigt bort de där extrakilona i form av kärlekshandtag och änglavingar.

DU VÄLJER DEN RUTIN SOM PASSAR DIG BÄST UTIFRÅN DIN KROPPSTYP.

Varje rutin innefattar två behandlingar med Wellbox[S] två gånger i veckan i kombination med kostråd som du ska tillämpa i ditt dagliga liv för en perfekt hälsa och skönhet.

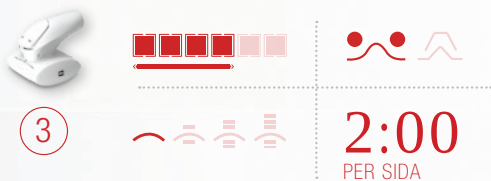
Man kan välja mellan att göra en intensivbehandling eller göra behandlingar under hela året, eftersom de görs för att behandla och underhålla skönhetsproblemen och öka välbefinnandet för båda kroppstyperna.

Kostråden och hälsoråden bör vara en del av din dagliga rutin. Det har bevisats vetenskapligt att man måste hålla ut i 21 dagar för att anta en ny vana! Så sätt igång direkt!

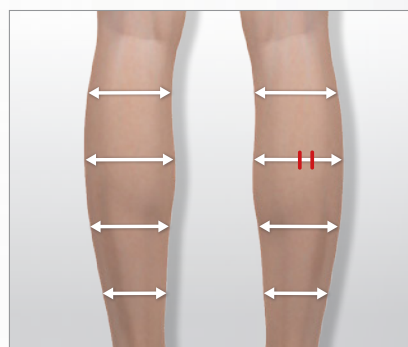
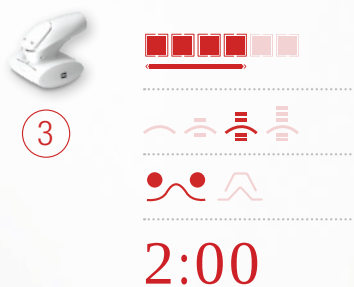
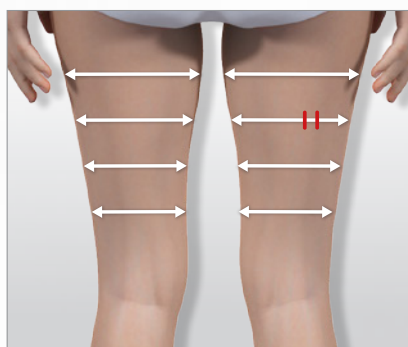
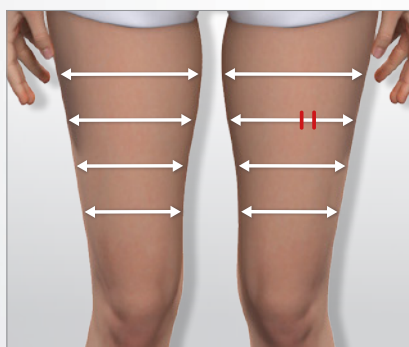


MIN RUTIN, GYNOID

1. ANTICELLULIT, RIDBYXLÅR: 6 minuter två gånger i veckan



2. 2. VÄLMÅENDE, LÄTTA BEN: 6 minuter två gånger i veckan





1. Det första du ska göra är att **ta bort det vita saltet** i kosten, för natrium får kroppen att lagra vatten, vår största fiende!

Det kan verka enkelt, men det finns dolt salt överallt! De livsmedel som innehåller mest salt är bröd, buljongtärningar, senap, sojasås, ost och charkuterier.

Mitt knep: För att ge smak åt smaklös mat kan du strö över lite gomasio (rostade sesamfrön), oljäst eller ännu bättre, ha på lite kryddor (gurkmeja, kummin, ingefära...) och färska örter (persilja, basilika...) för att ge maten ett lyft.



2. Begränsa sockerintaget generellt, för levern (det renande organet) har till uppgift att omvandla socker som betraktas som överflödigt av kroppen till fett.

Om du inte förbrukar energin (sockret) som du tillför kroppen genom fysisk aktivitet lagras fettet bekvämt i cellerna.

Med tiden utvecklar du insulinresistens och hungerskänslorna fungerar inte som de ska (socker gör dig ännu mer sugen på socker) och levern blir inflammerad. Du bör sträva efter att 80 procent av ditt sockerintag ska komma från frukt. Undvik alltså godis, kakor, sockrad yoghurt och glass... och ät 2 frukter om dagen, helst som mellanmål!

Mitt knep: Du kan ersätta socker med kokossocker, akaciahonung eller strödadlar!



3. Ta inte bort något på ett drastiskt sätt. Framför allt inte protein eller fett, men lär dig att välja rätt sort och att variera källorna.

Bra protein finns i: ägg, fisk, skaldjur, fågel, baljväxter, tofu, groddat bröd, naturell yoghurt, oljeväxtfrön och frön. Försök att ha med en proteinkälla vid varje måltid för att minska sug under dagen.

På det sättet undviker du att småäta mellan målen! Ugnsbaka, ångkoka eller grilla maten i första hand eller tillaga den i vegetabilisk olja.

Bra kolhydrater finns i: quinoa, bovete, bulgur, fullkornspasta, råris och fullkornsbröd. Dessa livsmedel har lågt till medelhögt glykemiskt index.

Kolhydraterna i dessa livsmedel går långsamt ut i blodet och får inte blodsockret att skjuta i höjden. Det gör att du får en mättnadskänsla som varar längre.



4. Om jag skulle välja en enda regel när det gäller middagen så är det:

ät mer grönsaker (hur mycket som helst) och mindre mjölprodukter.

Det är ett tips som är till stor nytta om du vill gå ner i vikt, under förutsättning att du inte kastar dig över första bästa dessert.

5. Öka intaget av vitamin A, B, C och D!

Det bästa sättet är att dricka färskpressad juice för att få maximalt med vitaminer och mineraler utan att magen behöver jobba så mycket.



6. Följ de grundläggande råden för god hälsa: **utöva fysisk aktivitet regelbundet**. Och glöm inte heller att promenera 30 minuter om dagen i rask takt för att öka pulsen utan att belasta lederna.



7. **Få i dig vätska:** drick mellan 1,5 och 2 liter vatten om dagen för att rena kroppen. Välj ett mineralvatten som har låg natriumhalt (mindre än 150 mg natrium per liter).



8. **Håll benen högt** när helst du har möjlighet och undvik att korsa dem när du sitter.



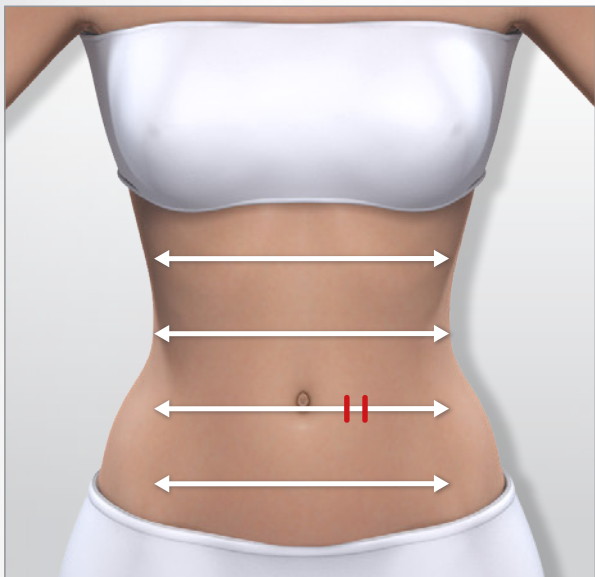
9. Undvik värmekällor som exempelvis hårborttagning med varmt vax eller att vara för länge i solen, eftersom det får benen att kännas ännu tyngre. Med all rätt, eftersom värme får väggarna i blodådrorna att svälla och gör det svårare för blodet att nå hjärtat.



10. Avsluta alltid duschen med att skölja hela kroppen med kallt vatten i minst två minuter.

MIN RUTIN, ANDROID

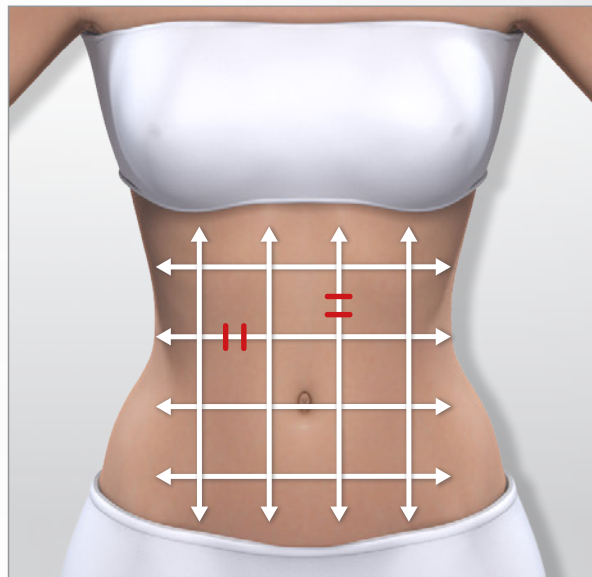
1. PLATT MAGE: 6 minuter två gånger i veckan



3



4:00



3

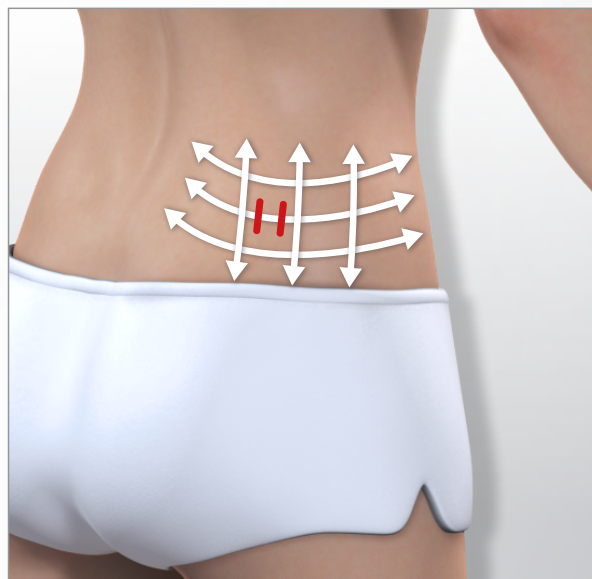


2:00

2. KÄRLEKSHANDTAG: 6 minuter två gånger i veckan



3


2:00
PER SIDA


3


1:00
PER SIDA



1. Ta för vana att äta långsamt och fullt medvetet. Om du äter på språng sväljer du för mycket mat för snabbt, vilket får magen att svälla upp och gör dig trött.

Ta minst 20 minuter på dig att äta måltiden och om möjligt i lugn och ro. Ta tid på dig och tugga ordentligt. Svälj inget som inte är tuggat så mycket att det har konsistensen av puré.



2. Undvik också att dricka under måltiden men drick innan den. Det är bevisat att man minskar mängden mat som intas om man dricker ett stort glas vatten innan måltiden. Det är helt enkelt för att vi ofta äter för att vi behöver vätska. Om du har fått i dig tillräckligt med vätska innan måltiden minskar du risken för att du äter trots att du känner dig mätt.



3. Undvik småätande! Att äta utanför måltiderna främjar fettinlagringen. För att undvika frestelser, se till att måltiderna består av tillräckligt med protein och långsamma kolhydrater (fullkornsbröd, fullkornspasta, spannmål...) som mättar och drick... glöm inte att dricka vatten regelbundet, och drick innan du känner dig törstig.



4. Ät mat du lagat själv så ofta som möjligt. Det är helt enkelt därför att industriellt framställda produkter är fulla av dolt socker och fett som är väldigt raffinerade. De främjar fetthinlagringen i bukområdet.

Mitt knep: Inta enkla men effektiva måltider snarare än att kasta dig över recept med "glutenfria" och "laktosfria" livsmedel eller "0 %...", såvida du inte lider av intolerans. Använd obehandlade råvaror i så stor utsträckning som möjligt i matlagningen.

Dina fiender är socker (godis, kakor, choklad...), ost, rätter med sås, läsk och alkohol.

Dina vänner är tillagade grönsaker, magert kött, fisk, fullkornsprodukter och frukt.



5. Främja matsmältningen! Ät livsmedel med bra fibrer för att reglera matsmältningen och få en plattare mage. Ät tillräckligt men inte för mycket, så att du inte får motsatt effekt och magen svullnar upp.

Mitt knep: Den perfekta tallriken är till hälften fylld med grönsaker, ångkokta om möjligt, för att bevara all näring, och till 1/4 med kolhydrater och 1/4 med protein.

Du kan också strö havrekli på maten och äta gröna soppor om du känner att magen är lite för hård!



6. Anledningen till att du lagrar fett vid magpartiet är delvis att blodcirkulationen är blockerad mellan de övre och nedre kroppsdelarna. Stress är en stor orsak till denna blockering! För att få bort magen bör du försöka koppla av. Varför inte börja med yoga eller meditation eller göra djupandningsövningar.

Genom att andas djupt blir du inte bara avslappnad – det gör också att du känner dig mindre trött. Det är en sak som i sig kan hjälpa dig att förbättra olika aspekter av livet och minska okontrollerat sug efter småätande.

Djupandning är mer effektivt om det görs genom näsan. Med munnen stängd börjar du att andas lugnt genom näsan utan att forcera. Föreställ dig att du håller på att fylla magen med luft nerifrån och upp. Fortsätt att andas in genom näsan. När du har andats in så mycket det går håller du andan i fyra sekunder och börjar långsamt och försiktigt att andas ut. Dra in magen för att vara säker på att lungorna är tömda på all luft.

Upprepa sedan samma steg så många gånger och så ofta du behöver.



7. Parallellt med behandlingarna med Wellbox[S] **bör du utöva fysisk träning som kräver att du arbetar med överkroppen** som samtidigt är skonsam mot lederna, som exempelvis simning, som är den mest effektiva träningen för överkroppen.

För att öka pulsen är det perfekt att träna i en roddmaskin eller på en träningscykel – maskiner som finns på i stort sett alla gym. Om du tränar flitigt och regelbundet kommer du att se snabba förändringar i mängden fett som lagras på överkroppen.



8. Få i dig vätska: drick mellan 1,5 och 2 liter vatten om dagen för att rena kroppen. Ha alltid med dig en vattenflaska och få variation genom att dricka te, "detox water", ha i citronskivor... Innan du blir törstig!



9. Sov ordentligt. Gör allt du kan för att få en bra och läkande sömn: ät tre eller fyra timmar innan du går och lägger dig och undvik att småäta sent på kvällen för att inte tvinga kroppen att arbeta med matsmältningen. Med en överfull mage får du svårt att somna och kanske till och med vaknar under natten.

Gå bara och lägg dig när du är trött. Om du lägger dig tidigt även om du inte känner dig trött kommer du inte att ta igen förlorad sömn.

Ta dig en stund till att varva ner och spänna av för att sätta igång insomningsmekanismerna.

Släck ner alla skärmar minst 30 minuter innan och ägna dig åt något avslappnande som inte är kopplat till jobbet eller sådant du oroar dig för.



10. Rör dig mer! Minimera antalet timmar du ägnar åt att sitta framför teven eller datorn. Förutom att det främjar fettförbränningen får det dig att känna dig mindre hungrig. Det är bevisat att reklam och trötthet på grund av jobbstress kan tolkas som brist på energi på grund av hunger och inte enbart som trötthet. Av alla dessa anledningar äter du mindre och lagrar mindre ju mer du rör på dig och kopplar av dina sinnen.

Nyckeln till framgång ligger oundvikligen i ditt beteende snarare än på din tallrik! Ändra ditt beteende för att ändra dina kostvanor och din livsstil. Det är inte att ändra vanorna som är det svåra utan att acceptera att man ska göra det och börja med nya vanor!



wellbox® S

REFERENSEN FÖR ANTIAGE & VIKTMINSKNINGSEFFEKT

Säljs på webbplatsen wellbox.se
och hos återförsäljare som exempelvis Darty, Boulanger...

12499 Sek