

автор: **Ольга АЧОУ, ND**
Wellness-доктор

При создании персонифицированных wellness– и антивозрастных программ Ольга руководствуется принципами функциональной медицины.

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА полагает, что каждый человек имеет индивидуальные биохимические особенности, обусловленные нашим образом жизни, генетическим кодом и средой.

«Я специализируюсь на оптимизации веса и антивозрастных программах, работаю в тесном сотрудничестве с индустрией эстетической медицины. Уделяя огромное внимание клинической практике, я также с увлечением обучаю своих клиентов».

Членство в профессиональных организациях:

BANT — British Association for Applied Nutrition & Nutritional Therapy

CNHC — Complementary & Natural Health Council

RSM — Royal Society of Medicine

IFM — Institute Functional Medicine

Квалификации и образование:

Специалист функциональной медицины

IMCAS — International Master Course on Aging Skin in Paris — Международный магистерский курс («Старение кожи») в Париже (с 2005 г. до настоящего времени)

MWC — Anti-aging Medicine World Congress in Monaco — Мировой конгресс антивозрастной медицины в Монако (с 2005 г. до настоящего времени)

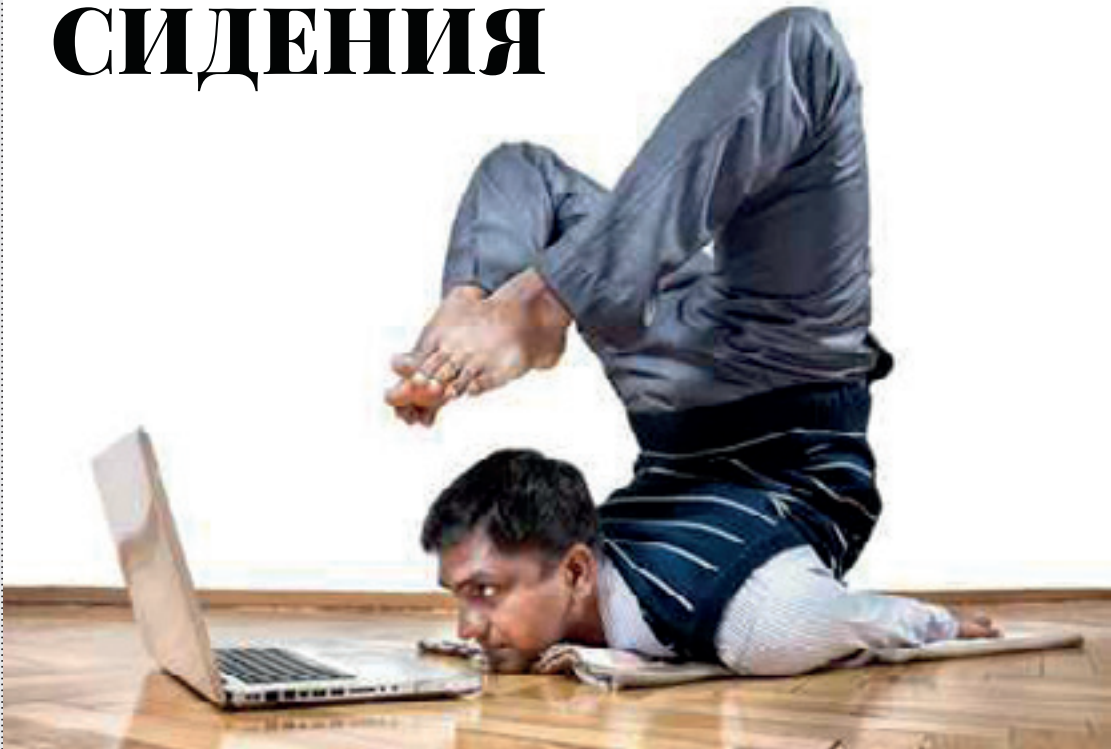
THE 2ND ANTI-AGING MEDICINE EUROPEAN CONGRESS — 2-й Европейский конгресс антивозрастной медицины AMEC, 2014

AMEC — Anti-aging Medicine European Congress — Европейский конгресс антивозрастной медицины, Париж, 2013

Вы можете связаться с Ольгой
по e-мейлу: olgaachou@gmail.com
или тел. +44 (0) 7846844230

НАВЕРНОЕ, ВЫ УЖЕ СЛЫШАЛИ НОВОСТЬ: СИДЕНИЕ – ЭТО НОВОЕ КУРЕНИЕ. ЕГО СВЯЗЫВАЮТ С ПОВЫШЕННЫМ РИСКОМ ДИАБЕТА, СЕРДЕЧНО–СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ И РАННЕЙ СМЕРТЬЮ. Я УЖЕ НЕ ГОВОРЮ О МЕШКООБРАЗНЫХ ПРОПОРЦИЯХ ФИГУРЫ. А ВЕДЬ БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС ПРОВОДИТ ДОЛГИЕ ЧАСЫ, СИДЯ ЗА РАБОЧИМИ СТОЛАМИ В ОФИСАХ, А ПОСЛЕ ИЗНУРИТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В СПОРТЗАЛЕ МЫ НАВЕРСТЫВАЕМ СИЛЫ ЗА ПРОСМОТРОМ СЕРИАЛОВ NETFLIX. НЕУЖЕЛИ ВСЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТАК ПЛОХО?

ИСКУССТВО АКТИВНОГО СИДЕНИЯ



Если мы изо дня в день в течение длительных промежутков времени сидим в неправильной позе, ссутулившись, в теле постепенно происходят физиологические изменения. Вдобавок к доказанному риску заболеваний мышечные ткани начинают ослабевать, и подобные процессы могут приобрести дегенеративный характер. Если мышечные ткани все время неподвижны, они сокращаются и сжимаются и с течением времени слабеют. Но стоит дать телу нагрузку, используя его собственный вес, – в положении выпрямившись стоя, сидя на корточках, ходьба – напряжение мышц при этом будет способствовать их укреплению.

Движение поддерживает водный баланс и несет питательные вещества в ткани тела, сохраняет их жизнеспособность. Поэтому, невзирая на то, что быстро развивающиеся «мобильные» технологии все больше привязывают людей к креслам, сводя движения к нажатию кнопок, необходимо активно думать и активно сидеть.

Другими словами, не стоит ждать перерыва на обед, чтобы встать со стула, – постарайтесь в течение дня выполнять движения, которые помогут сохранить ваши мышечные ткани мобильными на протяжении всей жизни.



«ПОКАТАЙТЕ» ВАШИ НОГИ

Если вы сидите без движения на протяжении длительных периодов времени, ноги начинают затекать, терять гибкость, и отсутствие подвижности в лодыжках и икрах может стать проблемой. Сделайте пару перерывов в течение дня, чтобы «покатать» каждую ногу на массажном ролике или маленькой бутылке с замороженной водой. Сбросьте обувь, надавите ногой на ролик или бутылку и катайте ее вперед-назад – давление расслабит ткани и усилит кровообращение.

СДЕЛАЙТЕ ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ

Встаньте спиной к стене, плотно прижав к ней лопатки и поясницу, бедра и колени под углом в 90 градусов. Оставайтесь в таком положении одну минуту. Повторите три раза. Не стоит слишком усердствовать с количеством повторов: цель этого упражнения – не новый фитнес-рекорд, а предотвращение дегенеративных процессов.

РАСТЯЖКИ С ВЫПАДОМ

Постоянное сидение ведет к сокращению сгибающих мышц бедер, так что нам необходимо растягивать как их, так и квадрицепсы. В положении стоя выполнить выпад вперед левой ногой под углом 90 градусов, правая нога позади. Поменяйте ногу. Постарайтесь повторять упражнение 3-4 раза в день.

КАРДИНАЛЬНО ИЗМЕНИТЕ ПОЗУ

Во время длительного сидения мы нередко наклоняемся вперед, согнувшись, плечи округлены, шея вытянута вперед. Чтобы кардинально изменить позу, подвиньтесь на край стула и сядьте с опорой на копчик. Руки прижаты к телу, грудь распрямлена; а теперь выполняйте вращения руками вовне, позволив плечам двигаться назад. Одновременно раздвиньте бедра, выполняя вращение ногами вовне. Продолжайте движения в течение 10 секунд. Повторите упражнение 10 раз.

ВЫТЯГИВАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Это упражнение используется при лечении больных с межпозвоночной грыжей, но также идеально подходит для риверса сидячего положения. В положении стоя поместите ладони на крестцово-подвздошные суставы поясницы, чтобы «запереть» поясничный отдел позвоночника и предотвратить чрезмерное растяжение. Затем мягко откиньтесь назад, насколько сможете без ощущения дискомфорта. Сделайте 10 повторений. Выполняйте один цикл в течение дня.

ТРИУМФ HYDRA FACIAL

HydraFacial – это одна из самых популярных технологий glamorous Голливуда. Бейонсе, Пэрис Хилтон, Камерон Диас, Мэтью Макконахи, а также принц Монако Альберт – вот самый краткий список поклонников этой ухаживающей и омолаживающей программы.

Инновационная процедура настолько комфортна и эффективна, что с момента появления на рынке косметологических услуг у нее быстро появился свой фан-клуб. Секрет объясним: это антивозрастной уход, эффективное очищение, увлажнение и омоложение кожи в одной непродолжительной и приятной процедуре!

Клинически доказана эффективность вакуумного гидропилинга при коррекции следующих проблем:

- возрастных изменений,
- в устранении обезвоженности и загрязненности при любом типе кожи,
- при комплексном лечении акне и поверхностных пигментаций, состоянии постакне,
- при гиперкератозе и расширенных порах,
- в улучшении цвета лица.

Эффективное очищение кожи, интенсивное увлажнение, обновление и антивозрастной уход стали доступны в одной процедуре.

Специалисты Regency Aesthetics владеют всеми тонкостями этой поистине уникальной технологии и готовы уже сегодня подарить вашей коже естественную свежесть и молодость. Для читателей New Style первая процедура £55.00. Обычная же ее цена £135.00. Основное отличие методики в ее неинвазивности: чистка кожи лица происходит в результате комплексного воздействия вакуума и уникальных одноразовых насадок.

Вакуум не только деликатно освобождает кожу от комедонов, ороговевших клеток, загрязнений и избыточной жирности, но и производит качественный лимфодренаж, а также стимулирует процессы регенерации. Одноразовые насадки разнообразны – у каждой из них свой уровень абразивности, поэтому с их помощью можно решать различные задачи.

Результаты после процедуры HydraFacial:

- выравнивает рельеф кожи,
 - обеспечивает лифтинг-эффект,
 - глубоко очищает кожу,
 - улучшает цвет лица,
 - интенсивно увлажняет,
 - оказывает омолаживающее воздействие.
- Спешите почувствовать себя звездой, подарите своей коже эту уникальную ГОЛЛИВУДСКУЮ ПРОЦЕДУРУ!

REGENCY AESTHETICS

8 UPPER WIMPOLE STREET
LONDON, W1G 6LH

www.regencyaesthetics.co.uk

