



ERILATE-ME

## Рекомендации во время курса процедур RSL-скульптурирования

---

RSL — это безопасная аппаратная процедура коррекции фигуры, с помощью комбинированного воздействия компрессионной микровибрации и красного LED света, аппарат усиливает кровообращение, убирает отеки, тонизирует сосуды, удаляет застойные явления в тканях, стимулирует выработку коллагена и эластина, обладает anti-age эффектом, восстанавливает фигуру в послеродовой период, способствует устранению до 1-2 размеров и избавлению от локальных жировых отложений.

Курс аппаратных процедур по телу, в первую очередь, основан на улучшении качества кожи и подкожно-жировой клетчатки. Мы запускаем ускорение обмена веществ, уменьшение отечности тканей, улучшение качества и тонуса кожи. Благодаря улучшению обмена веществ жировая ткань перерабатывается и сгорает.

---

Наша молодость, красота, сексуальность, уверенность в себе, неотъемлемо связаны с нашим здоровьем.

При комплексном подходе к своему организму, вы получите не только великолепную фигуру, но и anti-age программу.

---

**Мы рады стать Вашим  
проводником на пути  
к лучшей версии себя**

## Для более быстрого похудения важно учитывать следующее:

---

- 01** В организме не должно быть избытка калорий (ежедневный расход калорий должен быть больше, чем ежедневное потребление).

---

- 02** Сбалансированное питание - 3 основных приёма пищи + 1 перекус по желанию. Основные приёмы пищи должны обязательно содержать: белок/жир + сложные

---

- 03** Для достижения лучшего результата, постарайтесь исключить фаст-фуд и перекус на бегу; минимизировать или вовсе отказаться от употребления соленого, алкоголя, газированных напитков, коктейлей, мучного и сладостей, а после 17:00 убираем все углеводы.

---

- 04** Соблюдение питьевого режима - 1.5-2 л воды в среднем или из расчета 30 мл на 1 кг веса. Важно за 15-30 мин до и после процедуры выпивать один стакан воды, который поможет организму справиться с большим количеством вредных веществ, поступающих в кровь и лимфу после массажа. Вода увлажнит мышцы, поможет вывести из организма токсины и шлаки, улучшит работу системы кровообращения, а также пищеварительной системы.

---

- 05** Двигательная активность - не менее 10.000 шагов в день, в том числе физическая активность 2-3 раза в неделю.

---

- 06** В первые 2 дня менструального цикла, рекомендуем воздержаться от посещения, так как женский организм в этот период накапливает жидкость, стараясь тем самым компенсировать кровопотерю. И массажирование, направленное на борьбу с отечностью, не только не даст никакого результата, но и ухудшит самочувствие

---

- 07** Для ускорения процессов жиросжигания, процедуру лучше планировать до тренировки. В случае, если надо расслабить мышцы и вывести из перегруженных мышц молочную кислоту, рекомендуем делать процедуру после.

---