

Ernährungsberatung

„Essen und trimmen – beides muss stimmen“
Durch richtiges Training und gesunder Ernährung erreichen Sie eine Stärkung des Selbstbewusstseins und Ihre Lebensqualität wird verbessert. Gruppen- oder Einzelberatung möglich.

Öffnungszeiten

Montag, Mittwoch, Freitag: 08.00 bis 22.00 Uhr
Dienstag, Donnerstag: 09.00 bis 22.00 Uhr
Samstag, Sonntag: 09.00 bis 19.00 Uhr
Feiertags: 11.00 bis 17.00 Uhr

LADY-FIT HAMBURG

Fitness und Wellness für die Frau

Tiefenwärme

- Gezieltes Abnehmen an Problemstellen
- Straffung des Gewebes
- Ausgleich des Unterhautfettgewebes

- Beseitigung der Bindegewebsschwäche bei Cellulite
- Positive Beeinflussung des vegetativen Nervensystems

Info's unter
250 47 53

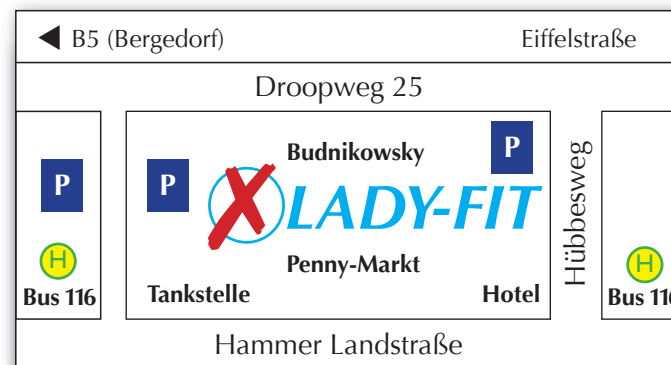
Bei uns profitieren Sie von 22 Jahren Erfahrung!



Info's unter
250 47 53

So finden Sie uns:

Direkt über dem neuen Penny-Markt



U Rauhes Haus

U Hammer Kirche

Parkplätze sind vorhanden

Lady-Fit Hamburg • Droopweg 25 • 20537 Hamburg
Tel. 040 - 250 47 53 • info@lady-fit-hamburg.de

Lady-Fit Hamburg • Droopweg 25 • 20537 Hamburg
Tel. 040 - 250 47 53 • www.lady-fit-hamburg.de

Lady-Fit Hamburg • Droopweg 25 • 20537 Hamburg
Tel. 040 - 250 47 53 • info@lady-fit-hamburg.de

Die Behandlung mit
Tiefenwärme

Was bewirkt die Behandlung mit Tiefenwärme?

- **Gezieltes Abnehmen an Problemstellen**
 - **Straffung des Gewebes**
 - **Ausgleich des Unterhautfettgewebes**
 - **Beseitigung der Bindegewebschwäche bei Cellulite**
- **Positive Beeinflussung des vegetativen Nervensystems**

Neben FdH oder anderen Diät-Maßnahmen kennt man heute auch Methoden zur Gewichts- und Volumenreduktion, die durch Anwendung von Wärme bei völliger körperlicher Entspannung erreicht werden kann. An den zu behandelnden

Stellen werden elektrisch geheizte

Gummibandagen aufgelegt, und die Infrarot-Strahlen mit ihren speziellen biologischen Eigenschaften dringen ins Gewebe ein.

Die dicht anliegenden elastischen Bandagen werden mittels eines automatischen Reglers auf etwa 40° C aufgeheizt. Diese Temperatur wird durch die thermische Strahlung des Körpers noch um etwa 2° C erhöht. Somit steigt die Hauttemperatur auf rund 42° C an, was einer effektiven

Erwärmung von ca. 10° C entspricht und den Stoffwechsel anregt.

Die erhöhte Hauttemperatur ist noch 24-48 Stunden nach der Behandlung messbar.

In der Sauna z.B. wird die Haut auf 50-60° C aufgeheizt. Der Körper reagiert darauf mit Abwehr - die periphere Blutzirkulation wird erhöht, um das Unterhautgewebe vor Erhitzung zu schützen.

Anders als bei den bisher angewandten Wärmetherapien dringt bei der beschriebenen Methode die Wärme tief in die Haut ein und bewirkt auch in den darunter liegenden Geweben einen Temperaturanstieg.

Behandlungsrhythmus:

2-3 Sitzungen pro Woche (50 Min.) in 4-5 Wochen

Positive Nebenwirkungen

1. Psychologische Effekte

Es ist sicher, dass die guten Resultate bei praktisch allen Patientinnen zu einer Steigerung des Wohlbefindens, einer Verringerung der Nervosität und einem besseren Schlaf führen. Es tritt ein intensiver Entspannungseffekt ein.

2. Schmerzlindernder Effekt

Alle Personen, die an degenerativem Rheumatismus leiden und bei denen die Bandagen an schmerzhaften Stellen angelegt werden, stellen einen schmerzlindernden Effekt auf die Gelenke fest.

3. Regenerierender Effekt

Bei allen Patientinnen ist eine ziemlich konstante Regeneration der Hautgewebe zu beobachten. Das Gewebe wird elastischer, und die unschöne Cellulite („Orangenhaut“) bildet sich zurück.

4. Belebender Effekt

Der stärkende und belebende Effekt setzt meist nach den ersten 5, 6 oder 7 Sitzungen ein. Entspannung und verbessertes Wohlbefinden sind die Folge.

Zusammenfassung

Eine Tiefenwärmebehandlung führt praktisch bei jeder Behandlung zu einem Gewichts- und Volumenverlust. Meist ist dabei der Volumenverlust größer als der Gewichtsverlust.

In der Zeit zwischen zwei Sitzungen erfolgt keine Zunahme, vorausgesetzt man hält sich an eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise.

Info's unter
2504753