

Top 3 moduri de a te antrena pentru un look superb

BUCURESTI - 14 octombrie 2019 ora 12:26

Comunicat tip Produse / Servicii in Monden / Lifestyle

Forța, rezistența, tonifiere, flexibilitate – e nevoie de un strop de varietate și când vine vorba despre tipurile de workouts de care ai nevoie pentru a te menține în formă. FOREO a pregătit în randurile de mai jos cîteva metode pentru a lucra eficient la un fizic care va întoarce priviri.



FOREO LUNA mini 3

Traim vremuri agitate, jonglam zi de zi cu programe supra-incarcate, vrem să excelăm la job, dar totodată suntem cu toții în căutarea aceluia echilibru între viața profesională și cea de familie, pe care nu vrem sub nici o formă să o neglijăm. Mai mult, simtим să ca activitățile personale trebuie cumva incluse optim în agenda fiecărei zile, astfel încât să nu abandonăm sala de sport, să ne tinem cu constiințitate de rutina de skincare seara și dimineața, să gătim și să mancăm cât mai sănatos și să petrecem acel quality time cu partenerul și cu cei dragi, în egală măsură. Pentru a te bucura de antrenamente sportive cât mai eficiente, care să „lucreze” la toate nivelurile – fizic, mental, spiritual – e recomandat să combini tipurile de workouts, și iată-le mai jos pe trei cele mai importante:

Cardio. O sesiune de cardio poate include mai multe serii de exerciții fizice care antrenează inima să pompeze peste ritmul ei obisnuit și antrenează grupe musculare mari. În timp, acest lucru îmbunătățește circulația sanguină și previne diferite afecțiuni, dar, bineînteleș, te ajuta și să pierzi kilograme. Gândește-te la seturi de

exercitii precum jumping-jacks, burpees, genuflexiuni sarite, alergare, sarit de coarda elastic etc.

Greutati. Ridicarea de greutati in fitness marestea masa musculara si practic iti contureaza si iti tonifiaza minunat corpul. Nu te teme sa ridici greutati la sala - in timp, acestea te vor ajuta sa obtii un posterior mai definit (care va pune cu adevarat in valoare fusta-pix pentru la birou), brate sculptate (stii tu, pentru acea little black dress decupata la maneci) si un abdomen frumos (ca sa nu te mai temi de bustiera aceea cu paiete, pe care nu ai purtat-o deloc!).

Stretching. Gandeste-te la yoga, pilates, barre! Toate aceste tipuri de antrenamente contribuie la tonusul general al organismului, iti imbunatatesc ritmul respirator, mobilitatea si echilibrul, iti corecteaza postura.

Deci, sportul practicat regulat contribuie la prevenirea imbatranirii timpurie a organismului (stiinta a demonstrat-o in numeroase randuri!), dar nu numai. Cand abordezi mai multe tipuri de antrenamente iti stimulezi sistemul metabolic, iti amplifici nivelul de endorfine (hormonii fericirii!) din organism, intaresti sistemul imunitar, dar iti si pui in miscare circuitul sanguin, lucru care ajuta enorm pielea sa ramana luminoasa si sanatoasa. Si daca tot veni vorba, mai avem in maneca un incontestabil as care contribuie ca un profesionist la stralucirea tenului tau - noul FOREO LUNA mini 3.

Dispozitivul de curatare a tenului LUNA mini 3 este ideal de folosit dupa antrenamentul tau obisnuit de sport, pentru ca iti exfoliaza perfect tenul, lasandu-l proaspat si suplu, fara grija ca porii raman incarcati de sebum si impuritati. LUNA mini 3 este compacta, usoara si inteligenta, simplu de purtat in geanta de sala si include „Glow Boost”, functia pe care o activezi cu un click pe un buton si bifezi o curatare corecta, de doar 30 de secunde, care iti dezvaluie un ten stralucitor.

Dispozitivul LUNA mini 3 e simplu si dragut de folosit, datorita perilor minusculi si moi, din silicon ultra-igienic din care este realizat. Exfoliaza tenul cu acest gadget cool si te asiguri ca in 30 de secunde te bucuri de un ten curatat in profunzime!

LUNA mini 3 este disponibila in magazinele Douglas si pe www.douglas.ro.

CREATIVE MARKET