



Zadbaj o świetne samopoczucie na urlopie, jeszcze zanim na niego wyjedziesz. Bez względu na to, gdzie się wybierasz, najważniejszy jest dobry humor i odcięcie się od codziennych problemów.

Przed urlopem

- Postaraj się ćwiczyć chociaż trzy razy w tygodniu – na 8 znajdziesz trening, który pozwoli ci szybko wynadłować całe ciało. Jeśli masz więcej czasu i dodasz do niego codzienne ćwiczenia aerobowe, możesz schudnąć przez miesiąc aż o dwa numery!
- Na tydzień przed urlopem zastosuj dietę oczyszczającą (patrz

s. 18). Pomocze ci zrzucić dodatkowo 2-3 kg, a przede wszystkim sprawi, że poczujesz się lekko.

- Jeżeli masz zamiar się opalać, już teraz zacznij profilaktycznie nawilżać skórę. Stosuj balsamy do ciała i głęboko nawilżające kremy do twarzy. Dwa-trzy dni przed wyjazdem zrób peeling całego ciała. Dzięki temu będziesz opalać się równiej.

- Nie zapomnij o stopach – będziesz przecież chodzić głównie w sandałkach, w których będą one doskonale widoczne. Tuż przed wyjazdem zrób staranny pedikur i pomaluj paznokcie. Najlepiej lakierem w neutralnym kolorze, bo ewentualne ubytki będą mniej widoczne.

- Kup sobie kostium odpowiedni do sylwetki. Jeśli masz wystające brzuszki, zrezygnuj z bikini na rzecz kostiumu jednoczęściowego, a jeśli krótkie nogi – wybierz mocno wycięte majtki, które optycznie je wydłużą. Jeżeli masz mały biust, najlepszy dla Ciebie będzie stanik z marszczeniami.

W czasie wakacji

- Jeszcze przed wyjściem z domu posmaruj się kremem z filtrem. Na plaży powtarzaj smarowanie co dwie godziny. Jak jeszcze możesz chronić się przed

szkodliwymi promieniami UVA i UVB, przeczytaj na s. 34.

- Jedz solidne śniadania. Dzięki temu unikniesz pokusy i w drodze na plażę nie kupisz sobie frytek lub hot dog'a.

- Codziennie rano zrób kilka ćwiczeń rozciągających. To pomoże ci rozruszać mięśnie i natychmiast poprawi samopoczucie.

- Wprostuj się! To odejmuje ci optycznie 3-5 kg. Ściągnij luparkę, unieś głowę tak, aby patrzeć prosto przed siebie (ale nie zadzieraj nosa). Przy każdej okazji wciągaj brzuch. W końcu wejdziesz ci to w krew i w ogóle przestaniesz zauważać napięcie mięśni.

- Uśmiechnij się! Nawet jeśli masz parę kilo nadwagi, ale akceptujesz swój wygląd, ludzie będą Cię postrzegać jako osobę atrakcyjną. Najważniejsza jest wana u siebie i przyjazne nastawienie do innych.