

Bulletin

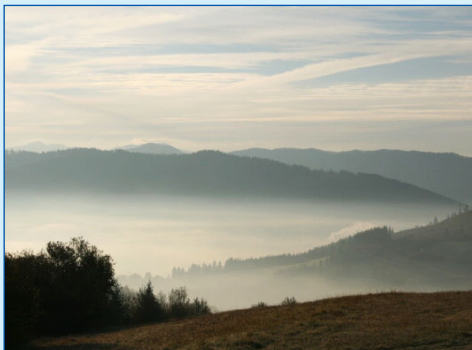
říjen 2011



„Cítit se skvěle na duši i těle“



Zdravotní středisko Lhotská 2072/3, 193 00 Praha 9 - Horní Počernice



... většina lidí tenhle měsíc nenávidí ... ranní mlhy, déšť, dny se krátí, světla ubývá ... a s nimi i dobrá nálada, nadšení a úsměv. Poslední dobou se ze špatné nálady, mračení a nestíhání stal životní styl. Trávíme většinu svého času v práci, v autě, doma před televizí nebo u počítače . Za sebe ale musím říct, že já tohle období miluju, protože nabízí prostor pro úplně jiné aktivity než třeba léto. Schválně, kdy naposledy jste si doma zapálili svíčky, dali si dvojku vína a povídali si s partnerem o svých přáních, touhách a plánech? Už slyším ty hlasy věčných stěžovatelů a nestíhačů, že na tyhle věci prostě není čas ... ale není čas s tím, koho máte rádi právě tím nejcennějším? Mám velmi ráda jedno moudré přísloví, které říká „*Vztah je jako dům, o který musíme neustále pečovat, jinak nám jednoho krásného dne spadne na hlavu.*”

Využijte tedy toho, že se brzy stmívá a zkuste podzimní večer strávit s partnerem trochu jinak. Rozbijte stereotyp všedního dne a zažijte magické chvíle, které obohatí váš vztah a na které se nezapomíná...

Říjen plný lásky a romantiky Vám přejeme...

ROZHOVOR aneb PŘEDSTAVUJEME ...

V tomto čísle Bulletinu představujeme paní **Bc. Lucii Beňovou**, lektorku dynamického cvičení Pilates. Sama lektorka říká: „*Pilates je pro mne životní styl*”.

Telefon: 722 939 476



*Bc. Lucie Beňová
lektorka dynamického
cvičení Pilates*

Co je vlastně Pilates?

Pilates je silové cvičení zaměřené na odstranění svalových dysbalancí v těle. Cviky se provádí na základě propojení vědomí s fyzickým tělem, tudíž kontrolou každého pohybu ovlivňujeme pozitivní efekt všech cviků na naše tělo. Každý cvik musí být proveden tak, abychom dodrželi všechny pilatek principy, a to užití bráničního dýchání (jde o laterální dýchání do stran a do žeber), kdy propojujeme dech s pohybem, koncentrací, plynulost každého pohybu s použitím silného středu (hlubokých břišních svalů, které chrání páteř), přesnost pohybů, schopnost izolovat část těla, která cvičí od zbytku našeho těla a rutinu čili vývoj související s pravidelností cvičení.

Pro koho je toto cvičení určeno?

Můžeme říci, že Pilates mohou cvičit děti, do-



spělí, senioři, těhotné ženy. Je však třeba ke každému klientovi přistupovat individuálně a vytvořit soubor cviků, který je vhodný pro konkrétní tělo s přihlédnutím na případné dysbalance. U těhotných se například vynechávají cviky na přímý břišní sval. Pilates může sloužit také jako vhodný nástroj pro rekonvalescenci po úrazech různého typu.

S jakými problémy nám Pilates může pomoci?

Pilates umí odstranit bolesti krční a bederní páteře, pomáhá například zmírnit skoliosu. Dokáže také pomoci s některými problémy kyčlí a v neposlední řadě má pozitivní vliv na oxyličování celého organismu správným dýcháním, čímž dochází ke zlepšení krevního oběhu a tím i funkcí všech orgánů v těle. Je třeba zdůraznit, že pravidelnost cvičení, vůle a trpělivost jsou zde zásadní.

Jaké pozitivní účinky má Pilates na naše tělo?

Dá se říci, že při dlouhodobém cvičení pilates můžeme zaznamenat zkvalitnění našeho života tím, že se naučíme jej kontrolovat. Všechny pohyby pak děláme maximálně šetrně pro naši páteř, zlepšíme si držení těla a pro ženy jistě bude důležitá i estetická stránka, svaly prodloužíme, posílíme. Pro formování postavy je toto cvičení zcela ideální. Opět je ale třeba vydržet u cvičení měsíce. Efekt je pozvolný, ale trvalý. Pilates zlepšuje i koordinaci, koncentraci, rovnováhu a dostává tělo do celkové symetrie.

Co Vy sama pokládáte na Pilates za nejlepší?

Pilates je pro mne životní styl, který zásadně ovlivňuje kvalitu života, pozitivní mysl, postavu a dodává mi energii.

Jak dlouho se tomuto cvičení věnujete a proč jste si vybrala právě Pilates?

Pilates cvičím přes 3 roky, dala jsem na in-tuici, která mne k tomuto cvičení dovedla. Je ale potřeba se neustále vzdělávat, ideálně u zahraničních lektorů, neboť kvalita Pilates ve světě je vyšší a cvičení tam má delší tradici.

Jak je koncipována hodina v RC Perla a kdy se můžeme těšit na nejbližší cvičení?

Stejně jako v jiných studiích. Začínáme protažením a plynule přejdeme k posilování všech částí těla, ale do hloubky, pracujeme tedy s hlubokými svaly. Na závěr se opět protáhneme. Pilates není relaxační cvičení, jak si řada lidí myslí, ale cvičení silové.

Nejbližší termín zahájení Pilates v RC-Perla, je ranní kurz od pátku 21. října 8.30–9.30 h. Objednávky na telefon: 722 939 476.

Co byste vzkázala klientům?

Vyzkoušejte 1 kurz (10 lekcí pilates) a poznáte, je-li toto cvičení právě pro vás. „Po 10.hodině uvidíte první změny na těle, po 20.hodině budete cítit už změny zásadní a po 30.hodině budete mít nové tělo”, řekl kdysi sám zakladatel pan Josef H. Pilates.

VYZKOUŠEJTE aneb ROZMAZLUJTE SE ...

V měsíci říjnu jsme pro vás
připravili balíček

**„Péče o pleť 3 v 1“
za akční cenu 999,- Kč**

Balíček obsahuje:

1. *Analýzu pleti obličejí a konzultaci v délce 30 minut (původní cena 300,-Kč)*
2. *Základní ošetření obličejí kosmetikou Cannaderm v délce 90 minut (původní cena 550,-Kč)*
3. *Lifting obličejí v délce 60 minut (původní cena 450,-Kč)*

Add 1) V rámci procedury je Vám k dispozici **superrychlá bezdotyková analýza pleti** za pomoci speciálního přístroje. Vaši pleť si



tedy můžete prohlédnout pod speciálním černo - modrým světlem, které dokáže detekovat poškození kůže a odhalit Vám tak ne-

dokonalosti Vaší pleti. Díky této analýze poznáte stav své pleti a najdete kosmetiku, která bude pro Vaši pleť ta pravá.



Z jakého důvodu doporučujete analýzu pleti?

Analýza pomáhá klientům rozpoznat typ pleti na obličejí a její případné problémy. Díky tomu může klientka/klient změnit způsob pečování o pleť a řadu kosmetických přípravků tak, aby přesně vyhovoval typu pleti.

Analýzu pleti provádí paní

Markéta Mazourová, tel. 777 949 174

Add 2) Kosmetika Cannaderm se vyznačuje přírodně vyváženým poměrem nezbytných vitagenů, jejichž vysoké zastoupení a kombinace s hojivými výtažky z léčivých bylin zajišťuje pokožce optimální prostředí pro její zdravý vývoj. Tato kosmetika není parfémovaná a neobsahuje ropné produkty. V rámci kosmetiky Vás čeká po-





vrchové a hlubkové čištění pleti, úprava obočí, masáž obličeje a dekoltu, nanesení masky a krému.

Co nám přinese pravidelná péče o pleť kosmetikou Cannaderm?

Pravidelné ošetření touto kosmetikou přináší nejen profesionální ošetření, dokonalé vyčištění pleti, ale také hluboké uvolnění při příjemné relaxační masáži obličeje a dekoltu. Ošetřením se pleť zbaví nečistot i napětí a obnoví se také rovnováha a hydratace pleti.

Kosmetické ošetření kosmetikou

Cannaderm provádí paní

Jaroslava Mečířová, tel. 602 316 211

Add 3) Lifting je manuální vyhlazovací masáž obličeje, která zpomaluje proces stárnutí pleti, neboť se zaměřuje na mimické svaly obličeje. Při této masáži se používají jednoduché masážní hmaty, které uvolňují



ztuhlé obličejové svaly a tkáně, povzbudí krevní oběh, dále dochází k rychlejšímu odplavování odpadních látek a v neposlední řadě i ke zrychlení metabolismu, což má za následek úbytek podkožního tuku.

Jaké pozitivní účinky pocítíme po liftingu obličeje?

Lifting obličeje má ihned viditelné účinky, neboť se zaměřuje na mimické svaly obličeje. Vyhlazuje vrásky vyplněním vlastními kolagenovými vlákny, které se aktivují díky speciální masážní technice. Po liftingu je tedy pleť pevná, omlazená a prozářená a to díky ozónu, který se při této masáži používá.

Lifting obličeje provádí paní

Yvona Horská, tel. 605 235 431



Balíček jako celek je možné zakoupit pouze u paní Yvony Horské, termíny si poté domluvíte s konkrétní terapeutkou. Platnost tohoto balíčku je do konce listopadu 2011.

Péče o pleť již dávno není jen výsadou žen, tento balíček je vhodný tedy i pro muže. Není totiž nic hezčího než krásná zdravá pleť a vůbec nezáleží na tom, jestli je ženská nebo mužská...

Připravili jsme pro vás nabídku s říjnovou cenou.
Objednejte se u Kateřiny Hliněnské na tel.: 605 289 420
v průběhu října a domluvte Vám vyhovující termín.

**Masáž s akční cenou nahlaste při objednávce do telefonu. Akce je jen pro čtenáře Bulletinu.
Partnerskou masáž z Bulletinu provádí pouze Kateřina Hliněnská a Luboš Mrkus.**

Vybírat můžete ze dvou možností:

- 1) partnerská masáž klasická
60 minut (běžná cena 890,-)

cena jen 699,- Kč

- 2) partnerská masáž při svíčkách
120 minut (běžná cena 1 234,-)

cena jen 999,- Kč



Při klasické partnerské masáži současně masírují masérka a masér na dvou samostatných lůžkách v jedné místnosti. Masážní lůžka jsou oddělena lehkým poloprůsvitným závěsem. Při partnerské masáži při svíčkách jsou obě lůžka vedle sebe, masážní část je pak od-

dělena lehkým poloprůsvitným závěsem. Za závěsem se nachází podložka futon s polštáři, několik rozsvícených svíček, které dodávají prostoru atmosféru a malé občerstvení. Tato masáž je skvělým dárkem jak pro milence, novomanželé, tak pro páry, které mají rádi spontálnost a výjimečnost okamžiku...

A jedna soutěž na konec ...

Tipnete si, kolik procedur se uskuteční během jednoho týdne v RC Perla?

Z Vašich odpovědí vylosujeme 3 výherce, na které čeká dárkový balíček.

- 1. místo:** balíček - koňská mast, masážní gel, krém na ruce a vonný olejíček v hodnotě 318,- Kč.
- 2. místo:** balíček - koňská mast, masážní gel a vonný olejíček v hodnotě 268,- Kč.
- 3. místo:** balíček - krém na ruce a vonný olejíček v hodnotě 110,- Kč.

Vaše odpovědi očekáváme do 31. 10. 2011, nezapomeňte tedy uvést i kontakt na sebe. Výherce zveřejníme v listopadovém bulletinu.

Výherci ze zářijového Bulletinu:

1. Adam Krauz
2. Hana Dvořáková
3. Veronika Fialová

*Celý latinský název
Pijavice lékařská?
Správná odpověď:
Hirudo Medicinalis*



Grafický návrh: Martina Jíchová, Luboš Mrkus

Texty: Martina Jíchová

Korektura: Kateřina Hliněnská

Grafická úprava: Luboš Mrkus

Vydává: Regenerační centrum Perla

Lhotská 2072/3

193 00 Praha 9

Horní Počernice

Kontakt: tel.: 605 289 420 Kateřina Hliněnská

mail: masaze-perla@volny.cz

web: www.masaze-perla.cz

Vydáno pro propagaci Regeneračního centra Perla.

Rozesíláno mailem z klientské sítě uložené v databázi RC-Perla.

Maily jsou rozesílány klientům jako skryté kopie mailových adres, aby nedocházelo ke zneužití rozesílání hromadných mailů.

Nashledanou v Regeneračním centru Perla.

Těšíme se na Vás...

