

REKONSTRUKCE MUŽE

Nikdo není DOKONALÝ...

Pokud po dokonalosti ale přesto toužíte, existuje dnes spousta možností, jak se k ní minimálně přiblížit. Tady je osm z nich.

Text PETR SKALSKI

Když jsem Zdeňka potkal na třídním srazu, zvedlo mi to náladu. Ve svých třiceti letech vypadal jedním slovem příšerně. Pivní pupek, pleš přes půl hlavy, nemoderní dioptrické brýle. Přitom nám všem vyprávěl, jak skvěle se mu daří v podnikání... Když jsem ho potkal znovu po třech letech na nějakém VIP večírku, byl to úplně jiný muž. Brýle i pleš zmizely, zhubl nějaké to kilo. Sebevědomí z něj přímo číselo. Jo a ta nádherná blondýna, po které jsem celý večer slintal, patřila k němu! „Jak jsi to dokázal?“ ptal jsem se nevěřicně. „To víš, zdravý životní styl.“ No jasně, to ti tak věřím...

1 Laserová operace očí

► **Ať už jsou moderní čočky** a brýle sebevychytanější, zdravý zrak nenahradí. K tomu slouží laserové operace očí. Úplnou novinkou na našem trhu v laserových korekcích dioptrických vad je metoda NeoLASIK 3D Elite. Díky této velmi šetrné a bezpečné operaci bez použití nože se můžete rychle zbavit dioptrií v rozmezí -1 až -10 i astigmatismu. Zákrok lze provádět na obou očích najednou a pooperační doba rehabilitace je jen pár hodin. Více na str. 78. **Cena za oko: 29 tis. Kč.**



Kontakt: Oční klinika NeoVize, Viniční 4049/235, Brno, www.neovize.cz.

2 Bělení zubů

► **Žluté zuby jsou** dneska bez nadsázky velkým společenským handicapem. Stomatologové ale už naštěstí nabízejí široký sortiment ordinálního bělení zubů. Zatím nejdražší, ale také nejefektivnější z nich je metoda Brite Smile. Probíhá tak, že vám nejdřív lékař důkladně izoluje měkké tkáně v ústech a následně na povrch zubů aplikuje hydrogen - peroxidový bělicí gel. Zuby s naneseným gelem jsou pak ozářeny světlem ze speciální UV lampy. Zářivý úsměv vám vydrží jeden až tři roky. Záleží na tom, zda třeba kouříte nebo pijete kávu. Bělení lze kdykoli opakovat. **Cena: 17 000 Kč.**



Kontakt: Klinika GHC Praha, Krakovská 8/581, Praha 1, www.ghc.cz.

3 Úprava nehtů

► **Roztřepené a zničené nehty** nevypadají zrovna reprezentativně, když si je ale nalakujete, budete za cvoka. Řešení se jmenuje P-shine. Jeho hlavními složkami jsou včelí vosk a křemičitá hlička, které se nanášejí na nehet speciální leštičkou a zalešťují se. Na nehtu se vytvoří ochranná vrstva, která nehet zároveň vyživuje. Rozdíl je vidět hned - nehet získává vysoký lesk. Existuje ale i matná verze, která nám připadá přijatelnější. **Cena s manikúrou: 900 Kč.**



Kontakt: Bomton Centrum krásy, Václavské nám. 43, P 1, www.bomton.cz.



4 Autotransplantace vlasů

► K tomuto zákroku vám musí na hlavě zbývat alespoň „věneček“ vlasů. Operace trvá kolem tří až čtyř hodin. Sedíte v křesle, místo zákroku máte umrtvené a sledujete televizi. Z vlasů vám odeberou materiál na potřebný počet štěpů v pásu širokém asi čtyři centimetry. Na místě sice zůstávají nepatrné jizvičky, ale ty nejsou ve vlasovém porostu vidět. Tyto „sazeničky“ se rozdělí a umístí do vpichů na hlavě. Mezi nimi zůstává mezírka, aby mohly být vlasové cibulky dostatečně vyživovány. **Cena: 30 až 70 tis. Kč.**



Kontakt: Inter Clinic, Na Výšince 149/3, Praha 5, www.interclinic.cz.

5 „Neviditelná“ rovnítka

► Křivé zuby se dají narovnat i v pozdějším věku a nemusíte u toho vypadat ani jako „plechohubý“ puberták. Zkuste tyhle 3D lingvální rovnítky Incognito od společnosti 3M. Jde o unikátní systém rovátek, který není vidět, protože je připevněný k zubům z vnitřní strany. Zámečky i dráty jsou vyráběny skutečně na míru, na jiné zuby ani nejdou nasadit. **Cena za obě čelisti: 150 000 Kč.**



Kontakt: Dental office H33, Hvězdova 33, Praha 4, www.dental-office.cz.

6 Omlazení obličeje

► Provádí se mnoha různými způsoby, nás ale nejvíc zaujal resurfacing pomocí erbiového laseru Fotona, kterým se postupně odstraňují jednotlivé vrstvičky tkáně. Jde o radikální, ale vysoce účinný zákrok, který dokáže obličej viditelně omladit o několik let. Erbiový laser odstraňuje povrchové nerovnosti na kůži, jizvičky po akné, drobné pigmentace a taky vrásky v obličeji. Na rozdíl od předchůdců Fotony není třeba provádět zákrok v celkové narkóze, ale pouze po lokálním znečistlivění. Velkých mimických vrásek se pak můžete zbavit injekcemi botulotoxinu. **Cena: 5000 až 9500 Kč.**



Kontakt: Klinika Asklepon, Londýnská 39, Praha 2, www.asklepon.cz.

7 Liposukce břicha a stehen

► Potřebujete odsát tuk z břicha, stehen nebo hýždí? Tumescenční metoda liposukce se provádí také ambulantně a jen v lokální anestezii. Vyžaduje pouze pár speciálních nástrojů včetně injekční jehly a samotného přístroje na odsávání tuku. V jednom zákroku je možné napustit roztokem a odsát pouze menší partii, postupně si tak ale můžete nechat vymodelovat všechny oblasti těla, se kterými nejste spokojeni. **Cena: 20 až 25 tis. Kč.**



Kontakt: Perfect Clinic, Kartouzská 10, Praha 5, www.perfectclinic.cz.

8 Depilace ochlupení

► Ostrůvky chlupů na zádech, ramenou nebo na zadnici nejsou zrovna synonymem sex-appealu, zbavit se jich ale můžete laserovou epilací. K ní se používají přístroje s dynamickým chlazením. Rovnoměrně ozáří laserovým světlem pokožku a zničí pigmentovou zárodečnou část chloupků. Protože jsou chloupky v různých stadiích růstu, je třeba zákrok několikrát opakovat. **Cena: 5 až 10 tis. Kč.**

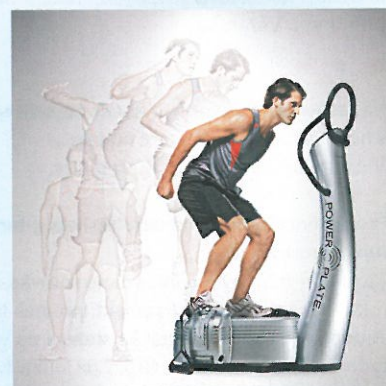


Kontakt: Laserové Centrum Anděl, Karla Engliš 2, P 5, www.lcandel.cz.

RYCHLE DO KONDICE

Bez práce nejsou koláče ani pekáč buchet na bříše. Cvičení v posilovně ale vždycky nemusí být jen „pruda“.

1 **Vysoce efektivní nástroj pro komplexní posílení celého těla nese název Power Plate pro6.** Jde o první stroj vůbec, který kombinuje dvě prověřené cvičební metody: lanový odpor a vibrační trénink. Pevná vectranová lana přenášejí až 80 procent vibrací vysoké frekvence přímo do svalů horní části těla, tedy do svalů na pažích, trupu, zádech a ramenou, a nabízejí



více než 200 různých cvičení – statických i dynamických, na vibrační plošině nebo mimo ni. Celé tělo posílíte za pouhých třicet minut. Při cvičení totiž dochází k zapojení většího procenta svalových vláken a k aktivaci hlubokých svalových struktur, které normálním rezistenčním tréninkem nelze moc zapojit.

2 **Tahle specialitka se jmenuje Gravity Studio.** Jde o malý sál vybavený revolučními cvičebními stroji **GRAVITY**. Jejich unikátnost spočívá ve variabilním použití pro skupinový či osobní trénink. Ke cvičení se využívá speciálního dynamického systému kladek a nakloněné roviny, které pracují s hmotností těla a jeho odporem



proti gravitaci. Cvičení na GTS je tak možné přizpůsobit každému, aniž musí mít sílu vrcholového sportovce. Jde o univerzální cvičení zaměřené na celé tělo, které zahrnuje všech pět základních složek fitness tréninku: složení těla, svalovou vytrvalost, svalovou sílu, kardiorepirační vytrvalost a flexibilitu. Zvládnete ho i v případě, že vaše fyzická kondice je prachbídná.