

BIOBAZA

LJETO BEZ CELULITA

VODIČ ZA ANTICELULITNU PREHRANU
I PRIRODNU NJEGU



BIOBAZA

10
zdravih
navika
koje
celulit
NE voli



1. HIDRACIJA JE POLA POSLA

- Bez vode nema ni pravilne funkcije stanica.
- Iako se voda preporučuje kao najbolje piće, isipanje biljnih čajeva, povrtnih i bistroh juha te prehrambeni unos voća i povrća ulazi u dnevni profil hidracije.
- Izbjegavajte kavu i alkohol!

Uklanjanje toksina iz organizma bit će učinkovitije, što će unos tekućine biti blizu preporučene količine.

2. ŽITARICE ZA DORUČAK? DA, ALI OPREZNO!

- Ravnoteža šećera (glukoze) u krvi temelj je svakog programa uravnoveženja fizioloških funkcija.
- Smanjenje opterećenja probavnog sustava također je od velikog značaja. Smanjenje propusnosti crijeva jedan je od najvažnijih počela. Stoga, smanjite ili u ovom razdoblju uklonite unos žitarica.

Ako jedete žitarice, neka to budu pseudožitarice, poput heljde, amaranta, prosa ili kvinoje.

3. JEDITE SIROVU HRANU

- Barem trećinu, ako ne i polovicu vaše prehrane neka sačinjava sirova hrana.
- Razne povrtnе salate neka budu temelj večernjih obroka i kao prilog ručku. Alkalizacijski učinak povrća je ključan u održavanju fizioloških funkcija.

Idealan „alat“ za ostvarenje ovog cilja je uključivanje smoothiea u prehranu.

4. POTAKNITE PROBAVU

- Ako unaprijedite svoje navike pod točkom 1., i 2., probava će vam biti zahvalna.
- Imperativ je unos vlakana iz namirnica koje mahom nisu bogate škrobom.

Osim unosa probiotičkih bakterija hranom i ciljanim dodacima prehrani, valja nahraniti probiotičke bakterije prebioticima.

5. RECITE ZBOGOM SOLI

- Želite li spriječiti zadržavanje vode koje je glavni neprijatelj celulita, nemojte soliti hranu, a također vodite računu da ne jedete hranu koja sadrži dodane soli.

Korištenjem začina kao što je prepečeni sezam, sušeni celer i peršin možete zamijeniti sol.



6. AKTIVIRAJTE JETRU

- Jetra je središnji laboratorij organizma, jedan od glavnih organa u kojem se odvija metabolizacija i neutralizacija toksina koji dospijevaju u naš organizam iz hrane i okoline.

Priuštite jetri gorke namirnice koje voli, a koje dolaze s proljećem - artičoku, maslačak, šparoge.



7. Ne bježite od masti! ALI ZDRAVIH MASTI!

- Smanjite unos svih masnoća osim: ekstra djevičanskog maslinovog ulja, avokada, kokosovog maslačka, badema, chia sjemenki, oraha, lana - bogatih esencijalnim masnim kiselinama.
- Od životinjskih namirnica koristite masnu ribu kao što su losos, inčuni, skuša i sardine.

8. Oprezno s VOĆEM I POVRĆEM!

- Prehrana temeljena na biljnim namirnicama povezana je s manjim rizikom obolijevanja od kardiovaskularnih bolesti, karcinoma, a direktni učinci su povezani s boljim probavnim statusom.

Povećajte unos: neškrobastih namirnica, poput kupusnjača, zelenog lisnatog povrća i voća s niskim udjelom fruktoze, poput bobičastog voća.

9. NE ZABORAVITE NA UNOS PROTEINA

- U redukcijskim dijetama, ali još više u režimima tzv. detoksikacije, zaboravlja se važnost bjelančevina. Bjelančevine omogućavaju sitost u obroku, i time održivost svakog programa prehrane, one održavaju imunološki sustav spremnim i omogućavaju da mišićna masa ostane stabilna.

U ovakvom programu ne oslanjajte se samo na namirnice životinjskog podrijetla, već i na one biljnog podrijetla (tofu, orasi, bademi, mahunarke).

10. OBILATO KORISTITE FERMENTIRANE BILJNE NAMIRNICE

- podsjetite organizam na: Kiseli kupus, kiselu repu, fermentiranu soju (natto, miso), a potom i kefir jer su izvor probiotičkih bakterija, prije svega laktobacila. Uz to, biljne fermentirane namirnice odličan su izvor vlakana!



FORMULA OBROKA JE 3 + 2

U ovakvim programima prehrane ravnoteža glukoze (šećera) u krvi omogućava se vremenski ravnomjernim unosom od 3 glavna obroka i 2 međuobroka. Razmak između obroka trebao bi biti 2,5-3h.

PRIRODNA NJEGA PROTIV CELULITA

Celulit je odzvonilo jer iz razvojnog laboratorija Biobaza prirodne kozmetike stiže **BIOBAZA ANTICELLULITE** liniju koju čine četiri proizvoda: Gel za učvršćivanje kože, Krema za oblikovanje tijela, BODY REFORM Nutrikozmetički tretman za tijelo (serum + kapsule/dodatak prehrani) i Modelirajuća maska za tijelo od zelene gline.

Uz moće sastojke iz prirode, poput bromelaina iz ananasa, ekstrakta divljeg kestena, eteričnog ulja ružmarina i cedra te kofeina i zelene gline, koža je trenutno zategnjuta, hidratizirana i meka, a celulit manje vidljiv.

ANANAS (BROMELAIN)

Bromelain je proteolitički enzim dobiven iz ananasa, djeluje na razgradnju bjelančevina, ublažava bolove, smanjuje otekline, potiče oporavak tkiva pa se često koristi u tretmanima za njegu kože s celulitom.



DIVLJI KESTEN

Na kožu djeluje regenerativno, sprječava razgradnju hijaluronske kiseline koja doprinosi ovlaživanju i svežini kože. Ubrzava proces izlučivanja štetnih tvari iz organizma te tonizira kožu.

KOFEIN

Djeluje kao diuretik te pospješuje cirkulaciju. Na kožu djeluje protuupalno, smiruje otečenost te štiti stanice od starenja (antioksidativni učinak). Sudjeluje u razgradnji masnih stanica pa se koristi u tretmanima za oblikovanje tijela.



RUŽMARIN

Potiče perifernu cirkulaciju, stoga se koristi za masažu kože, posebno one zahvaćene celulitom. Ulje ružmarina čest je sastojak mješavina za tretiranje strija i ožiljaka, kao i preparata za svakodnevnu njegu kože.



ZELENA GLINA

Gлина je poznata kao prirodni "čistač" koji koži pruža vrijedne minerale i pomaže u održavanju tonusa vezivnog tkiva. Rezultat njege zelenom glinom je čvrsta, revitalizirana koža i manja vidljivost celulita.



CELULIT NESTAJE DOK KAŽEŠ... ANANAS!

1. POKRENITE CIRKULACIJU PILINGOM!
2. TUŠIRAJTE SE TOPLO-HLADNOM VODOM!
3. MASIRAJTE SE BAREM 15 MINUTA DNEVNO!

BIOBAZA ANTICELLULITE linija s inovativnim, prirodnim formulacijama s visokokvalitetnim bromelainom iz ananasa, kofeinom i L-karnitinom – u 4 jednostavna koraka nudi jedinstveno, cijelovito rješenje za njegu kože zahvaćene celulitom:

JUTARNJA NJEGA

GEL ZA UČVRŠĆIVANJE KOŽE

Osvježavajuće je, lagane teksture, a zahvaljujući koncentratu bromelaina iz ananasa, osigurava koži prirodan lifting učinak. Obogaćen ekstraktom divljeg kestena, potpomaže proces izlučivanja štetnih tvari iz kože, dok eterična ulja mente, ružmarina i cedra posporješuju prokrvljenost kože, a dodatak aloe vere i hijaluronske kiseline koži osigurava cijelodnevnu hidraciju.



VEĆERNJA NJEGA

KREMA ZA OBLIKOVANJE TIJELA

Sadrži visoko koncentrirane prirodne sastojke, poput ekstrakta džumbira i eteričnog ulja cedra koji potiču bolju prokrvljenost kože, kofeina koji sudjeluje u razgradnji masnih stanica te vitamina A i E koji regeneriraju i vlaže kožu. Dodatak njegujućih sastojaka, kao što je hijaluronska kiselina, koja utječe na elastičnost i čvrstoću, te karite maslaca, koji je njeguje i hrani, čini ovu kremu idealnom za večernji antiselulitni tretman jer se može koristiti i za masažu.



LAST-MINUTE 14-DNEVNI TRETMAN

NUTRIKOZMETIČKI TRETMAN = SERUM + KAPSULE (dodatak prehrani)

Kombinacija koncentriranog seruma za njegu kože zahvaćene celulitom i dodatka prehrani (kapsula) tijekom 20-dnevog, intenzivnog tretmana učinkovito njeguje kožu zahvaćenu i najtvrdokornijim celulitom. Serum sadrži ekstrakt divljeg kestena koji učvršćuje kožu i vraća joj tonus te kofein koji pospješuje razgradnju nakupina masnih stanica, dok su kapsule kombinacija bromelaina iz ananasa, L-karnitina i vitamina C koji pridonosi stvaranju kolagena za normalnu funkciju kože i zaštiti stanica od oksidativnog stresa.



2x TJEDNO

MODELIRAJUĆA MASKA ZA TIJELO

Aktivna formula na bazi zelene gline, kofeina i bromelaina iz ananasa osmišljena je s ciljem pružanja prirodnog liftinga, zaglađivanja celulitom zahvaćenih dijelova kože i održavanja tonusa. Obogaćena hranjivim uljima badema i pšeničnih klica, maska ujedno hidratizira i hrani kožu. Rezultat je revitalizirana, zdrava koža, a celulit je manje vidljiv.



KVALITETNA NJEGA NIJE SVE – PROMIJENITE PREHRANU!

UČINKOVIT PROGRAM PREHRANE PROTIV CELULITA by mag. nutr. Nenad Bratković

U suradnji s mag. nutr. Nenadom Bratkovićem iz Nutriklinike, razvijen je program prehrane koji se temelji na raznovrsnim i ukusnim namirnicama koje celulit nikako ne voli. Vodenim činjenicom da je navike teško mijenjati, s mag. Bratkovićem odabrali smo niz izuzetno ukusnih receptata, jednostavnih i brzih za pripremu, uz pomoć kojih se javlja želja i volja za postizanjem fit forme. Kombinirajte obroke onako kako vam najbolje paše tog dana, ali ne zaboravite da je dobitna formula 3+2 = tri glavna obroka, uz dva međuobroka, kako biste izbjegli glad te održali stabilnu razinu glukoze u krvi!

Želimo vam dobar tek i brzo postizanje fit forme!

DORUČAK

1. Greentox smoothie: 1 naranča, 2 mandarine, 1 šaka svježe blitve, 2 čajne žličice džumbira, 1 čajna žličica maslinovog ulja, voda

Priprema: namirnice očistiti i staviti u mikser te usitniti u napitak.

2. Yellow Power smoothie: 3 mrkvica, 1 žlica kurkume, 1 čajna žličica lanenog ulja, 2 komada brazilskog oraha, 5 listova endivije, pola banana, 1 šalica mališina, voda

Priprema: namirnice očistiti i staviti u mikser te usitniti u napitak.

3. Digest smoothie: 1 šalica ananasa, 1 šalica papaje, 1 kivi, 2 žlice svježeg kozjeg sira ili tofuja, 1 žlica kokosovog mašlaca (ekstradjevičanskog), voda

Priprema: namirnice očistiti i staviti u mikser te usitniti u napitak.

4. Chlorophyll smoothie: 1 šaka potočarke, 2 žlice pšenične trave u prahu, 1 komad cikle, 1 jabuka, 1 sok limuna, voda

Priprema: namirnice očistiti i staviti u mikser te usitniti u napitak.



Svaki dan započnite sokom cijeđenog limuna pomiješanog sa čajnom žličicom ribanog džumbira.



5. Liver-loves-it smoothie: 2 šalice šumskog voća, 5 listova radiča, 0,5 stručka peršina, 1 jabuka, 1 mjerica rižinih proteina, voda

Priprema: namirnice očistiti i staviti u mikser te usitniti u napitak.

6. Banana treat: 1 banana, 1 šalica kupina, 0,5 žličice cimeta, 1 žlica badema

Priprema: namirnice očistiti i staviti u mikser te usitniti u pire.

7. Avocado delight: pola avokada, 1 žlica kokosovog mašlaca, 2 žlice svježeg kozjeg sira, 1 češnjaka, sezam

Priprema: namirnice očistiti, avokado staviti u pleh za pečenje te ga nadjenuti mješavinom kokosovog mašlaca, svježeg kozjeg sira i češnjaka, posipati sezalom i kratko zapeći u pećnici na 200C.



RUČAK



1. Povrtna juha s prosom i graškom:

200g mrkve, 100g kelja, 1 češanj češnjaka, 120g graška, 40 g prosa, 0,5l vode

Priprema: namirnice očistiti, staviti u hladnu vodu i kuhati 45 minuta na laganoj vatri dok povrće ne omeša, izmiksati u krem juhu ili poslužiti kao bistro juhu s kuhanim povrćem.

2. Varivo od graha i kisele repe:

2 žlice maslinovog ulja, 1 češanj češnjaka, 2 šalice kuhanog graha, 2 šalice kisele repe, 0,5l vode, 2 žličice crvene paprike

Priprema: ugrijati maslinovo ulje u loncu te na njemu kratko pržiti češnjak. Dodati kiselu repu i kratko pirjati, te dodati grah, crvenu papriku i vodu, kuhati 45 minuta na laganoj vatri dok grah i repa ne omešaju.

3. Pire od špinata i batata s pečenom oradom (ili drugom ribom):

260g špinata, 50g batata, 180g filea orade, 2 žličice maslinovog ulja, 150g cikle (kao prilog, salata)

Priprema: skuhati špinat i batat te usitniti u pire; zagrijati maslinovo ulje u tavi i kratko pržiti oradu; naribati ciklu te začiniti limunovim sokom.

4. Domaća piletina s povrćem:

150g piletine, 1 crveni luk, 2 žličice maslinovog ulja, 300g carske mješavine povrća – brokula, cvjetića, tikvice, matovilac (kao prilog, salata).

Priprema: u tavi ugrijati ulje i kratko pržiti pileticu file; u vodi skuhati mješavinu povrća te poslužiti kao prilog, matovilac salatu oprati i začiniti maslinovim uljem te jabučnim octom.

5. Salata od raznobojnih grahorica s prosom:

1 šalica crvenog graha, 1 šalica crvene leće, 1 šalica poriluka, 0,5 šalica proса, 1 paprika, 1 žlica bučinog ulja

Priprema: skuhati grahorice, poriluk i proso, narezati papriku, pomiješati i začiniti bučinim uljem.

6. Puretina s povrćem iz woka:

150g purećih prsa, 1 crveni luk, 2 zelene paprike, 1 rajčica, 1 tikvica, 2 žice maslinovog ulja

Priprema: u tavi ugrijati ulje i kratko pržiti pureća prsa; nakon toga u tavu staviti na trakice rezano povrće i kratko pirjati te poslužiti kao prilog mesu.

7. File tune sa slanutkom i paprikom:

150g filea tune, 2 žlice maslinovog ulja, 1 šalica slanutka, 1 crveni luk, 1 crvena paprika (svježa), 2 žice bučinog ulja, endivija (kao prilog, salata), limunov sok i ružmarin za začiniti

Priprema: u tavi ugrijati maslinovo ulje i kratko pržiti odrezak od tunjevine, začiniti ružmarinom po želji; slanutak skuhati u vodi te ga ocijediti i dodati rezanom luku, paprici i endiviji, te začiniti limunom i bučinim uljem.

VEĆERA

1. Biljna proteinska salata: 1 šalica alfa alfa klica, 1 šalica slanutka, 1 šaka radiča, 2 komada stapke celera, laneno ulje, jabučni ocat

Priprema: Skuhati slanutak, ocijediti i dodati alfa alfa klicama, očišćenom radiču i narezanim celeru; začiniti lanenim uljem i jabučnim octom po želji.

2. Salata od zelenih i žutih mahuna: 100g zelenih mahuna, 100g žutih mahuna, 40g crvenog graha, 50g cherry rajčica, 1 češnjak, 1 žlica maslinovog ulja, kajenski papar, limunov sok

Priprema: skuhati mahune i grah, ocijediti te pomiješati s narezanim cherry rajčicama; začiniti sitno sjeckanim češnjakom, te maslinovim uljem i sokom limuna.

3. Talijanska salata: 1 komad artičoke, 1 luk srebrenac, 100g cherry rajčica, 70g mozzarella sira, 1 žlica sezama, 1 žlica maslinovog ulja, limunov sok, majčina dušica

Priprema: očistiti artičoku te je narezati, luk narezati na ploške, rajčice razrezati po pola, mozzarellu narezati na ploške; na tanjur naizmjene poslagati sastojke te ih začiniti uljem i limunovim sokom, a zatim i majčinom dušicom te prepečenim sezamom (umjesto soli).

4. Light Waldorska salata: 2 šalice korijena celera, 1 kisela jabuka, pola šalice borovnica, 25g oraha, 100ml probiotičkog jogurta, mljeveni papar

Priprema: narezati celer i jabuku, pomiješati s borovnicima, sitno sjeckanim orasima te jogurtom; začiniti mljevenim paprom.

5. Salata od potočarke i mrkve: 1 vezica potočarke, 2 šalice endivije, 2 mrkve, 1 šalica cherry rajčica, 100ml probiotičkog jogurta, timjan, limunov sok

Priprema: oprati potočarku, očistiti i oprati endiviju, naribati mrkvu te narezati cherry rajčice; pomiješati povrće te ga začiniti limunovim sokom, jogurtom i timjanom.

6. Špageti od tikvica i mrkve s pinjolima i bijelom ribom: 150g fileta bijele ribe, 300g tikvica, 100g mrkve, 20g pinjola, 1 češanj češnjaka, 2 žlice maslinovog ulja, sveže mljeveni papar

Priprema: u tavi zagrijati ulje i prepržiti file ribe; tikvicu i mrkvu narezati na trake i kratko blanširati; povrće začiniti sitno sjeckanim češnjakom, prženim pinjolima i paprom te na njih položiti file rive.

7. Sardine s komoračem, paprikom i bademima: 150g svežih sardina, 1 žlica sjeckanih badema, prepečenih, 2 komada paprike, 1 gornjol komorača, 2 žlice maslinovog ulja, sveže sjeckani peršin, sok limuna

Priprema: u tavi zagrijati ulje i prepržiti sardine, nakon toga kratko prepržiti bademe; narezati 2 komada paprike i komorač na trakice, začiniti uljem i sveže sjeckanim peršinom.

FINI I ZDRAVI MEĐUOBROCI NEMOJTE BITI GLADNI!

1. Proteinski frape: 1 mjerica izolata riže u prahu, 1 mjerica izolata konoplje u prahu, pola kruške, pola šalice ananasa, 1 žlica lanenih sjemenki, 1 šalica vode

Priprema: očistiti sastojke, staviti u blender te usitniti u frape.

2. Zeleni frape – Power bomb: 1 kisela jabuka, 1 svežanj peršina, 1 gornolj celera, 1 šalica borovnica, voda

Priprema: očistiti sastojke, staviti u blender te usitniti u frape.

3. Chia puding: 1 šalica badićevog mlijeka, 1 žlica chia sjemenki, 1/3 mahune vanilije, 1 šalica kupina, ½ žličice cimeta

Priprema: Pomiješati sve sastojke i ostaviti preko noći u hladnjaku.

4. Voćna salata: 1 šalica ananasa, 1 šalica borovnica, 1 jabuka

Priprema: očistiti, narezati i pomiješati voće.

5. Gourmet smoothie: ½ kruške, 1 žlica kurkume, 1 šalica borovnica, 4 lista špinata, voda

Priprema: očistiti sastojke, staviti u blender te usitniti u smoothie.



*mag. nut, Nenad Bratković, sveučilišni je magistar fitofarmacije i dijetoterapije te osnivač NutriKlinike, nutricionističkog savjetovališta za integrirani i interdisciplinarni pristup prehrani. Kroz kontinuirano obrazovanje, mag. nut. Bratković na zanimljiv i primjenjiv način obrazuje i savjetuje o pravilnoj prehrani.



CELULIT NE VOLI JAKI TEMPO

Dobitna formula protiv celulita, uz promjenu prehrambenih navika te uvođenje redovite nege zahtijeva i povećanje fizičke aktivnosti. Svakoj odrasloj osobi koja teži zdravom načinu života, savjetuje se barem 60 minuta dnevno fizičkog napora koji ubrzava puls i potiče znojenje. Celulit nije pobornik kretanja niti jakog tempa i već nakon prvi aktivnosti vidljivi su značajni rezultati. Zato odvojite vremena za tjelesnu pripremu ili zamijenite nezdrave navike zdravima, poput:

1. VIŠE HODAJTE, MANJE SE VOZITE

Zamijenite vožnju liftom ili pokretnim stepenicama penjanjem uz stepenice, vožnju autom ili javnim prijevozom hodanjem ili vožnjom biciklom. Ovakve male promjene značajno mogu utjecati na poboljšanje tonusa vaših mišića – nemojte misliti da je riječ o marketinškom triku.



2. VJEŽBAJTE NA RADNOME MJESTU

Sjedenje je najveći neprijatelj vitke linije – uredsku stolicu zamijenite pilates loptom koja će vas natjerati da sjedite uspravno, da vam se aktiviraju trbušni mišići, kvadricepsi, ali i gluteus. Povrh toga, zabavnije je sjediti na lopti. Ako ne možete donijeti loptu na radno mjesto, vodite računa da ne sjedite dugu u komadu, pod noge stavite klupčiću koja će ih povisiti te tako sprječiti da vam bedra budu cijelo vrijeme naslonjena uz stolicu i potaknuti krvotok. Protegnite se s vremena na vrijeme, prošetajte, popnite se stepenicama ili napravite nekoliko čučnjeva.

3. ODABERITE OMILJENI SPORT, TRENERA I VRIJEME VJEŽBANJA

Ne morate ići u teretanu ili u pilates studio, internet je prepun odličnih kanala s detaljnim tutorialima kako postići dobru formu vježbajući jogu, crossfit ili koristeći neku drugu tehniku. Imate apsolutnu slobodu odabratи sport koji vam se viđa, trenera ili trenericu čiji stil vam najbolje odgovara i vrijeme kada ćete vježbati. Istraživanja pokazuju da je učinkovitije vježbanje u poslijepodnevnim satima, no pripazite da ne vježbate neposredno prije spavanja jer ćete tako razбудiti organizam i postići neželjeni učinak.

4. I DOK ODMARATE, VJEŽBAJTE!

Dok gledate omiljeni film na televiziji, lagano vježbajte na kauču – podižite bočno nogu, radite škarice ili jednostavno gledajte film dok na podu izvodite lagane vježbe istezanja. Ako idete na vikend odmor i imate prilike planinariti, plivati ili prakticirati neki drugi sport, pojačajte tempo i učinite to dva puta više. U svakom trenutku budite svjesni da vašim mišićima kretanje odlično godi, a celulit se smanjuje!

5. MASAŽA I SAUNA

Celulit ne voli detox tretmane, a sauna je najbolje mjesto za prirodno poticanje tijela na čišćenje od toksina. Prijuštite si jednom tjedno wellness doživljaj, kombinaciju saune i antiselulitne masaže jer će ovaj tretman goditi vašim mišićima, a ujedno učinkovito reducirati celulitne nakupine. Već nakon prvog tretmana osjećat ćete se bolje, a koža će izgledati zdravije.



MOJ PLAN PROTIV CELULITA

1. MIJENJAM SVOJE NAVIKE:

2. NJEGUJEM SE REDOVITO:

3. USVAJAM NOVE PREHRAMBENE NAVIKE:

4. VIŠE SE KREĆEM I VJEŽBAM:

5. MOJI REZULTATI:

| | kg | bokovi/cm | trbuh/cm | bedra/cm | nadlaktice/cm |
|---------|----|-----------|----------|----------|---------------|
| 1. DAN | | | | | |
| 7. DAN | | | | | |
| 10. DAN | | | | | |
| 14. DAN | | | | | |

MOJI ANTICELLULITE SAVJETI ZA PRIJATELJICE:

Anticelulitna njega u 4 koraka:



- 1. DAN** - Gel brzoupijajuće teksture za učvršćivanje s bromelainom iz ananasa koži osigurava prirodan lifting učinak.
- 2. NOĆ** - Krema za preoblikovanje tijela s đumbriom, cedrom i kofeinom za učinkovitu antiselulitnu masažu.
- 3. "LAST MINUTE" serum+kapsule** - 3-tjedni tretman za oblikovanje tijela - idealna prirodna kombinacija za bespriječoran izgled kože.
- 4. 2x TJEDNO** - Modelirajuća maska za tijelo na bazi zelene gline, kofeina i bromelaina za prirodan lifting i održavanje tonusa kože.

Inovativna i cjelovita formula obogaćena visokoaktivnim bromelainom (2500GDU/g) dobivenim iz ananasa i L-karnitinom.

