

عدد خاص
بالزواج



من المغرب

NISSAA MIN AL MAGHRIB

العدد 150 - ماي 2013 - www.nissaa.com

دنيا باظما
عروس 2013

جهاالت

يقع العروسان فريسة
للضغط العصبي
والتوتر، خاصة خلال
الأيام بل والساعات
الأخيرة، نتيجة
الاهتمام البالغ
بمراسم العرس وبكل
ما يحتاجه من
تحضيرات مادية،
والقليل منهم من يولي
أهمية للاستعداد
البدني والنفسي إلى
درجة أن البعض قد
يصطدم بمشاكل في
الأسبوع الأخير
بتمركز السيلوليت في
بعض المناطق
وبحالات من القلق
والستريس.

البينواران من عند :
CARRE BLANC

دليل رشاقة العروسين

نجية سحباني - تصوير عبد الرحيم عناق



للحصول على أفضل تدليك من أحد المتخصصين المحترفين في ذلك، يوفر لك مركز صوفيا بنسودة، جميع أنواع المساجات التي تريح الجسم، وذلك من خلال مجموعة من المساجات المختلفة باستعمال مواد طبيعية كزيت أركان لما له من فوائد متعددة على البشرة مع تدليك الجسم باستخدام كيس مملوء بالأعشاب كالشاي الأخضر والخزامى أو تسخين الأحجار البركانية ووضعها على الجسم للمساعدة على الاسترخاء، وللمزيد من الراحة الاستلقاء على سرير مائي دافئ يتغير لونه حسب متطلبات كل شخص.

التغذية والريجيم

مع اقتراب موعد الزفاف ينتاب العروسين بعض الشعور بالقلق، أملاً في أن يبدوان بالمظهر اللائق والمشرّف في هذا اليوم

رافقتنا العروسين إلى مركز الرشاقة والراحة صوفيا بنسودة، للتعرف على أهم الخطوات للتخلص من القلق وللحصول على قوام متناسق. واقتُرحت خبرة الرشاقة والتنحيف صوفيا بنسودة على العروسين برنامجاً متكاملًا يجمع بين حصص التنحيف بآلات متطورة للقضاء على السيلوليت وبرنامج غذائي لصحة العروسين.

المساج :

المساج من أنجع الطرق للتخلص من التوتر والاكنتاب والضغط العصبي والإرهاق حيث يعمل على تهدئة ضربات القلب وارتخاء الأعصاب وتنشيط الدم، في الجسم فهو مهم جدا للعروسين الذين يعانون من التعب المتواصل بسبب التحضيرات ليوم العرس، لذا يجب القيام بتحرير الجسد والأعصاب من المخاوف التي تسبق ليلة الزفاف من خلال التدليك، وذلك بالذهاب إلى أقرب مركز



الموضعية للقضاء على السيلوليت وشد الترهلات
للتخلص من الشحوم المتركة في بعض المناطق
كالبتن والأرداف بتقنية الليزر لنتيجة فورية ودائمة
دون الخضوع لأية حمية.

الجيل الجديد بأحدث التقنيات لإنقاص الوزن
والقضاء على السيلوليت، عدد الحصص يكون
بحسب طبيعة كل شخص وطبقة الشحوم المراد
التخلص منها وغالبا ما تكون من أربع إلى ست
حصص.

أحدث تكنولوجيا لعلاج الجسم والوجه وشد
الترهلات مع التخلص من بعض السنتيمترات
وإعادة الشباب لبشرة الوجه ومحاربة التجاعيد. ■

جميع ملابس الرياضة : ALLAM SPORT

إشراف وستيليزم : صوفية ميكو

العارضة : نادبة

العارض : DALY

الصور : عبد الرحيم عناق

