**Πρωτόκολλο Θεραπείας: Κυτταρίτιδα & Αδυνάτισμα**

**Στόχοι:**

1. **Μείωση κυτταρίτιδας**
2. **Διάσπαση λίπους και αδυνάτισμα**
3. **Λεμφική αποσυμφόρηση και αποβολή τοξινών**
4. **Σύσφιξη δέρματος**

**Διάρκεια Θεραπείας:**

* **Συχνότητα:** **2-3 φορές την εβδομάδα**
* **Διάρκεια:** **6-8 εβδομάδες** (ανάλογα με τους στόχους και την απόκριση του σώματος)
* **Σύνολο θεραπειών:** **12-24 συνεδρίες**

**Δομή Θεραπείας (Κάθε συνεδρία - περίπου 60-75 λεπτά)**

**1. Υπέρηχοι Σώματος (10-15 λεπτά) 10΄**

🔸 **Στόχος:** Διάσπαση λιποκυττάρων, βελτίωση μικροκυκλοφορίας, μείωση κυτταρίτιδας.

**Προετοιμασία:**

* Καθαρίστε καλά την περιοχή (κοιλιά, γλουτούς, μηρούς, μπράτσα αν επιθυμείτε).

**Εφαρμογή:**

* Εφαρμόστε **απιονισμένο νερό ή gel αδυνατίσματος** στην περιοχή στόχο.
* Κάντε κυκλικές κινήσεις με την κεφαλή υπερήχων, εστιάζοντας σε προβληματικές περιοχές (15-20 λεπτά).
* Χρησιμοποιήστε **1.0 –** **1.5 W/cm²** **αρχικά ένταση υπερήχων και αυξήστε έως 2** **1.5 W/cm²** σταδιακά από την 3η συνεδρία για καλύτερη διάσπαση λίπους.

**2. Μάλαξη Κυτταρίτιδας (10-15 λεπτά) 5΄λεπτα**
🔸 **Στόχος:** Βελτίωση κυκλοφορίας, διάσπαση λιπώδους ιστού, λεμφική αποσυμφόρηση.

Η μάλαξη βελτιώνει την **διείσδυση της θερμότητας**, ενισχύοντας τη λιποδιάλυση και την αποτοξίνωση.

**3. Εφαρμογή Μάσκας Φυκιών + Θερμοκουβέρτα (30 λεπτά) 20΄**

🔸 **Στόχος:** Ενίσχυση λιποδιάλυσης, αποβολή τοξινών, εφίδρωση.

**Οφέλη συνδυασμού**

* Ενισχύειεται η **λιποδιάλυση**, βελτιώνεται η **κυκλοφορία**, και **αποτοξινώνεται** το δέρμα.
* Η θερμότητα βοηθά την απορρόφηση των ενεργών συστατικών και επιταχύνει την **αποβολή τοξινών**.

**Εφαρμογή:**

* Εφαρμόστε **μάσκα φυκιών** στην περιοχή στόχο (κοιλιά, γλουτοί, μηροί κτλ.).
* Τυλίξτε το σώμα στην θερμοκουβέρτα με εστίαση στις περιοχές στόχου.
* Η θερμότητα θα βελτιώσει την κυκλοφορία και θα ενισχύσει τη διάσπαση των λιποκυττάρων.
* Επιτρέπει την απομάκρυνση των διασπασμένων λιποκυττάρων μέσω λεμφικού συστήματος.
* **Πελάτες με ευαίσθητο δέρμα:**
Μειώστε τη διάρκεια της θερμοκουβέρτας στα **20-25 λεπτά**.

**Βήματα μετά την αφαίρεση της μάσκας φυκιών:**

1. **Καθαρισμός**
	* Αφαιρέστε τη μάσκα με **χλιαρό νερό** ή ένα **υγρό πανί**, αν χρειάζεται.
	* Στεγνώστε καλά το δέρμα με απαλές κινήσεις, χωρίς τρίψιμο.

**4. Πρεσσοθεραπεία (20-30 λεπτά) 20΄**

🔸 **Στόχος:** Λεμφική αποσυμφόρηση, μείωση κατακράτησης υγρών, βελτίωση κυκλοφορίας.

1. **Μη Χρήση προϊόντος πριν την πρεσσοθεραπεία:**
	* **Δεν απαιτείται κάποιο προϊόν**, καθώς η πρεσσοθεραπεία λειτουργεί καλύτερα σε καθαρό, στεγνό δέρμα.

**Εφαρμογή:**

* Χρησιμοποιήστε την πρεσσοθεραπεία στα **πόδια, γλουτούς, κοιλιά**.
* Βελτιώνει την αποβολή τοξινών και **ενισχύει την αποτοξίνωση**, ενώ μειώνει τοπικά υγρά και φουσκώματα.

**5. Ολοκλήρωση Θεραπείας (5-10 λεπτά) 5΄**

🔸 **Εφαρμόστε ενυδατική κρέμα ή κρέμα σύσφιξης ή gel κρυοθεραπείας** στην περιοχή.
🔸 Ελαφρύ μασάζ για βελτίωση κυκλοφορίας και τόνωση.

1. **Μετά την πρεσσοθεραπεία:**
	* Καθαρίστε απαλά το δέρμα από τυχόν υπολείμματα προϊόντων.
	* Εφαρμόστε **λεπτή στρώση gel κρυοθεραπείας** στην περιοχή στόχο με κυκλικές κινήσεις.
2. **Μασάζ:**
	* Εφαρμόστε **απαλό μασάζ για 5-7 λεπτά** για να διευκολύνετε την απορρόφηση και να τονώσετε περαιτέρω την κυκλοφορία.
3. **Τελικό άγγιγμα:**
	* Μόλις το gel απορροφηθεί, ολοκληρώστε με ελαφρύ άγγιγμα για χαλάρωση και ηρεμία.

**Επιπλέον Συμβουλές για το πελάτη για ενίσχυση αποτελέσματος:**

1. **Ενυδάτωση:** Καταναλώστε **2-3 λίτρα νερό ημερησίως** για αποτοξίνωση και βελτίωση της κυκλοφορίας.
2. **Διατροφή:** Μειώστε τη ζάχαρη, τα επεξεργασμένα τρόφιμα και αυξήστε την κατανάλωση **πρωτεΐνης, λαχανικών και φρούτων**.
3. **Άσκηση:** Εντάξτε **ήπια αερόβια άσκηση** (π.χ. περπάτημα, ποδήλατο) 2-3 φορές την εβδομάδα.
4. **Συνέπεια:** Για **ορατά αποτελέσματα**, η συνέπεια στις θεραπείες είναι **κλειδί**.