**Češi začínají v lednu hubnout. Pomoc hledají i na estetických klinikách**

**PRAHA, 9. LEDNA 2025 – Novoroční předsevzetí si dává necelá polovina Čechů. Většina z nich se týká hubnutí, pohybu a zdravého životního stylu. Začátkem roku tak fitcentra po celé republice praskají ve švech. Lednové nadšení ale většině lidí vydrží jen pár týdnů. Dosáhnout vysněné postavy se dá i bez pocení v posilovně.**

Leden plní posilovny a fitcentra. Jejich provozovatelé každoročně hlásí nárůst klientely v tomto období zhruba o třetinu. Podobně jsou na tom i kliniky plastické chirurgie a estetické medicíny. Zatímco posilovny už po pár týdnech zaznamenávají úbytek návštěvníků, na objednané procedury na klinikách chodí klienti poctivě. „Na klinice disponujeme celosvětově uznávaným nejmodernějším vybavením, které splňuje nejpřísnější normy a certifikace. Poptávka po efektivních tělových terapiích formujících postavu je v lednu a únoru oproti listopadu nebo prosinci vyšší o zhruba 30 procent. Zpravidla se jedná o neinvazivní metody, které snahy klienta modelovat postavu viditelně podpoří. K dosažení kýženého výsledku je třeba většinu procedur několikrát opakovat, což valná část našich klientů dodržuje,“ popsala Martina Paulíková, ředitelka Medicom Clinic, největší soukromé kliniky plastické chirurgie a estetické medicíny v Česku.

Po štíhlejším a pevnějším těle touží ženy i muži. Většina z nich zamíří právě do posiloven. Spousta lidí si při prvních návštěvách „naloží“ víc, než je schopna zvládnout, cviky nedělají správně a zadělat si tak mohou spíš než na hezčí postavu na zdravotní komplikace. „Téměř všichni pracovníci z kanceláří mají vytvořeny svalové dysbalance, které se v případě nevhodného cvičení mohou ještě zvýraznit a vést až k vážnějším problémům s pohybovým aparátem. Velkou chybou začínajících sportovců je ‚přepálení‘ zátěže. Lidé se obvykle do cvičení vrhají naplno a touží po brzkých výsledcích. Pokud ale na cvičení nebyli zvyklí a nedají svému tělu čas na postupnou adaptaci, mohou se měkké tkáně pohybového aparátu brzy přetížit. Málokdy také udrží správnou výchozí polohu pro cvik, zapomínají na strečink, nedokážou zapojit střed těla, a tím ani techniku cvičení,“ potvrdila hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Zeštíhlení a zpevnění postavy je přitom možné dosáhnout takřka bez námahy, vleže a bez jakýchkoli rizik. „Mezi ženami i muži je v posledních letech velmi oblíbenou metodou Emsculpt Neo. Jedná se o revoluční řešení, které jako jediné na světě umožňuje hubnutí a posilování současně. Redukuje tukové zásoby až o 30 procent, což je pro zajímavost srovnatelné s běžnou liposukcí, a podporuje růst svalové hmoty až o 25 procent. Kombinace radiofrekvence a technologie, která stimuluje zapojení svalů, umožňuje dosáhnout výsledků, které by jinak vyžadovaly měsíce cvičení a diet. Zatímco pohodlně ležíte, vaše svaly pracují naplno a jejich výkon se vyrovná 150 000 sklapovačkám či dřepům. Kromě estetického zlepšení výrazně pomáhá při potížích s diastázou neboli rozestupem břišních svalů, což si chválí ženy po porodu,“ popsala Martina Paulíková.

Rychlé výsledky, které jsou viditelné už po několika ošetřeních, navíc motivují ženy i muže k další péči o svůj vzhled. „Rozhodla jsem se pro terapii Emsculpt Neo, protože mě oslovil její inovativní přístup k tvarování těla. Zaujala mě možnost kombinace posilování svalů a redukce tuku v rámci jednoho ošetření, což skvěle doplňuje můj životní styl a péči o sebe samu. Terapie probíhá velmi pohodlně a časově efektivně, což je pro mě s ohledem na mé pracovní nasazení klíčové. Už po několika sezeních pozoruji zpevnění a tvarování těla, což mě motivuje k dalším krokům v péči o svůj vzhled,“ potvrdila Veronika Sovadina Kašáková, modelka a zakladatelka Nadačního fondu Veroniky Kašákové.

Hubnutí ale není jediným cílem, zlepšit vzhled problémových partií chtějí i lidé, které kila navíc netrápí. Až 90 procent žen se potýká s „pomerančovou kůží“. Také celulitidy je možné se zbavit prostřednictvím metody, která řeší nejen její projevy, ale i příčiny. Průlomové řešení, jak se zbavit celulitidy a viditelně zpevnit pokožku problematických partií jako hýždě, břicho nebo paže, představuje metoda Emtone. Unikátní procedura účinně odstraňuje nejen samotnou celulitidu, ale i příčiny jejího vzniku a ztrátu pružnosti pokožky, čímž dosahuje dlouhodobých a viditelných výsledků. Navíc podporuje obnovu kolagenu a elastinu. Metoda, která zvládne jednu partii ošetřit už za 10 minut, je velmi oblíbená i mezi modelkami. „Metodu bych doporučila každé ženě, kterou trápí celulitida, i když má jinak štíhlou postavu. Má výrazný efekt na vyhlazení pokožky tím, že stimuluje tvorbu nového kolagenu – pokožka na stehnech a hýždích se krásně zpevní. Už první kúra mi přinesla zlepšení, které ve spojení s pravidelným pohybem vydrželo více než rok. K proceduře se do Medico Clinic ráda vracím, protože věřím v její dlouhodobé výsledky nejen v boji s celulitidou, ale zároveň i při zpevňování problematických partií,“ řekla modelka Vlaďka Erbová.

Na vzniku nadváhy nebo obezity se podílí celá řada faktorů. Vedle špatného stravování a nedostatku pohybu může být příčinou i nadměrné zadržování vody. To trápí necelých 50 procent mužů a přes 70 procent žen. „Při nadměrném zadržování vody v těle mohou mít problémy s hubnutím. Pro ně je vhodné masážní a velmi komfortní ošetření LPG. To funguje na bázi mechanické stimulace kožních buněk, detoxikace a odvodnění podkoží. Tím se urychluje činnost krevního a lymfatického systému, který dodává živiny a kyslík buňkám v podkoží a zároveň z něj odplavuje škodlivé látky. Procedura aktivuje proces lipolýzy – štěpení a uvolňování tuků. Mechanická stimulace podporuje omlazení pokožky. Během procedury se obnovuje kolagen a elastin, zlepšuje se přirozená tvorba kyseliny hyaluronové. Pokud k proceduře přidáte i pohyb a upravíte jídelníček, mělo by pak být hubnutí mnohem jednodušší,“ vysvětlila Lenka Bodišová, specialistka na formování postavy v Medicom Clinic.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Petra Ďurčíková\_mediální konzultant**

**pear_media logo_fin rgb_bez okraju.jpg**

**+420 733 643 825,** [**petra@pearmedia.cz**](mailto:petra@pearmedia.cz)**,** [**pearmedia.cz**](http://www.pearmedia.cz)

**SOUKROMÁ KLINIKA PLASTICKÉ A ESTETICKÉ MEDICÍNY MEDICOM CLINIC,** [**medicomclinic.cz**](http://www.medicomclinic.cz)

MEDICOM Clinic byla založena v roce 2004 a je největším soukromým pracovištěm plastické a estetické medicíny v Česku. MEDICOM Clinic tvoří tým vyhledávaných plastických a cévních chirurgů, dermatologů, zkušených anesteziologů a specialistů na spánkovou medicínu s mnohaletými zkušenostmi v oboru. Prestižní klinika je vyhlášena individuálním přístupem ke klientům a nadstandardní péčí. Lékaři každý den pomáhají ženám i mužům k tomu, aby se cítili sebevědomě, atraktivně a šťastně. Pracoviště kliniky se nachází v historickém centru Prahy, další pobočky jsou v Brně a Ústí nad Labem.