

FREDAG 2012-08-24

Aftonbladet Hälsa

Publicerad 2012-05-02

1 rekommenderar

Textstorlek:  

Startsidan

Hälsa

Allergi

Barnhälsa

Mage

Kvinnlig hälsa

Sömn

Vikt

Nyheter

Sportbladet

Nöjesbladet

Webbtv

TV-guide

Svenska Hjältar

Vädret



Gilla 64k

Aftonbladet A-Ö

Aftonbladet Shoppa

Allt om Stockholm

Barn

Big Rock Show

Bil

Bildspel

Blogg

Bostad &amp; inredning

Brud &amp; bröllop

Börs

C/o Hannah &amp; Amanda

Charter

Debatt

Ekonomi

Facebook Aftonbladet

Filip &amp; Fredrik

Film

Flygresor

Fotboll

Fritidshus

Golf

Hemmasnickare

Hockey

Horoskop

Hälsa

Jobbet

Jämför mobilpriser

181 kvinnor

Klick!

Klimathotet

Kolumnister

Korseld

Kultur

Kustväder

Laul Talking

Ledare

Lediga jobb

Lets Dance

Levande Historia

Lägenheter

Mat &amp; vin

Matkasse

Melodifestivalen

Mobil

Motor



◀ Bilden föreställer inte Jennie som texten handlar om.

## Smal utan kniv

Så blev Jennie, 33, av med "magflabbet"

**Kärlekshandtag, muffinsmidja och ridbyxlår – önskat fett har många namn.**

**Trebarnsmamman Jennie tröttnade på frågan om hon var gravid igen och gjorde sig av med magputet på klinik.**

**Söndag** Jennie, 33, har burit på tre barn och har inga planer på fler. Men mer än en gång har hon fått höra "åh, när kommer nästa?".

– Jag måste ha sett väldigt gravid ut eftersom folk brukar passa sig för att påpeka om man bara har en liten kula, säger hon.

**Graviditeterna fick** tidigare så smala Jennie att öka i vikt. Första gången gick hon upp 25 kilo och att gå ner innan det var dags för nästa barn gick så där. Barnafödandet och åldern började definitivt sätta sina spår. Inte på rumpan, låren eller armarna, men desto mer på magen.

– Jag hade inget behov av värsta snygga figuren eller magrutor, jag ville bara slippa se gravid ut!

Jennie gick på gym och förbättrade sin kondition, men med den envisa magen hände ingenting. Hon slutade äta godis under veckorna och tog aldrig två portioner mat, men magen bestod. Jennie hade precis börjat fundera på kirurgi – fettsugning verkade vara det ända sättet att bli av med gravidbullen – när hon hiltade en annons om Ilipo, en slags fettsugning utan kniv, i lokaltidningen. För bra för att vara sant, tänkte hon, men det kunde ju knappast bli värre?

**Direkt efter första** behandlingen hade Jennies midjemått minskat med tre centimeter, utan att hon ännu ändrat på kost eller träning. Totalt, under fyra veckor, minskade hon 7,5 centimeter runt magen och även fyra centimeter runt revbenen vilket minskade gravidformen ytterligare.

– Behandlingen kändes ingenting, det var varmt och avslappnande och under tiden fick jag tips om hur jag ska träna och äta. Det var bara träningen efteråt som var lite jobbig. Och att dricka så mycket vatten!

Just nu, ett år senare, går Jennie ofta på promenader och tänker mer på vad hon äter. Om hon skulle börja äta sämre igen och gå upp i vikt, tror hon att fettet skulle komma tillbaka till just magen eftersom det är så hennes kropp fungerar. Men det kommer hon inte låta ske.

– Jag vill aldrig mer höra att storken är på väg! Det gör mig jätteledsen. Det är fantastiskt att kunna gå ut i linne och kjol utan att se högravid ut, det hade jag aldrig kunnat göra innan!



**EBORT MED BULLEN** Jennie tröttnade på att få frågan om hon var gravid och gjorde en behandling med metoden Ilipo som finns på olika kliniker i Sverige. Jennie gick till Studio fitness i Linköping. **Namn:** Jennie. **Ålder:** 33. **Längd:** 172 cm. **Midjemått före:** 94 cm. **Midjemått efter:** 86,5 cm. **Vikt före:** 73 kg. **Vikt efter:** 69,5 kg. **Vikt nu:** 67 kg.

Foto: JOAKIM LOWING

[Agneta Elmegård](#)  
[Annika Malmsten](#)

Musik  
 Mustaschkampen  
 Mål för mål  
 Nederbördscharta  
 Nöjesbladet Film  
 Offert  
 Oj, vilken vecka!  
 Plus  
 Poker  
 Politikerkollen  
 Power Play  
 Pryi  
 Quiz  
 Recept  
 Relationer  
 Resguider  
 Resa  
 Rockbjörnen Live  
 S24  
 Schulman Show  
 Senaste nytt  
 Sista minuten  
 Skolgranskning  
 Sofis mode  
 Sofis Cityliv  
 Spel & odds  
 Sportbladet  
 Svenska Hjältar  
 Tasteline  
 Trav365  
 V75  
 USA-valet 2012  
 Villor & radhus  
 Viktklubb.se  
 Vi gillar olika  
 Väder  
 Wellness  
 Wendela  
**Temasajter**  
**Partnersajter**  
 Beckers  
 Casinokollen  
 Life  
 Vattenfall  
 Pokerutmaningen  
 Spara & Placera  
 På Kryssning  
 Unibet  
 Uppkopplad  
 Sommaräventyr  
 Voltaren  
**Tjänster**  
 AllaStudier.se  
 Bocket  
 Bocket Bostad  
 Bocket Jobb  
 Bocket Shopping  
 Bytbil  
 Destination  
 Elpriser.se  
 Hitta.se  
 Klart.se  
 Kundkraft  
 Lendo  
 Letsdeal.se  
 Mobilio  
 Mötesplatsen  
 Nliv.se  
 Prisjakt  
 ServiceFinder  
 Se.nu  
 Sport.nu  
 Suredo  
 TV.nu  
 Viktklubb  
**Om Aftonbladet**



### 1. Frigör fett som transporteras bort

**Metod: Iliipo** – laserbehandling som tömmer valda fettceller på fett. Till skillnad från "vanlig" fettsugning används ingen kniv, fettcellen förstörs inte och behandlingen sker endast utvärtes. För bäst resultat görs åtta behandlingar å 40 minuter under fyra veckor.

**Så funkar det:** Vid motion skapar kroppen en extra efterfrågan på energi och kroppen svarar genom att frigöra bränsle som är lagrat i fettcellerna. Lasern stimulerar frigörandet av bränslet utan att kroppen skickat ut signalen och fettet transporteras sedan bort av kroppens lymfsystem.

**Varför:** För punktbehandling av områden där du inte kan bli av med överskottsfettet på egen hand samt för behandling mot celluliter.

**Passar dig som:** Är beredd att träna mycket och äta bra för att lyckas.

**Passar inte dig som:** Vill ha en genväg till slank kropp utan ansträngning.

**Att tänka på före:** Avstå helt från alkohol under de fyra veckorna, åt 2-6 mindre måltid per dag, men aldrig sent på kvällen. Regelbunden träning är avgörande för att du ska få ett bra resultat.

**Att tänka på före:** Ät inte en större måltid två timmar, före, drick inte kaffe, te eller kolsyrade drycker. Undvik behandling under menstruation.

**Att tänka på efter:** Varje behandling bör följas av minst 40 minuters konditionsträning, annars kan det frigjorda fettet återlagras i tomma fettceller. Du bör också dricka minst tre liter vatten under behandlingsdagen för att rensa kroppen från slaggprodukter.

**Pris:** 8 500–12 000 kr beroende på klinik.

**Förväntat resultat:** Omfångsminskning på 1–4 cm och förbränning av 600–800 kalorier/behandlingstillfälle å 40 min. För att resultatet ska bestå, måste du också fortsätta med dina goda kost- och motionsvanor.

**Tips!** I samband med behandlingen görs ofta en kompletterande vakuumbehandling för att strama upp huden, förbättra cirkulationen, främja kollagenproduktionen och motverka celluliter. Fråga på din klinik!



**AWT ska öka ämnesomsättningen i fettcellerna – som då krymper.**

### 2. Effektivt mot celluliter

**Metod: AWT** – ett patenterat munstycke genererar chockvågor med extremt högt tryck. Vågorna fortplantas genom vävnaden och ökar ämnesomsättningen i fettcellerna som då krymper. Utöver detta ges mekanisk stimulans samt lymfdränage.

**Att tänka på:** Efter varje behandling bör du dricka mycket och gärna ta en rask promenad.

**Vad kan man få för resultat?** Effektivt mot celluliter och ger minskat midjeomfång, rumplyft och tajtare överarmar. Resultatet kommer successivt under tre till sex månader.

**Tid:** Behandlingen tar ca 30 minuter per område. Man går en eller två gånger per vecka.

**Pris:** Minimum är 6 behandlingar för paketpriset 8 000 kr.

**Klinik:** [www.awtkliniken.se](http://www.awtkliniken.se).

**Passar dig som:** Behöver jämna ut fettdepåer eller celluliter. Även olika typer av smärttillstånd behandlas snabbt, som till exempel värkande axlar och musarm.

### 3. Motion + teknik

Annonsera  
 Hjälp & info  
 I din mobil  
 I siffror  
 Kontakta oss  
 Lediga jobb  
 Läsarpaneler  
 Om cookies  
 RSS  
 Som din startsida  
 © Aftonbladet Hierta AB  
 Växel: 08 725 20 00

**Metod: Hypoxi** – kombination av lätt fettförbränning tack vare ett varierande lufttryck, vilket förbättrar blodcirkulationen på problemområdena och gör att kroppen använder fettsyrorna i just dessa partier. För att forma underkroppen, trampar man med ett lätt motstånd i en apparat som liknar en motionscykel, samtidigt som kroppen från midjan och nedåt är i vakuum.

**Vad kan man få för resultat?** Förbättrar blodcirkulation och ämnesomsättningen i problemzonerna, sätter även fart på celluliterna. Du kan förvänta dig synliga och mätbara resultat på fyra veckor.

**Tid:** Tre 30-minuterspass per vecka.

**Pris:** Cirka 450 kr per pass.

**Klinik:** [Planet Fitness](#) i Stockholm.

**Passar dig:** Som vill kombinera lätt förbränningsmotion med en ny teknik.

#### 4. Resultat direkt

**Metod: Carboxytherapy** – använder sig av en fysiologisk princip som kallas syreavlastning. Genom att injicera en liten mängd koldioxid under huden ökar flödet av syre till området och kroppen lurar att sätta igång blodcirkulationen.

**Vad kan man få för resultat?** Efter behandlingen har du mindre fettceller och fastare vävnad, du kommer att se resultat direkt och det krävs ingen återhämtningstid. Bieffekter är sällsynta men det kan bli blåmärken vid injektionsstället om man har otur.

**Tid:** Ca 15 till 20 minuter, 6 till 12 behandlingar med en veckas mellanrum är rekommendationen.

**Pris:** 1 000 kr per tillfälle.

**Klinik:** [Stureplanskliniken](#) i Stockholm.

**Passar dig:** Som vill ha ett fint resultat men som inte planerar att bära bikini följande vecka.



☑ **På jakt efter fettceller.**

#### 5. Dämpar celluliter

**Metod: Velashape** – ett munstycke med infrarött ljus, radiovågor, vakuumsug och massageeffekt förs över kroppen enligt ett schema. Tränger ned cirka två centimeter i huden och når fettcellerna för att dränera dem på vatten och fett. Massagen ökar blodcirkulationen och förbättrar strukturen i huden.

**Vad kan man få för resultat?** Bättre hudstruktur och dämpade celluliter. Ett rejält rumplyft utlovas också, som kan bibehållas om du repeterar behandlingen vid jämna mellanrum.

**Tid:** Varje behandling tar 20–60 minuter. Fyra till sex behandlingar behövs med en veckas mellanrum.

**Pris:** 2 000 kr/gång. (Billigare om du köper ett paket, t ex tre behandlingar för 1 700 kr/st).

**Klinik:** [Hud & Hårlaserkliniken](#) i Stockholm.

**Passar dig:** Som vill ha ett bra resultat med ett fåtal behandlingar.

#### 6. Ger slankare och fastare kropp

**Metod: Omorphia nordic 10.0** – består av fyra olika komponenter:

Radiofrekvensteknologi värmer upp vattenmolekylerna i underhudsvävnaden så att fettvävnad värms upp och dränerar fettcellerna som minskar i storlek. Infrarött ljus och optisk energi som i kombination med radiofrekvens gör behandlingen mer effektiv genom att den ökar syresättningen i blodet. Vakuummassage lyfter, formar och masserar huden på djupet och ytan. Mekanisk massage gör att blodcirkulationen ökar och leder ut slaggprodukterna från fettcellerna.



☑ **Leder ut slaggprodukter.**

**Vad kan man få för resultat?** Du får en fastare och slankare kropp genom att reducera fettdepåer och celluliter, flera centimeter kan försvinna i midjan. Förbättring lovas efter varje behandling.

**Tid:** En femveckorskur med 2 behandlingar i veckan. En efterbehandling rekommenderas en gång i månaden för att få så bra resultat som möjligt.

**Pris:** 1 200 kr/gång. 10 gånger kostar 9 995 kronor.

**Klinik:** [skinplan.se](http://skinplan.se).

**Passar dig:** Som vill kombinera olika tekniker för att få synbara resultat med detsamma.

### 7. Suger upp fett

**Metod:** **Coolsculpting** – ett munstycke vakuumsuger in de fettdepåer som ska bort. Iskall luft kyler ner området i en timme. Fettcellerna dör medan huden förblir oskadad.

**Vad kan man få för resultat?** Redan några dagar efter behandlingen kan man se resultat av behandlingen. Efter tre månader kommer slutresultatet som kan vara 3–7 centimeter.

**Tid:** Varje behandling tar 60 minuter. En behandling räcker.

**Pris:** Från 12 500 kr per område.

**Klinik:** [Dermacenter](http://dermacenter.se) i Solna.

**Passar dig:** Som vill ha ett beständigt resultat.