

# SHAPE



## Fit Mama

- Η διατροφή της εγκυμοσύνης
- Είναι ασφαλής η επισκληρίδιος;
- Τι να κάνεις αν πνίγεται το παιδί σου



άλλες 20 σελίδες για σένα και το μωρό

To Shape κόβει τη ζάχαρη Εσύ;

## Σταματίνα Τσιμτσιλή

«Το μεγαλύτερο δώρο που έχω κάνει στον εαυτό μου και στους γύρω μου είναι η ψυχανάλυση»

## SNACK AWARDS 2016

ΔΟΚΙΜΑΣΑΜΕ

**173**

ΣΝΑΚ ΚΑΙ ΒΡΑΒΕΥΣΑΜΕ

ΤΑ **30**

- ΠΙΟ ΥΓΙΕΙΝΑ
- ΠΙΟ ΝΟΣΤΙΜΑ
- ΜΕ ΛΙΓΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ
- ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΩΡΕΣ

# Super Power

tinusshape.gr





# ΟΝΕΙΡΕΥΕΣΑΙ ΤΕΛΕΙΑ ΚΟΙΛΙΑ;

Η ΛΙΠΟΑΝΑΡΡΟΦΗΣΗ ΚΑΙ Η ΚΟΙΛΙΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΣΥΝΔΥΑΖΟΝΤΑΙ  
ΣΕ ΜΙΑ ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙΣ ΓΡΑΜΜΩΜΕΝΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ  
ΜΕ ΤΑΧΥΤΕΡΗ ΑΝΑΡΡΩΣΗ.

**Τ**

ο όνειρο της επίπεδης κοιλιάς με τονωμένους μύς έγινε πραγματικότητα με την τεχνική Lipoabdominoplasty, που εφαρμόζεται ήδη στην Ελλάδα αρκετά χρόνια. Η μέθοδος αυτή αφήνει στην άκρη το άγχος μιας κοιλιοπλαστικής και τον μακρύ χρόνο επαναφοράς και δίνει εξαιρετικά αποτελέσματα, ταχύ χρόνο ανάρρωσης και όμορφο τελικό αισθητικό αποτέλεσμα.

## Η μέθοδος

Η τεχνική Lipoabdominoplasty είναι ο συνδυασμός λιποαναρρόφησης και κοιλιοπλαστικής σε μία μέθοδο που ελαχιστοποιεί τους χειρουργικούς κινδύνους και τους μετεγχειρητικούς πόνους και συντομώσει θεαματικά την περίοδο ανάρρωσης. Η απομάκρυνση του λίπους από την κοιλιά και η ταυτόχρονη τόνωση των μυών της κοιλιακής χώρας σημαίνει ότι ελαχιστοποιείται η «ταλαιπωρία» της ασθενούς, αφού έχουμε διπλό αποτέλεσμα με μία επέμβαση.

## Η διαδικασία

Η επέμβαση ξεκινά με λιποαναρρόφηση σε όλο το κοιλιακό τοίχωμα και στα πλάγια (τα γνωστά και ενοχλητικά «love handles»). Στη συνέχεια ακολουθεί αφαίρεση του χαλαρού δέρματος κάτω από τον αφαλό και μάζεμα (σύσφιξη) των κοιλιακών μυών μέσα από ένα πολύ μικρό «τούνελ».



Ευχαριστούμε τον Κωνσταντίνο Αλεξάνδρου, πλαστικό-κρανιοπροσωπικό χειρουργό, με εκπαίδευση στην Ιαπωνία και στο New York University των ΗΠΑ στην αισθητική και κρανιοπροσωπική χειρουργική, διευθυντή του Ελληνικού Κρανιοπροσωπικού Κέντρου ([www.kostasalexandrou.gr](http://www.kostasalexandrou.gr), [www.craniofacial.org](http://www.craniofacial.org)).

ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙΣ  
**ΕΠΙΠΕΔΗ ΚΟΙΛΙΑ**  
ΚΑΙ ΓΡΑΜΜΩΜΕΝΟΥΣ  
ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ ΜΕ ΜΙΑ  
ΜΕΘΟΔΟ ΚΑΙ ΝΑ  
ΕΠΙΣΤΡΕΨΕΙΣ ΣΤΙΣ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΟΥ  
ΣΕ ΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ.

## Τα πλεονεκτήματα

Το γεγονός ότι πλέον η κοιλιοπλαστική και η λιποαναρρόφηση συνδυάζονται σε ένα χειρουργείο έχει προφανή πλεονεκτήματα για την ασθενή:

1. Στο παρελθόν οι δύο τεχνικές δεν μπορούσαν να εφαρμοστούν ταυτόχρονα, αλλά χρειαζόταν χρονική απόσταση τουλάχιστον 6 μηνών μεταξύ τους, επομένως η ασθενής πλέον απαλλάσσεται από το άγχος και τα προβλήματα δεύτερου χειρουργείου.
2. Η ουλή είναι αισθητά μικρότερη.
3. Δεν παρατηρείται απώλεια αισθητικότητας χαμηλά στην κοιλιά, όπως στην κλασική κοιλιοπλαστική. Μάλιστα, ενδείκνυται και για καπνιστές, οι οποίοι με την παλιά τεχνική αντιμετώπιζαν αυξημένο κίνδυνο νέκρωσης των ιστών, και για υπέρβαρους ασθενείς, που θα έχουν άμεσα εμφανές αποτέλεσμα.
4. Ο οργανισμός ταλαιπωρείται λιγότερο, αφού πρόκειται για πιο ελαφριά επέμβαση.
5. Λόγω της μικρότερης αποκόλλησης των ιστών και της διατήρησης των λεμφαγγείων, ελαχιστοποιείται και η πιθανότητα αιματώματος και συλλογής υγρού μετεγχειρητικά. Έτσι, η ανάρρωση είναι πολύ πιο γρήγορη και, φυσικά, πολύ πιο ανώδυνη.

## Η ανάρρωση

Με την τεχνική Lipoabdominoplasty απαιτείται μόλις ένα 24ωρο παραμονής στο νοσοκομείο και η ασθενής μπορεί να επιστρέψει στις καθημερινές της δραστηριότητες και στην εργασία της έπειτα από μία εβδομάδα.