

UDĚLEJTE SI NA SEBE ČAS!

Pro odhalení tajemství jak být krásná, fit a cítit se a vypadat mladě, jsme navštívily paní Vandu Štichovou v jejím Wellness studiu Vanda na Praze 6. Paní Vanda nás přivítala v příjemném prostředí svého studia a postupně nás seznámila se všemi metodami a přístroji, pomocí kterých zkrášluje své zákaznice.

Začátkem devadesátých let se paní Vanda vrhla na podnikatelskou kariéru a přes cestovní kancelář a finanční poradenství se dostala až k wellness studiu. Jedním z důvodů založení tohoto centra byla i skutečnost, že se celoživotně zajímala o zdravý životní styl, výživu a sport a také fakt, že jedna z jejích kamarádek, která stála u zrodu studia, byla výbornou fyzioterapeutkou. Ve Studiu Vanda panuje příjemná, domácí atmosféra. Zákaznice mají možnost se při každé návštěvě setkat nejen s příjemným a zkušeným personálem, ale i se špičkovým technickým vybavením.

Až se založením studia si paní Vanda uvědomila, že je to práce, která ji plně uspokojuje, baví a díky které může pomoci ostatním ženám, ale i mužům, cítit se mladší, fit a být krásnější.

Jaké možnosti můžete nabídnout svým klientkám, obrátí-li se na vás s problémem formování postavy?

Při první návštěvě poskytujeme každému bezplatnou konzultaci, při které se společně rozhodneme, co pomůže, a zjistíme, o co má klient(ka) zájem. Všichni, kdo k nám chodí, chtějí vypadat dobře, ale často se liší jejich představy o cestě, kterou chtějí jít. Já osobně preferuji aktivní přístup lidí, kteří mají zájem nejen o zformování postavy, ale i později se aktivně, například dlouhodobým cvičením a zlepšením svého jídelníčku, starají o udržení dosaženého stavu. Máme ovšem také klienty a klientky, kteří si na cvičení ani na dodržování rozumného stravovacího režimu čas neudělají. I pro takové máme řešení. V každém případě však na začátku vždy stojí tělesná analýza pomocí

diagnostického přístroje In body, jehož pomocí zjistíme poměr svalové hmoty a tuku, celkový objem vody, proteinů a minerálů v těle, procento tuku v těle a mnoho dalších užitečných údajů, které nám pomohou navrhnout nejlepší možné řešení.

Jaké vámi nabízené ošetření je nejvyhledávanější?

V současné době vede jednoznačně ošetření ultrazvukovým přístrojem Ultracontour, který odbourává lokálně tuk, a to s trvalým efektem. Jedná se o ošetření neinvazivní, tedy nebolestivé, nepotřebuje žádnou rekonvalescenci a nezanechává jizvy ani modřiny. Vžilo se pod nesprávným názvem „liposukce ultrazvukem“.

Díky sedavému zaměstnání má spoustu našich čtenářek problémy s celulitidou, co byste takové čtenářce nabídla?

Na celulitidu máme úplnou novinku na českém trhu, U lift, který stejně jako Ultracontour, pracuje na bázi ultrazvuku. Stav nevzhledných celulitických dolíčků dramaticky zlepšuje.

Poskytujete svým zákaznicím komplexní pečující program?

Zakládáme si na individuálním přístupu ke každému klientovi, a tudíž „šijeme“ programy na míru. K tomu používáme skoro výhradně české výrobky kosmetické firmy Ryor.

Jsou ve vaší klientele i muži?

Ano, muži tvoří asi 20% naší klientely a dokonce jsou „poslušnějšími“ klienty než ženy. Pokud se pro něco rozhodnou, jdou přímo za svým cílem, jsou schopni bez výmluv dodržovat navržený režim. Díky tomu mají mnohdy i lepší výsledky než ženy.

Jaké zákaznice vaše služby nejčastěji vyhledávají?

Nejčastěji k nám přicházejí velmi dobře vypadající ženy, které na první pohled vlastně ani nemají, co vylepšovat. Chtějí být zkrátka co nejkrásnější.

Komu byste vaše služby doporučila?

Na tuhle otázku neumím odpovědět jinak než tak, že každý, kdo chápe důležitost péče o sebe, si u nás něco najde...

Řada žen se potýká s kosmetickými problémy, jakými jsou rozšířené cévky, pigmentové skvrny, případně nežádoucí ochlupení. Jaké služby byste těmto ženám nabídla?

Tyhle problémy vyřeší IPL – intenzivní pulzní světlo.

Pomáhá tato metoda i na rozšířené žilky na dolních končetinách?

Tato metoda odstraní rozšířené žilky kdekoli na těle.

Zastoupí tak funkčnosti žilní sklerotizaci?

Rozhodně ne!

Ve vašem studiu zajišťujete také hodiny cvičení. Jaké?

Poslední dobou je hodně oblíbené cvičení pomocí Pilatesovy metody. Osobně pro ni mám „slabost“, myslím si totiž, že je vhodná pro každého bez rozdílu věku a úrovně. Posiluje hluboko uložené svaly, tím zlepšuje nejen celkovou kondici, ale i držení těla. Jedná se o cvičení pomalé, které zvyšuje koncentraci a zlepšuje dýchání, záleží na přesném provedení každého pohybu. Dalším hitem se jistě brzy stane novinka na našem trhu, Gyro metoda, kterou mne naučila, stejně jako Pilates, doc. PhDr. Eva Blahušová, můj dlouhodobý vzor ve sportovní oblasti. Gyro metoda zvyšuje kloubní pohyblivost a pracuje s rotacemi páteře. Brzy se chystám otevřít první kurz pro veřejnost.

A co ženy, které chtějí pouze zajistit pravidelnou péči o svou pleť?

Pro ty máme připraveny nejrůznější kosmetické přístroje, např. diamantovou dermabrazii nebo již zmíněnou IPL, ale také nejrůznější obličejové masáže. Mezi nejoblíbenější patří chiromasáž a liftingová masáž.

Co boj se stresem a zvyšujícími se pracovními nároky, kterým jsou naše čtenářky vystavovány?

Tam vedou jasně masáže. Na výběr jich máme velkou řadu. Od běžné relaxační masáže přes horké kameny, indickou masáž hlavy, přístrojovou či manuální lymfatickou masáž. Rozhodnout se můžete i pro tzv. „magické rukavice“. Výsledkem je nejen relax, ale pleť jak „miminko“.



△ VE STUDIU VANDA JSOU NABÍZENY I KURZY CVIČENÍ – PILATEK.

△ OŠETŘENÍ NEW LIFE B.E.A.M ...NOVÁ TECHNOLOGIE CVIČENÍ PRO LÍNÉ, TZV. „LAZY GYM“



Reflektujete na celosvětový trend týkající se zdravé výživy?

Sleduji novinky, pokud možno, ve všech oblastech svého podnikání. Obzvlášť, co se týče výživy. Ráda bych přispěla pomocnou rukou k osvětě veřejnosti. Spolupracujeme s nejlepšími odborníky, v případě výživy s panem RNDr. Petrem Fořtem, CSc., autorem řady knih, jež by měl, dle mého názoru, číst každý, komu při hovoru o zdravé výživě nenaskakuje hrůzou husí kůže.

Kupujete si vy sama bio potraviny? Věříte na jejich prospěšnost pro organismus?

Novinky na trhu vždy ochutnám, nepatřím však k fanatikům, kteří nejedí nic jiného. Ve svých 55 letech žiji aktivně, bez

sportu a péče o sebe si ani život představit nedovedu. Jsem ráda, že zatím netrpím zjevnými příznaky stáří. Bio potraviny jsou pro mne jen jedním z mnoha kamínek v mozaice zvané zdravý životní styl. △

Text: KH a IM, foto: Vanda Štichová

VANDA ŠTICHOVÁ

Na Malovance 529/12

169 00 Praha–Střešovice

Telefon: +420 777 645 448

E-mail: studiovanda@seznam.cz

www.studiovanda.cz

△ OŠETŘENÍ PŘÍSTROJEM ULTRACONTOUR, KTERÝ SE U ZÁKAZNIC TĚŠÍ VELIKÉ OBLIBĚ.