

brochure

BODY TREATMENTS

STUDIO MAE

Informatie over onze behandelingen.

Van innovatieve EMS-technologie tot de
traditionelere methode van cupping.

We leggen uit hoe elk van deze technieken werkt
en hoe ze jou kunnen helpen bij jouw doelen voor
lichaamsverbetering.

Bovendien delen we tips voor thuis,
zodat je ook buiten onze studio om
kunt blijven werken aan jouw welzijn en zelfzorg.

EMS Bodysculpting

- Wat is EMS?
- Voordelen van EMS voor lichaamsverbetering
- Wat kun je verwachten tijdens de behandeling?

Cupping Therapie

- Wat is cupping?
- Voordelen van cupping voor je lichaam
- Hoe werkt het?

Combinatie van EMS en Cupping

- Synergie tussen de twee behandelingen
- De voordelen van een gecombineerde aanpak
- Wat te verwachten van een gecombineerde sessie

Buttlift Behandeling

- Wat zijn buttlift behandelingen?
- Voordelen en resultaten
- Hoe deze behandeling je kan helpen

Tips voor Thuis

- Aanbevelingen voor zelfzorg na de behandelingen
- Voeding en levensstijl tips

EMS BODY SCULPTING



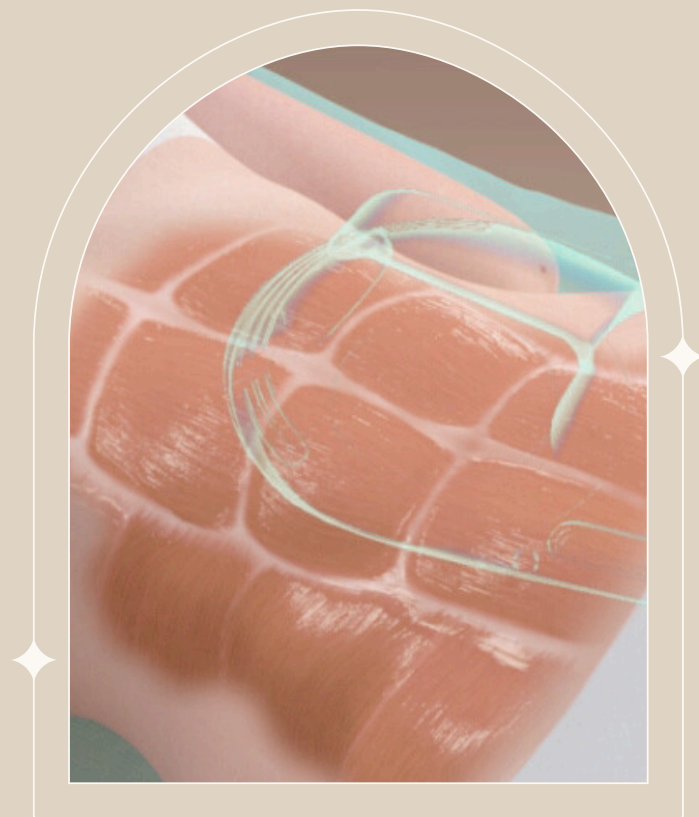


ELECTRO MUSCLE STIMULATION

WAT DOET HET?

Er worden elektrische pulsen naar de spieren gestuurd, wat zorgt voor spiercontracties. Deze pulsen bootsen de natuurlijke signalen van het lichaam na, waardoor spieren op een efficiënte manier worden getraind.

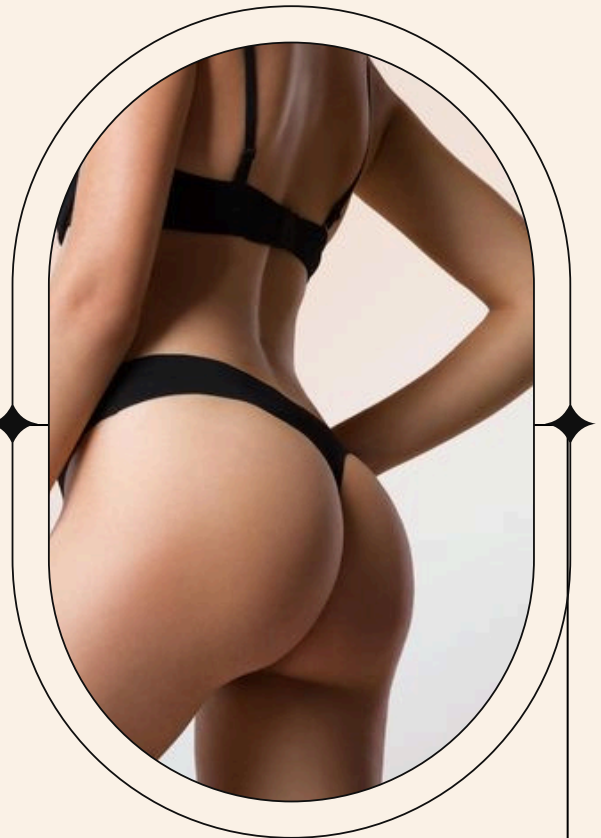
Men kan zo spiercontracties kan opwekken die dieper en intensiever zijn dan je zelf kunt bereiken met normale trainingen.



VOORDELEN

- **Spieropbouw:** Door de elektrische pulsen worden de spieren intensief geactiveerd, wat leidt tot meer kracht en spiermassa.
- **Vetverbranding:** EMS stimuleert de vetverbranding doordat je spieren intensief aan het werk worden gezet.
- **Verbeterde houding en core-sterkte:** EMS helpt de spieren in je romp te versterken, wat kan bijdragen aan een betere houding.
- **Snelle resultaten:** In combinatie met een gezonde levensstijl kunnen resultaten al zichtbaar zijn na enkele sessies.
- **Lage impact op gewrichten:** Omdat de sessies zonder zware gewichten of intensieve bewegingen plaatsvinden, zijn ze minder belastend voor de gewrichten.

DE SESSIE



Een typische EMS bodysculpting-sessie duurt 30 minuten.

Tijdens de sessie worden EMS-pads op specifieke delen van het lichaam geplaatst, zoals de buik, benen, armen of billen. De intensiteit van de pulsen kan worden aangepast op basis van je conditie en doelen.

Je voelt ritmische spiersamentrekkingen, wat een beetje kan aanvoelen als een stevige workout, maar zonder dat je zelf intensief hoeft te bewegen.

Bij elke EMS bodysculpting behandeling is ook een radiofrequentieprogramma voor vetverlies standaard ingeschakeld. Dit programma maakt gebruik van veilige, warmteproducerende golven om vetcellen te laten krimpen en de huid strakker te maken. Hierdoor zie je niet alleen een toename in spierdefinitie, maar ook vermindering van vet op probleemgebieden.

Wil je liever alleen focussen op spierversterking zonder vetverlies?

Geen probleem! We kunnen deze functie eenvoudig uitschakelen, zodat de behandeling volledig aansluit op jouw persoonlijke doelen en voorkeuren.

WAT MAG IK VERWACHTEN?



- Direct na de sessie: Je kunt spiervermoeidheid ervaren, vergelijkbaar met hoe je je voelt na een intensieve workout.
- Na een paar sessies: Spieren zullen strakker en sterker aanvoelen, en je kunt mogelijk een subtiele verbetering in lichaamsvorm en -definitie opmerken.
- Na meerdere sessies: Je zou een duidelijkere verbetering moeten zien in spierdefinitie en een vermindering van lichaamsvet, zeker als je het combineert met een uitgebalanceerd dieet en lichaamsbeweging.



CONTRA INDICATIES

- Zwangere vrouwen.
- Personen met een pacemaker of andere elektronische implantaten.
- Mensen met epilepsie.
- Personen met ernstige hart- of vaatziekten.
- Bij acute blessures of ontstekingen in het behandelde gebied.
- Mensen met kanker of een geschiedenis van kanker, zonder goedkeuring van een arts.

VEEL GESTELDE VRAGEN

Hoeveel sessies heb ik nodig?

De meeste mensen zien resultaat na 4 à 6 sessies, voor optimale resultaten wordt een kuur van 6 sessies aangeraden.

Mag ik mijn kleding aanhouden?

Over het algemeen is dit veilig, zolang het gaat om een lichte stof en er geen knellingen ontstaan.

Voor jouw comfort is het aan te raden om losse kleding te dragen.

Kan ik EMS combineren met andere trainingen?

Ja, EMS kan een aanvulling zijn op je reguliere trainingsroutine. Het kan helpen om bepaalde spiergroepen intensiever te trainen zonder je lichaam extra te belasten.

Is EMS pijnlijk?

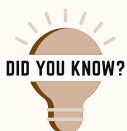
Nee, de meeste mensen ervaren EMS als een intense, maar niet pijnlijke samentrekking van de spieren.

De intensiteit kan altijd worden aangepast aan jouw comfortniveau.

Hoe lang blijven de resultaten zichtbaar?

Net als bij reguliere training blijven de resultaten zichtbaar zolang je een actieve en gezonde levensstijl onderhoudt.

Voor langdurige effecten is het aangeraden om EMS sessies regelmatig in te plannen.



EMS-TECHNOLOGIE WERD OORSPRONKELIJK ONTWIKKELD VOOR ASTRONAUTEN OM SPIERKRACHT TE BEHOUDEN IN DE RUIMTE. WAAR ZE DOOR HET GEBREK AAN ZWAARTEKRACHT GEEN NORMALE WEEERSTANDSTRAINING KONDEN DOEN.

KIM KARDASHIAN IS EEN GROTE FAN VAN EMS (EN HEEFT HET MEERDERE KEREN GEDEELD OP SOCIALE MEDIA) OM HAAR STRAKKE LICHAAM TE BEHOUDEN.



PRIJS

EMS BEHANDELING

- Losse Sessie
 - Prijs: €75
 - Inbegrepen: Behandeling van 2 lichaamsdelen aan één kant van het lichaam.
 - Bij draaiing: €120 voor een behandeling van 4 lichaamsdelen
 - Lichaamsdelen: Keuze uit billen, buik, dijen, bovenbenen (binnen- of achterkant) en bovenarmen.

Abonnementen:

- Kuur (6 sessies) voor 1 kant van het lichaam:
 - Prijs: €350
 - Voordeel: Korting t.o.v. losse sessies.
- Kuur (6 sessies) voor 2 kanten van het lichaam:
 - Prijs: €550
 - Voordeel: Nog meer korting en de mogelijkheid om beide zijden van je lichaam te behandelen.

Onderhoudsabonnementen:

Na je behandeling kun je ook kiezen voor een onderhoudsabonnement. Dit geeft je de mogelijkheid om regelmatig terug te komen tegen een gereduceerd tarief. Je kunt de sessies spreiden zoals je wilt, in plaats van losse sessies te betalen. Ideaal voor het behouden van je resultaten!

BELANG VAN FOTO'S

VISUELE PROGRESSIE

Bij onze behandelingen maken we, met jouw toestemming, foto's om je resultaten te volgen.

Dit is volledig privé, en de foto's zullen nooit zonder jouw toestemming worden gedeeld.

Veel mensen wennen zo snel aan hun lichaam dat ze de veranderingen niet direct opmerken.

Daarom zijn deze foto's waardevol: ze maken het verschil zichtbaar en laten je zien hoe ver je al bent gekomen.

RESULTATEN

na 6 sessies in kuurvorm





Warning:

Sculpting May Cause Excessive
Flexing



CUPPING MASSAGE

Speciale effectieve techniek waarbij vacuümcups over de huid worden bewogen om een diepgaande massage te geven.

Deze methode stimuleert niet alleen de doorbloeding, maar helpt ook bij het verbeteren van de huid en het verminderen van cellulite.

QUOTE OF THE DAY

your body loves you, love it
back.

CUPPING VOOR VERBETERDE LICHAAMSCONTOUREN

Stimuleert de doorbloeding:

Door het vacuüm worden bloedvaten geopend en stroomt er meer zuurstofrijk bloed naar de spieren en huid.

Dit stimuleert de stofwisseling in het behandelde gebied, wat bijdraagt aan de afbraak van vet en de vorming van een strakker silhouet.

Vermindert cellulite:

Cupping massage werkt door het losmaken van verklevingen in het bindweefsel, wat cellulite gladder en minder zichtbaar maakt.

Dit zorgt ervoor dat de huid strakker oogt, wat helpt bij het sculpten van probleemgebieden zoals de dijen, billen en buik.

Bevordert lymfedrainage:

De massage stimuleert de lymfestroom, wat helpt bij het verwijderen van opgehoopte afvalstoffen in het lichaam.

Dit kan leiden tot een vermindering van zwelling en een slanker, strakker uiterlijk.

Verbeterd huidelasticiteit:

Regelmatige cupping sessies kunnen de elasticiteit van de huid verbeteren, wat belangrijk is voor een gladdere, stevigere huid na vetverlies of spieropbouw.



WAT NA DE BEHANDELING?

DO'S/DONT'S



1. Hydratatie:

- Drink voldoende water: Het is belangrijk om na de behandeling goed te hydrateren. Cupping stimuleert de circulatie en helpt bij het afvoeren van gifstoffen en overtollig vocht. Door voldoende water te drinken, ondersteun je dit proces en bevorder je de ontgifting.
- Vermijd alcohol en cafeïne: Deze dranken kunnen dehydratatie bevorderen en het ontgiftingsproces vertragen. Het is beter om deze enkele uren na de behandeling te vermijden.

2. Voeding:

- Eet voedzame maaltijden: Focus op een gebalanceerd dieet met veel groenten, fruit, volle granen, magere eiwitten en gezonde vetten. Dit helpt je lichaam om te herstellen en ondersteunt je algehele gezondheid.
- Vermijd zware of vette maaltijden: Na de behandeling is het raadzaam om zware, vette of ongezonde voeding te vermijden, omdat deze het herstel kunnen vertragen en de effectiviteit van de behandeling kunnen verminderen.
- Kies voor ontstekingsremmende voedingsmiddelen: Voedingsmiddelen zoals bessen, vette vis (zoals zalm), noten, zaden, en olijfolie kunnen helpen om ontstekingen te verminderen en je herstel te ondersteunen.

3. Lichaamsbeweging:

- Vermijd zware oefeningen: Na een cupping sessie is het verstandig om intensieve workouts of zware lichamelijke activiteiten gedurende 24 uur te vermijden. Geef je lichaam de tijd om te herstellen.
- Lichte beweging: Je kunt wel lichte activiteiten zoals wandelen of rek- en strekoefeningen doen om de bloedsomloop te bevorderen.

4. Luister naar je lichaam:

- Gevoel na de behandeling: Sommige mensen ervaren enige gevoeligheid, roodheid of zelfs blauwe plekken op de behandelde lichaamsdelen. Dit is normaal en verdwijnt meestal binnen een paar uur tot een paar dagen. Als je echter ongewone pijn of ongemak ervaart, neem dan contact met ons op.



CONTRA INDICATIES

- Bloedstollingsstoornissen
- Gebruik van bloedverduunners
- Zwangerschap (vooral buik en onderrug)
- Open wonden of huidaandoeningen
- Koorts of infecties
- Hart- en vaatziekten
- Kanker of tumoren
- Spataderen
- Extreme vermoeidheid of uitputting



PRIJS CUPPING

- Losse sessie (65 euro)
- Pakket van 6 sessies: Normaal €390, maar als pakket €350 (besparing van €40)
- Pakket van 10 sessies: Normaal €650, maar als pakket €575 (besparing van €75)

Voor effectieve resultaten bij cupping massage, met het oog op verbetering van de lichaamscontouren en vermindering van cellulitis, wordt meestal aangeraden om een kuur van 6 tot 10 behandelingen te volgen.

De frequentie kan variëren afhankelijk van het gewenste resultaat, maar 1 tot 2 keer per week is vaak ideaal om snel zichtbare verbeteringen te zien.

Na die kuur kunnen klanten de resultaten onderhouden met bijvoorbeeld maandelijkse sessies.

RESULTATEN



COMBINATIE EMS ÉN CUPPING

EMS bodysculpting en cupping massages voor een complete lichaamsbehandeling.

EMS versterkt je spieren en helpt bij vetreductie, terwijl cupping gericht is op het verminderen van cellulite en het afvoeren van overtollig vocht.

Deze combinatie zorgt voor een strakker lichaam, een verbeterde huidtextuur en bevordert de doorbloeding en lymfedrainage.

Door de spieren te versterken en tegelijkertijd de huid te verzorgen, haal je het maximale uit je lichaamsbehandelingen!

Om je lichaam voldoende tijd te geven om te herstellen, raden we aan om de behandelingen af te wisselen.

bv. EMS twee keer per week en cupping één keer per week. Op deze manier profiteer je van het beste van beide werelden zonder je lichaam te overbelasten.

Na een cupping sessie is het belangrijk om rust te nemen zodat je lichaam kan herstellen en optimaal kan profiteren van de behandeling. Door deze holistische benadering voel je je niet alleen sterker, maar ook strakker en gezonde

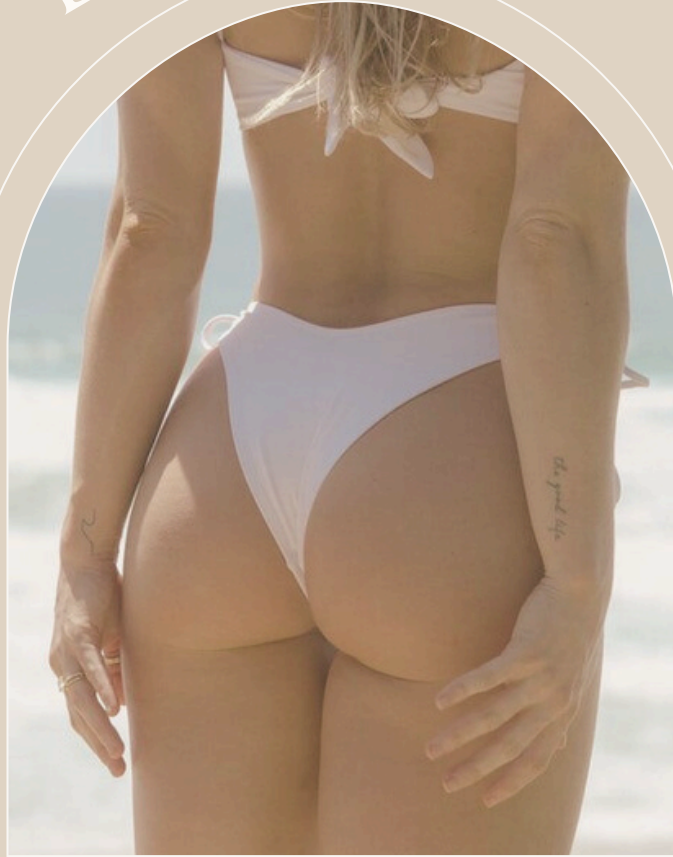


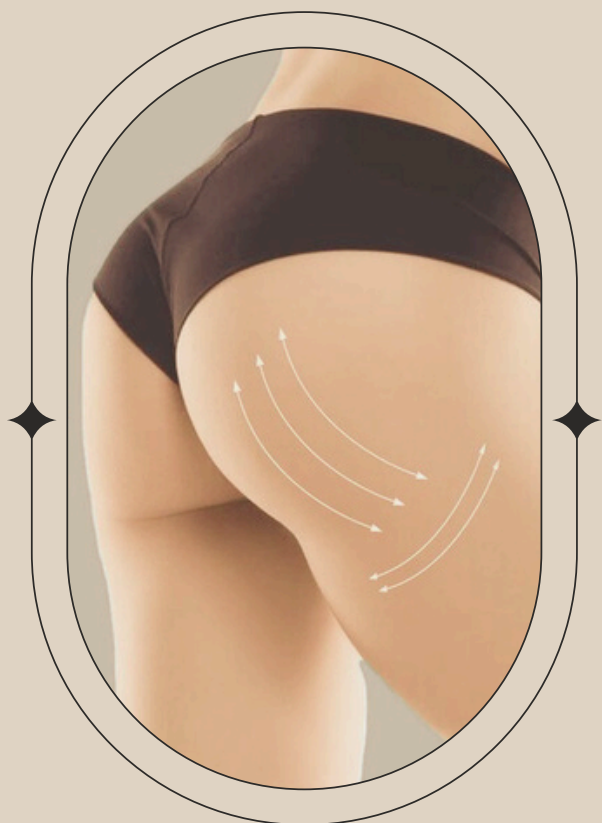
WAAROM DEZE COMBINATIE MATCHED

- Cellulitebestrijding: EMS richt zich op het versterken van spieren onder de huid, terwijl cupping de huid gladder maakt en vocht afdrijft. Dit duo kan samen helpen de zichtbaarheid van cellulite te verminderen.
- Verbeterde circulatie en herstel: EMS stimuleert spieren, wat de bloedsomloop kan verbeteren. Cupping kan dit proces versterken door de bloedsomloop verder te stimuleren en afvalstoffen te helpen afvoeren.
- Snellere resultaten: Omdat beide behandelingen helpen bij het vormen en verstevigen van het lichaam, kan de combinatie van EMS en cupping zorgen voor snellere en completere resultaten, vooral bij mensen die zowel spierdefinitie willen verbeteren als cellulite willen verminderen.



BUTTLIFT





INNOVATIEVE EN NIET-INVASIEVE BEHANDELING VOOR WIE?

Onze Vacuüm Butt Lift behandeling is de ideale oplossing voor iedereen die op een natuurlijke manier de billen wil liften en vormen zonder chirurgie. Kom langs voor een consult en ontdek hoe deze behandeling jouw zelfvertrouwen kan verhogen en je lichaamscontouren kan verbeteren.

Effectiviteit en Aantal Sessies:

Aantal Sessies:

Voor optimale resultaten wordt vaak aangeraden om een kuur van 6 tot 12 sessies te volgen, met een frequentie van 1 tot 2 keer per week.

Resultaten:

- Tussen de 3 en 6 sessies: Sommige cliënten beginnen al na deze sessies een verbetering te zien in de vorm en stevigheid van de billen. De huid kan strakker aanvoelen en de contouren kunnen iets verbeterd zijn.
- Na 10 tot 12 sessies: De meeste cliënten zien significante resultaten, zoals een vollere en meer gelifte uitstraling van de billen.

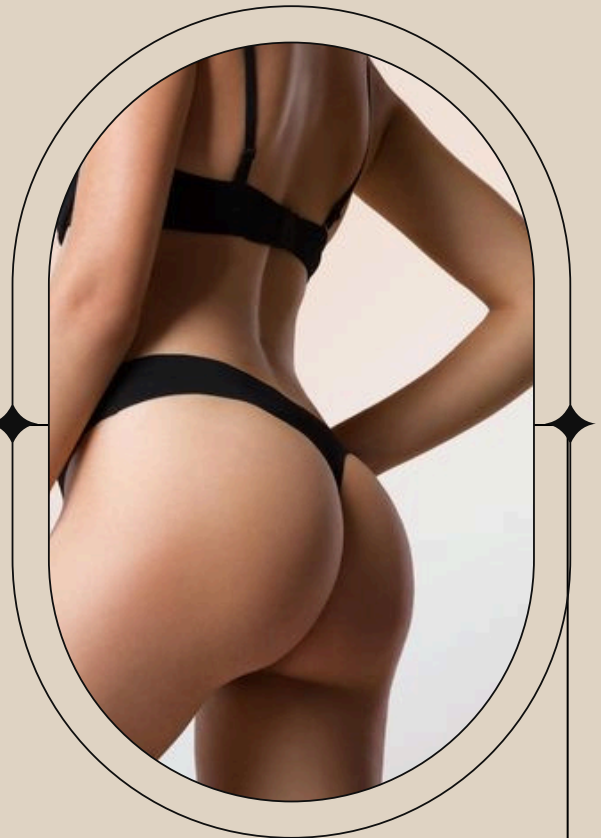
Onderhoud:

Na de initiële kuur kunnen onderhoudsessies (bijvoorbeeld 1 keer per maand) helpen om de resultaten te behouden en verdere verbetering te stimuleren.

Factoren die de Effectiviteit Beïnvloeden:

- **Leefstijl:** Voeding en lichaamsbeweging kunnen de resultaten beïnvloeden. Gezonde voeding en regelmatige lichaamsbeweging ondersteunen de effectiviteit van de behandelingen.
- **Hydratatie:** Voldoende water drinken is belangrijk voor de huidelasticiteit en kan de resultaten verbeteren.
- **Individuele Reactie:** Iedereen reageert anders op behandelingen. Genetica en huidtype spelen ook een rol in hoe snel en hoe goed de resultaten zichtbaar zijn.

DE SESSIE



Voordat je de behandeling ondergaat, plannen we eerst een consultatie.

Tijdens dit intakegesprek gaan we dieper in op jouw verwachtingen en bepalen we samen of deze techniek voor jou geschikt is. We nemen jouw wensen door, bekijken eventuele contra-indicaties en maken een voorfoto.

Eens dit achter de rug is, start de behandeling die 30 minuten in beslag neemt. Je kunt tijdens de behandeling rustig een boekje lezen of je smartphone gebruiken. Wees gerust, de behandeling is geheel pijnloos. Je kunt een lichte warmte ervaren en voelen dat je spieren zich aanspannen.



PRIJS

BUTT LIFT

Losse sessie €65

Speciale Aanbieding: Kuur van 6 Vacuüm Butt Lift Sessies!

- Normale prijs: €390 (6 sessies aan €65)
- Jouw prijs: €300 bij vooruitbetaling (€50 per sessie)

RESULTATEN



TIPS!

Voedingssupplementen die jouw resultaten ondersteunen

Naast onze behandelingen kun je je resultaten een boost geven door veilige, natuurlijke supplementen te gebruiken. Denk aan collageen voor een stevigere huid, magnesium voor spierherstel na EMS, of omega-3 vetzuren om je huid gezond te houden.

Collageen

- Voordelen: Collageen is een belangrijk eiwit voor de huid en helpt bij het verbeteren van de elasticiteit en stevigheid. Het kan ook helpen bij het herstel van de huid na behandelingen zoals cupping en buttlift, waardoor de huid strakker en gladder wordt.
- Hoe het helpt: Stimuleert de productie van natuurlijke collageen, wat de huidstructuur verbetert en cellulitis vermindert.

Magnesium

- Voordelen: Magnesium ondersteunt spierherstel, vermindert spierpijn, en helpt bij ontspanning na EMS-sessies. Het kan ook helpen bij het voorkomen van spierkrampen.
- Hoe het helpt: Bevordert spierherstel na EMS-training en helpt de spieren ontspannen, wat ideaal is na intense spierstimulatie.

Omega-3 Vetzuren

- Voordelen: Omega-3 vetzuren, zoals die uit visolie, helpen ontstekingen te verminderen en de huid gezond te houden. Ze kunnen ook helpen bij het verbeteren van de doorbloeding, wat nuttig is na cupping en bodysculpting.
- Hoe het helpt: Bevordert een gezonde bloedcirculatie en vermindert ontstekingen, wat kan bijdragen aan een sneller herstel en verbetering van de huidtextuur.

Vitamine C

- Voordelen: Vitamine C is cruciaal voor de aanmaak van collageen en het versterken van het immuunsysteem. Het helpt de huid te herstellen en strakker te worden na behandelingen.
- Hoe het helpt: Ondersteunt het natuurlijke herstel van de huid na behandelingen en verbetert de productie van collageen.

L-Carnitine

- Voordelen: Dit aminozuur helpt bij de omzetting van vet in energie en kan bijdragen aan vetverlies, wat ideaal is in combinatie met EMS bodysculpting.
- Hoe het helpt: Verbetert de vetstofwisseling en kan de resultaten van bodysculpting verder versterken door vetophopingen te verminderen.

Hyaluronzuur

- Voordelen: Helpt de huid gehydrateerd te houden en verbetert de elasticiteit, wat nuttig is voor een gladde huid na cupping en bodysculpting.
- Hoe het helpt: Verhoogt de hydratatie van de huid, waardoor deze steviger en strakker oogt na behandelingen.

Proteïnepoeder

- Voordelen: Vooral nuttig na EMS-training om de spieropbouw te ondersteunen. Een eiwitrijke voeding helpt bij het herstellen en versterken van de spieren.
- Hoe het helpt: Ondersteunt spierherstel en opbouw na intensieve EMS-sessies, wat leidt tot meer spierdefinitie.

TIPS!

Versterk je herstel na cupping met de juiste thee

Na een cupping-sessie is het belangrijk om je lichaam te helpen herstellen en afvalstoffen af te voeren. Probeer een kopje gemberthee, groene thee, of brandnetelthee om de bloedsomloop te stimuleren en je lichaam van binnenuit te ondersteunen. Deze theeën bevorderen de ontgiftiging en helpen je huid er stralender en gezonder uit te zien.

1. Gemberthee

- Voordelen: Gember heeft ontstekingsremmende eigenschappen en bevordert de bloedsomloop, wat kan helpen bij het herstellen na een cupping-sessie.
- Hoe het helpt: Het stimuleert de doorbloeding en helpt afvalstoffen af te voeren, wat goed is na een cuppingbehandeling.

2. Groene thee

- Voordelen: Groene thee is rijk aan antioxidanten en helpt het lichaam ontgiften. Het kan ook helpen bij het bevorderen van de vetverbranding.
- Hoe het helpt: Ondersteunt de afvoer van gifstoffen en kan helpen bij het verbeteren van de huid en vetafbraak.

3. Paardenbloemthee

- Voordelen: Paardenbloemthee staat bekend om zijn ontgiftende werking, vooral voor de lever en nieren. Dit helpt bij het verwijderen van gifstoffen na cupping.
- Hoe het helpt: Ondersteunt de natuurlijke ontgiftiging van het lichaam, ideaal voor na cupping om afvalstoffen af te voeren.

4. Brandnetelthee

- Voordelen: Brandnetelthee is rijk aan vitamines en mineralen en heeft vochtafdrijvende eigenschappen.
- Dit helpt om overtollig vocht en afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen.
- Hoe het helpt: Bevordert lymfedrainage, wat de effectiviteit van cupping kan vergroten en helpt bij het verminderen van zwelling en vochtophoping.

5. Citroengras-thee

- Voordelen: Citroengras staat bekend om zijn ontgiftende werking en stimuleert de bloedsomloop. Het is een goede keuze na cupping om het lichaam te verfrissen en afvalstoffen af te voeren.
- Hoe het helpt: Ondersteunt de bloedsomloop en afvoer van gifstoffen, wat helpt bij het herstel en de verbetering van de huid.

Voed je lichaam van binnenuit: De voordelen van selderijsap

Na een behandeling zoals cupping of bodysculpting is het belangrijk om je lichaam te ondersteunen met de juiste voeding. Selderijsap heeft krachtige ontgiftende en ontstekingsremmende eigenschappen, helpt je lichaam te hydrateren en bevordert een gezonde huid. Een dagelijks glas kan je helpen de resultaten van je behandelingen te versterken en je lichaam van binnenuit te voeden.

Eenvoudig Selderijsap Recept

Ingrediënten:

- 1 bosje bleekselderij (ongeveer 8-10 stengels)
- 1 citroen (optioneel, voor extra smaak en vitamine C)
- 1 klein stukje gember (optioneel, voor een ontstekingsremmende boost)
- 1/2 komkommer (optioneel, voor extra hydratatie)

Drink het sap 's ochtends op een lege maag voor optimale absorptie en om je spijsvertering een kickstart te geven.

TIPS!

Het belang van slaap voor herstel en resultaten

Wist je dat een goede nachtrust essentieel is om het meeste uit je behandelingen te halen? Tijdens je slaap herstelt je lichaam de spieren die zijn gestimuleerd tijdens EMS, verbetert het de elasticiteit van je huid na cupping, en helpt het je lichaam om gifstoffen af te voeren. Hier zijn enkele eenvoudige tips om je nachtrust te verbeteren:

- Creëer een vaste slaaproutine.
- Vermijd schermtijd vlak voor het slapengaan.
- Zorg voor een rustgevende slaapomgeving.
- Beperk cafeïne en zware maaltijden in de avond.
- Probeer ontspanningstechnieken zoals meditatie.
- Beweeg overdag voor een betere nachtrust.

Zorg goed voor je lichaam, ook in je slaap, en zie hoe het je helpt sneller te herstellen en betere resultaten te behalen!

Tips voor een goede nachtrust:

1. Creëer een slaaproutine:
 - Ga elke dag rond dezelfde tijd naar bed en sta op hetzelfde tijdstip op, zelfs in het weekend. Dit helpt je lichaam om een natuurlijk slaapritme te behouden, wat je slaapkwaliteit ten goede komt.
2. Vermijd schermtijd voor het slapengaan:
 - Het blauwe licht van telefoons en computers kan je slaap verstoren. Probeer minstens een uur voor het slapengaan geen schermen te gebruiken. Lees een boek of doe een ontspanningsoefening.
3. Creëer een rustgevende slaapomgeving:
 - Zorg dat je slaapkamer donker, koel en stil is. Dit bevordert een diepere slaap en helpt je om volledig te ontspannen, wat essentieel is voor spierherstel en huidregeneratie.
4. Beperk cafeïne en zware maaltijden in de avond:
 - Cafeïne en grote maaltijden kunnen je slaap verstoren. Probeer geen cafeïnehoudende dranken te drinken na de middag en eet een lichte avondmaaltijd om beter te slapen.
5. Ontspanningstechnieken:
 - Probeer voor het slapengaan ontspanningstechnieken zoals meditatie, ademhalingsoefeningen of een warm bad. Dit kan helpen om je lichaam en geest tot rust te brengen en je voor te bereiden op een goede nachtrust.
6. Beweeg overdag:
 - Regelmatige lichaamsbeweging, zelfs lichte activiteiten zoals wandelen, kan helpen om dieper te slapen. Dit verbetert het herstelproces en versterkt de resultaten van behandelingen zoals EMS en cupping.

Voordelen van een goede nachtrust voor je behandelingen:

- Optimaliseert spieropbouw en vetverbranding: Goede slaap bevordert spierherstel na EMS en helpt je lichaam om beter vet te verbranden tijdens bodysculpting-behandelingen.
- Verbeterde huidelasticiteit: Tijdens de slaap werkt je lichaam aan huidvernieuwing. Dit helpt je huid om sneller te herstellen na cupping en draagt bij aan een gladde, stevige huid.
- Verhoogt energieniveau: Een goede nachtrust zorgt ervoor dat je energiek en fris bent, wat je motivatie en bereidheid om gezonde gewoonten te volgen bevordert, zoals regelmatige behandelingen en lichte lichaamsbeweging.



Bij het ondergaan van onze behandelingen, zoals EMS, cupping en buttlift, is het belangrijk te realiseren dat resultaten per persoon kunnen variëren. Iedereen reageert anders op deze behandelingen. Voor je comfort en het beste resultaat adviseren we losse kleding te dragen tijdens de sessies.

Mocht je vragen hebben of niet helemaal tevreden zijn met de resultaten, aarzel dan niet om contact met ons op te nemen. We zijn altijd beschikbaar voor nieuwe consults om je voortgang te bespreken en eventuele aanpassingen aan je behandeling te maken.

WAAROM WACHTENS?

MAAK VANDAAG NOG EEN
AFSPRAAK

Om een rustige en ontspannen sfeer te garanderen, werken we uitsluitend op afspraak. Dit stelt ons in staat om je de aandacht en zorg te geven die je verdient.



VIA INSTA [STUDIOMAE.BODYSCULPTING OF](#)
CONTACTFORMULIER
WWW.STUDIOMAEDIEST.BE

KONING ALBERTSTRAAT 84. DIEST
BE06 704 574 66

