

SEKRETURODY

MAGAZYN DLA KAŻDEJ KOBIETY

1/1/2012
egzemplarz
bezpłatny

MUST HAVE

Modowe hity na wiosnę!

124

POLECANE
NOWOŚCI
KOSMETYCZNE

URODA POD LUPĄ

- Czas na wiosenne porządki twarzy
- Makijażowe NEWS'Y
- Jak odzyskać jędrne i nawilżone ciało po zimie?

ZRZUCAMY ZBĘDNE KILOGRAMY!

Zadbaj o figurę z rozsądkiem

www.SEKRETURODY.COM

Wiosenny
KONKURS
szczegóły na
stronie 4

REWOLUCJA NA TALERZU

z Agatą Ziemnicką
i Olgą Kwiecińską-Kaplińską

Kasia Glinka

*opowiada o tym
co ma w torebce*

Bądź sensacyjnie piękna!

NOWOŚĆ
COLOR SENSATION
Intensywny nasycony kolor

Trwały krem koloryzujący z masą perłową
i olejkami kwiatowymi

Precyzyjny, zmysłowy kolor, lustrzany blask
Łatwa w użyciu, kremowa konsystencja, kwiatowy aromat
100% pokrycia siwych włosów



* Badanie zrealizowane w styczniu 2012 r. przez Ipsos Sp. z o.o. na 179-osobowej próbie użytkowników farb do włosów.

Dbaj o siebie.
GARNIER

9/10 kobiet poleciłoby
Color Sensation
przyjaciółce*

Spis treści

4 KONKURS

Must Have!

- 6 Kolorowy zawrót głowy
- 8 Tej wiosny rządzą pastele
- 10 W klasycznej formie zawsze na topie

W roli głównej

- 12 Na planie i na co dzień w torebce **Kasi Glinki**

Uroda pod lupą

- 18 Twarz po zimie? Żaden problem!
- 20 Wiosenne porządki twarzy
- 22 Jędrne i nawilżone ciało
- 24 MAKE up – makijażowe news'y
- 30 Dbaj o włosy z głową
- 32 Uwodzą, kuszą, hipnotyzują ZAPACHY
- 34 Męska rzecz – kosmetyki na jego wyłączność

Smacznie, zdrowo i aktywnie

- 38 Dbaj o figurę z rozsądkiem
- 39 REWOLUCJA NA TALERZU z Agatą Lewandowską i Olgą Kwiecińską



24

Makijażowe NEWS`Y



12

W roli głównej **Kasia Glinka**



39

Rewolucja na talerzu!



18

Twarz po zimie? Żaden problem!



34

Męska rzecz!



6

MODOWE Must Have



Weź udział w zabawie
i wygraj!

KONKURS

Odszukaj **trzy wyznaczone słowa** i napisz, co może je łączyć!
Liczy się nie tylko logika, ale i kreatywność.

Instrukcja, jak odnaleźć trzy słowa:

1. Brakujące słowo w zdaniu: „Poza tym _____ sceniczny jest mocniejszy i bardziej wyrazisty niż ten filmowy”.
2. Strona 33. Ostatnie słowo w drugim zdaniu.
3. Ostatni rzeczownik w akapicie „Trochę ruchu!”, z działu Smacznie, zdrowo i aktywnie.

Do wygrania
10 zestawów
kosmetyków JOANNA

ODPOWIEDZI PRZESYŁAJCIE NA ADRES: konkurs@sekreturody.com DO 30 KWIETNIA 2012 r.



Regulamin konkursu dostępny na stronie www.sekreturody.com



SEKREURODY
drogerie blisko Ciebie

WYDAWCA:
SEKRET URODY Drogerie Blisko Ciebie
ul. Boya-Żeleńskiego 25, 35-105 Rzeszów
Tel.: 17 283 23 05, e-mail: info@sekreturody.com

Skład i opracowanie graficzne: Studio MIRAGE



Dołącz do nas www.facebook.com/Drogeriesekreturody

www.sekreturody.com

Ceny podane w magazynie są orientacyjne.
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam publikowanych w magazynie.



VITTORIO BELLUCCI
Exclusive Perfume



Diamond Line



Natural
essence

VERONA
LABORATORIAL

SPJ

VOLLARÉ
COSMETICS

Butterfly
COSMETICS

INGRID®
COSMETICS

Spa
& wellness

OLIVE Revia Ryana

WSPARCIE MARKETINGOWE



prasa



Internet



Public Relations



materiały POS

VERONA
PRODUCTS PROFESSIONAL

Andrzejów Duranowski 27b, 96-500 Sochaczew, tel. +48 46 863 08 87, +48 46 863 08 88
www.veronavpp.eu

MUST HAVE

29,90 zł
Okulary
H&M

329 zł
Zegarek
Wize & Ope

29,99 zł
Bransoletka
Mohito

39,90 zł
Kapelusz
H&M

59,90 zł
Sukienka
H&M

KOLOROWY

zawrót głowy

W tym sezonie czas na dużą dawkę modowego szaleństwa! Szarości, czernie i brązy możecie pochować na dno szafy! Uśmiechamy się więc szeroko do siebie i ubieramy w nasyceny i wyrazisty kolor, najlepiej pomarańczowy, żółty, różowy, a także chabrowy.

149,90 zł
Bluzka baskinka
H&M

49,99 zł
Torebka
Mohito

89,99 zł
Kopertówka
Mohito

79,90 zł
Torebka
H&M

199 zł
Sukienka
H&M

129,90 zł
Buty
H&M

Pasek
Jacqueline Riu

Plaszcz 299 zł
Spódnica 149,90 zł
Bransoletki 59,90 zł
Buty 229 zł
H&M

MUST HAVE

Tej wiosny rządzą

PASTELE!

Delikatne, subtelne, dziewczęce, wręcz landrynkowe – każdej z nas dodadzą wiele dziewczęcego uroku. Poddajcie się modowym trendom na ten sezon i dajcie się uwieść słodkiej inwazji pudrowego różu, mlecznej mięty, niebiańskiego błękitu, delikatnej lawendy i waniliowego żółtego!



39,90 zł
Okulary
H&M



179,99 zł
Sukienka
Mohito



39,90 zł
Naszyjnik
H&M



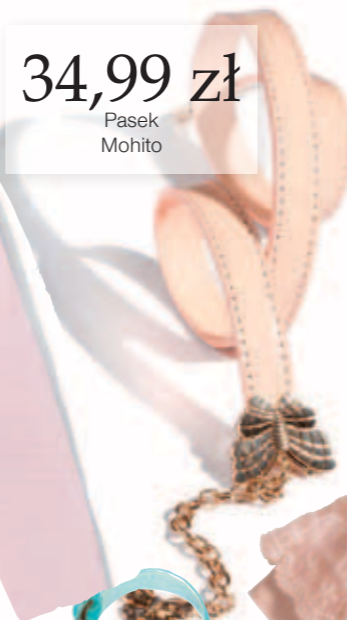
Sukienka 229 zł
Buty 229 zł
H&M



49,99 zł
Portfel
Mohito



159,99 zł
Marynarka
Mohito



34,99 zł
Pasek
Mohito



79,90 zł
Torba przezroczysta
H&M



149,99 zł
Buty
Mohito



59,90 zł
Spódnica
H&M



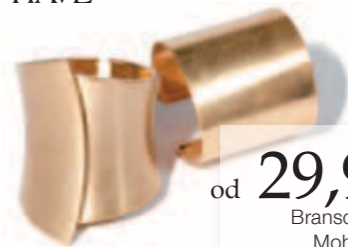
139,99 zł
Buty
Mohito



279 zł
Buty
Baldaccini



179,99 zł
Sukienka
Mohito



od 29,99 zł
Bransoletka
Mohito

29,99 zł
Bransoletka
Mohito



Okulary
Massada

W klasycznej formie zawsze na topie!

Klasyczna elegancja, precyzja detali oraz ponadczasowy szyk. Proste linie, minimalistyczne fasony oraz wyrafinowane zdobienia nadadzą zawsze i wszędzie, każdej kobiecie wiele subtelnego seksapilu i zmysłowości.



129,90 zł
Bluzka
H&M



199 zł
Spodnie
H&M



299 zł
Spódnica Marni
H&M



369 zł
Buty
BADURA



Żakiet 229 zł
Spodnie 229 zł
H&M



99,90 zł
Płaszcz
H&M



119,99 zł
Torebka
Mohito



219 zł
Buty
Baldaccini

ekokosmetyki do pielęgnacji
twarzy i ciała

- 100% bezpieczeństwa*
- 0% alergenów i sztucznych barwników
- produkty hypoalergiczne
- skoncentrowane składniki aktywne
- recykling opakowań



ekopielęgnacja nawilżająca
[przywrócenie komfortu suchej i odwodnionej skóry]

ekopielęgnacja [ochrona i wzmocnienie wrażliwej, nadmierne inaczej nasyconej skóry]

ekopielęgnacja [przywrócenie blasku, poprawa napięcia i jędrność skóry po 40 roku życia]

ekopielęgnacja przeciwzmarszczkowa 45+
[wygładzenie zmarszczek, odzyskanie gęstości, redukcja suchości skóry dojrzałej po 45 roku życia]

ekopielęgnacja ciała
[poprawa nawilżenia, redukcja cellulitu, poprawa jędrności, odmłodzenie]

ekopielęgnacja dłoni
[regeneracja skóry rąk, przywrócenie miękkości i komfortu]

ekopielęgnacja włosów
[regeneracja i odżywienie włosów, przywrócenie blasku i zdrowego wyglądu]

Na planie i na co dzień w torebce Kasi Glinki

Lubi aktywnie spędzać czas. Ceni naturalność - w stroju i makijażu. Dbą o zdrowy tryb życia - w zgodzie z ekologią. Uwielbia nowe wyzwania. Katarzyna Glinka, świeżo upieczona mama, opowiada nam o tym, co robi, żeby być piękną...

● **Kasiu, jesteś wziętą aktorką – grasz w teatrze, filmie i serialu. A to oznacza, że chodzisz w makijażu od rana do nocy! Kiedy masz wolny dzień, malujesz się czy zostajesz saute?**

Jeśli tylko mam taką możliwość, to staram się oszczędzać skórę - właśnie ze względu na to, o czym wspominałaś. Często się przecież zdarza, że o 6-7-mej rano zaczynam zdjęcia do serialu i spędzam na planie cały dzień, a stamtąd jadę jeszcze do teatru. Poza tym makijaż sceniczny jest mocniejszy i bardziej wyrazisty niż ten filmowy, a więc mam go na sobie jeszcze więcej.

● **Dziś masz dyskretny, „niezauważalny”. Wolisz chyba bardziej podkreślać oczy niż usta?**

Tak. Jeśli gdzieś wychodzę, nakładam dobry podkład i tuszuję rzęsy - nic więcej. Ewentualnie podkreślam jeszcze kości policzkowe, bo uważam, że ten zabieg dobrze robi każdej kobiecie. Zresztą, oba te kosmetyki wrzucam potem do torebki, na wypadek gdybym musiała gdzieś na szybko poprawić makijaż. No i może jeszcze błyszczak do ust - też go lubię mieć przy sobie.

● **Już wiem, czego absolutnie nie może zabraknąć w twojej podręcznej kosmetyczce. A w łazience? Tam już z pewnością masz całą paletę kosmetyków, głównie pielęgnacyjnych?**

To prawda. Ale kosmetyków do malowania też mam cały olbrzymi kufer - z uwagi na fakt, że potrzebne mi są do pracy. W teatrze malujemy się same - nie mamy ani makijażystki, ani charakteryzatora. Chociaż to akurat wydaje mi się dobrym pomysłem, bo przecież każda z nas, aktorek, najlepiej zna swoją buzię i wie doskonale, co lubi podkreślać, a czego nie. Poza tym, dzięki tej scenicznej „zabawie” w charakteryzację, poznaję różne nowości kosmetyczne. Lubię kupować nowe kosmetyki, zawsze sprawia mi to wielką frajdę. Oczywiście, w łazience mam też mnóstwo kosmetyków pielęgnacyjnych, bo to w nie inwestuję najwięcej. Głównie w preparaty do demakijażu: mleczka, toniki, żele itd. Uważam, że podstawą pielęgnacji skóry jest oczyszczanie twarzy. Pilnuję, żeby starannie zmyć z niej wszystko, co nakładam na nią w ciągu dnia, bo przy moim zawodzie jest to niezbędne. Następnie sięgam po dobry krem.



W 2001 roku ukończyła Wydział Aktorski PWSTiF w Łodzi. Jest aktorką Teatru Kwadrat w Warszawie.

Zagrała m.in. w filmach: „Dlaczego nie?”, „Francuski numer”, „Och, Karol 2”, „Wyjazd integracyjny”. Popularność przyniósł jej udział w programach: „Gwiazdy tańczą na lodzie” i „Taniec z Gwiazdami” oraz w serialach „Barwy szczęścia” i „Tancerze”.

Kasia
Glinka



- Co cię uwodzi w kosmetyku? Jego zapach? Masz na przykład kilka rodzajów balsamów do ciała, bo jednego dnia masz ochotę „otulić się” wanilią, a drugiego kwiatem jaśminu?
- Skoro już jesteśmy w twojej łazience... Długa kąpiel w wannie czy prysznic – co wolisz? Wydajesz mi się osobą niezwykle energiczną, więc obstawiałabym to drugie, zgadłabym?

Jeśli chodzi o zapachy, to generalnie preferuję takie kosmetyki, które jak najmniej pachną. I z tego względu tak bardzo spodobał mi się balsam Garniera, który jest niezwykle delikatny. Nie lubię po prostu, jak coś, co nakładam na skórę, konkuruje z moimi perfumami albo łączy się z nimi. I dlatego zdecydowanie wybieram takie kosmetyki, które są dyskretne, niewyczuwalne.

Zdecydowanie! Z wanny też czasem korzystam, ale raczej w tych momentach, gdy potrzebuję zrelaksować się i trochę wyciszyć. Lubię wtedy włączyć muzykę, zapalić świece i po prostu odpocząć w ciepłej wodzie. Ale zdarza mi się to mniej więcej raz w miesiącu, na co dzień nie mam na to ani czasu, ani cierpliwości. Taki relaks sprawia, że... strasznie się męczę. (śmiej)

PRZYWIĄZUJĘ SIĘ DO ZAPACHU

– i właściwie przez lata potrafię niezmiennie stosować jeden i ten sam.

- Męskie podejście do tematu! Nieliczne kobiety nie dają się uwieść nowemu zapachowi...
- A w SPA? Zdarza ci się wyskoczyć gdzieś z przyjaciółkami w celach „poprawy urody”?

Tak? Może... Ja po prostu uwielbiam zapach moich perfum – i to nimi wolę pachnieć. Zależy mi jedynie na tym, by moje kosmetyki dobrze nawilżyły albo natłuszczały ciało, w zależności od pory roku. Za to w perfumerii mogę spędzić pół dnia! Tam tracę poczucie czasu... (śmiej)

To też nie jest moje ulubione miejsce. (śmiej) Nie przepadam za zabiegami, które tak długo trwają – jestem zbyt impulsywna i mam chyba za duże ADHD, aby tam spokojnie wytrzymać. Kładę się na leżance albo siadam w fotelu – w zależności od tego, na jaki zabieg się decyduję – i zamiast się relaksować, niemal natychmiast zaczynam się nudzić, wiercić i mam wrażenie, że wszystko mnie boli. Może i fajnie być godzinami masowaną i nacieraną wonnymi olejkami – ale mnie to jakoś nie kręci. Zawsze kończyło się tak samo: wyjeżdżałam do SPA, a potem cały czas... jeździłam na rowerze, biegałam, chodziłam na basen, a zabiegi schodziły na dalszy plan.

- A jeśli chodzi o nutę zapachową perfum – czy odkryłaś już swoją ulubioną kompozycję?
- Czyli stawiasz na ruch, rekreację? To właściwie też jest SPA dla ciała i umysłu...

Przywiązuję się do zapachu – i właściwie przez lata potrafię niezmiennie stosować jeden i ten sam. Musi być świeży, orzeźwiający – taki, który przypomina mi lato. Nawet jeżeli mówi się, że te charakterystyczne zapachy owocowe i kwiatowe np. arbuza lub bergamotki powinny się stosować tylko i wyłącznie w lecie, to „noszę je” na sobie nawet w zimie, tak bardzo je lubię.

Właściwie też jest SPA dla ciała i umysłu...



Też tak uważam! I zawsze byłam bardzo aktywna. Oczywiście, korzystam też czasem z usług kosmetyczki, zwłaszcza kiedy po intensywnej pracy na planie czuję się zmęczona. Wybieram zabiegi, które mają na celu głównie głębokie nawilżenie ciała, i ewentualnie masaż twarzy, bo on bardzo pomaga utrzymać jędrność skóry. To są tylko te dwie rzeczy, na które czasem sobie pozwalam. Mimo że - jak już mówiłam - poddawanie się zabiegom „urodowym” nie jest moją ulubioną czynnością. Pół godziny -tyle maksymalnie jestem w stanie wytrzymać w gabinecie.

● **Wspomniałaś, że jesteś typem sportowym. I że do tej pory byłaś bardzo aktywną osobą... teraz wiadomo, jako mama, troszkę mniej.**

Rzeczywiście, do niedawna bardzo dużo się ruszałam. Robiłam właściwie wszystko to, co można zrobić, będąc dość mocno zajęтым człowiekiem - latem grałam w tenisa, pływałam i jeździłam na rowerze (np. na spektakle w Teatrze Kwadrat, gdzie występuję) - a zimą lubiłam wyskoczyć na narty.

GŁĘBOKIE NAWILŻANIE ciała
oraz MASAŻ TWARZY to
dwie rzeczy, na które
czasem sobie pozwalam
w salonie kosmetycznym.

Bezpośrednią korzyścią wynikającą z tego stylu życia jest to, że jeżeli mam ochotę na ciastko, to po nie sięgam. I nie mam z tego powodu żadnych wyrzutów sumienia. Polecam wszystkim!

● **Kasiu, życzę ci samych sukcesów na polu zawodowym i prywatnym. I dziękuję za miłą rozmowę.**

Rozmawiała:
Ewa Anna Baryłkiewicz

Sylwetka w rozmiarze XS z nową linią Lirene MaXSlim!

Marzenia o idealnej sylwetce towarzyszą kobietom od najmłodszych lat. Doskonałe proporcje, szczupły wygląd oraz jędrna, sprężysta skóra sprowadzają się do dwóch magicznych liter – XS. Dla wszystkich pań, które pragną zachwycać sylwetką w rozmiarze XS, eksperci Laboratorium Naukowego Lirene przygotowali nową linię kosmetyków ujędrniających i wyszczuplających MaXSlim. Dzięki wyselekcjonowanym składnikom aktywnym, takim jak kofeina i wyciąg z zielonej herbaty, kosmetyki MaXSlim pomagają poprawić elastyczność skóry i przyspieszyć spalanie tkanki tłuszczowej, modelując sylwetkę.

Jak pokazują badania przeprowadzane rokrocznie przez socjologów i psychologów, większość Polek jest niezadowolonych ze swojego wyglądu. Niemal każda kobieta, poproszona o wskazanie idealnej sylwetki, wybiera szczuplejszą od swojej. Idealne ciało, o którym marzą, to nie tylko doskonałe proporcje (najlepiej wyrażające się w cyfrach 90-60-90), ale również sprężysta i gładka skóra.

Przed sprzedażą kosmetyków do pielęgnacji ciała widać, że stosowanie produktów wyszczuplających i modelujących ciało, na stałe wpisało się do codziennych nawyków pielęgnacyjnych Polek. Są one bowiem wymagającymi i świadomymi potrzeb konsumentkami, które poszukują nowych receptur i oczekują od kosmetyku gwarancji skuteczności. Doskonale wiedzą, czego powinny się spodziewać

się cztery produkty – Ujędrniający peeling myjący (o poj. 200 ml), Balsam intensywnie ujędrniający (o poj. 200 ml i 400 ml), Krem chłodzący do modelowania ciała (o poj. 200 ml) i Serum ujędrniające do biustu (o poj. 150 ml). Kosmetyki te zawierają w swoim składzie m. in. kofeinę, teofilinę i escynę, które pomagają przyspieszyć spalanie tkanki tłuszczowej, usunąć nadmiar wody i toksyn nagromadzonych w tkan-



Panie nie pozostają biernymi i walczą o swój wymarzony wygląd. Nie tylko ćwiczą i starają się zmienić nawyki żywieniowe, ale też wspomagają się sprytnymi „sztuczkami” mającymi na celu uzyskanie wymarzonej sylwetki w rozmiarze XS, takimi, jak choćby bielizna modelująca czy ujędrniające kosmetyki. Śledząc wzrost

po wybieranym kosmetyku i lubią być zaskakiwane nowościami kosmetycznymi. Dla nich właśnie eksperci Laboratorium Naukowego Lirene opracowali receptury nowej linii Lirene MaXSlim.

Nowa linia kosmetyków ujędrniających i wyszczuplających Lirene MaXSlim to kompleksowa oferta, na którą składają

kach, a także polepszyć mikrocyrkulację i dotlenić tkanki. Bogaty w alkaloidy, polifenole, flawonoidy, saponiny i karotenoidy wyciąg z zielonej herbaty działa przeciwzapalnie i antybakteryjnie, doskonale „wylupując” wolne rodniki. Działanie nawilżające zapewnia zaś gliceryna, która pomaga poprawić elastyczność i miękkość naskórka.

Twarz po zimie? ŻADEN PROBLEM!

Zima w końcu ustąpiła wiosnie, ale niestety z naszej twarzy zabrała jędrność, nawilżenie i zdrową barwę. Każdej z nas przyda się więc nowy kosmetyk, który złagodzi skutki zimowych rozbojów. Pamiętajcie żeby wiosenne preparaty były bogate w substancje aktywne, tj. witaminy, prowitaminy, mikroelementy, aminokwasy i fitosterole. Dzięki nim poczujecie niesamowity przypływ wiosennej energii.



BAWEŁNA KREM NA DZIEŃ I NOC

Krem o rewelacyjnej sile nawilżania z naturalnym filtrem UV to bezpieczny kosmetyk polecany do całorocznej pielęgnacji skóry suchej i wrażliwej. Zawartość składników aktywnych: mleczka bawełnianego, alantoiny oraz kwasu hialuronowego zapewnia kompleksowe działanie kremu. Skutecznie hamuje utratę wilgoci z naskórka, delikatnie natłuszcza, wzmacnia i regeneruje skórę. Wygładza naskórek, przywracając mu jędrność i elastyczność. Bez sztucznych barwników.

BIELENDA, 50 ml, 16 zł



MASECZKA SAMOWCHŁANIAJĄCA Z WITAMINAMI E I PP

Maseczka głęboko odżywia skórę, zapewniając jej doskonałą kondycję i piękny wygląd. Bogaty zestaw witamin uzupełnia niedobory składników odżywczych oraz pobudza naturalne procesy odnowy komórkowej. Przyjemna konsystencja, aplikacja i zapach. Cera zyskuje promienny, świeży wygląd, a przy tym jest doskonale odżywiona i zdrowa.

LIRENE, 10 ml, 2,49 zł



ODŻYWCZY KREM ŁAGODZĄCY NA NOC DO CERY NACZYNKOWEJ

Krem intensywnie odżywia skórę podczas nocnego wypoczynku, gdy proces jej regeneracji jest najbardziej efektywny. Skutecznie koi podrażnienia, uszczelnia naczynia krwionośne i wzmacnia delikatny naskórek. Skóra po przebudzeniu odzyskuje naturalny kolor i jest długotrwale wygładzona.

LIRENE, 50 ml, 19,99 zł



BIO KOZIE MLEKO

Seria nawilżających preparatów do pielęgnacji cery normalnej i mieszanej w opakowaniach zapewniających komfortową aplikację. Działanie wszystkich produktów serii oparte jest o właściwości Koziego Mleka Kompleks Lactil oraz Kompleks Hydromanil. **DELIA, 30 ml, 8,30 zł**

BIO OLIWKA

Seria odżywczych preparatów do pielęgnacji cery suchej i normalnej. Działanie wszystkich produktów serii oparte jest o właściwości oliwy z oliwek i witaminy E. **DELIA, 30 ml, 8,30 zł**



SKONCENTROWANE SERUM WYGŁADZAJĄCO-NAWILŻAJĄCE NA DZIEŃ I NA NOC

Serum wykazuje równoległe działanie na dwóch poziomach skóry: na poziomie głębokich warstw stymuluje odnowę komórkową pobudzając okresowo osłabioną skórę, zapewniając działanie naprawcze i wygładzające już istniejących załamań skóry; na poziomie naskórka – stymuluje regenerację komórek przywracając gładkość i nawilżenie skóry.

LIRENE, 50 ml, 54 zł



KREM HIALURONOWY 3D + Q10 AQUA THERAPY 30+

Starannie wyselekcjonowane składniki kremu (kwas hialuronowy, koenzym Q10, olej z pestek moreli, prowitamina B5 i witamina E) wzajemnie potęgują i uzupełniają swoje działanie, w celu optymalnego nawilżenia i wygładzenia nawet najbardziej przesuszonej i odwodnionej skóry. Intensywnie nawilżający kwas hialuronowy, który tworzy na skórze niewidzialny „elastyczny opatrunek”, skutecznie zatrzymuje wodę w skórze, chroniąc ją jednocześnie przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych. Krem opóźnia efekty starzenia i przyspiesza odnowę biologiczną skóry.

MIRACULUM, 50 ml, 20 zł



NAWILŻAJĄCA MASECZKA DO TWARZY

COLLASTEN COMPLEX, unikalna kompozycja kolagenu, elastyny i glikogenu, intensywnie nawilża skórę, przywraca elastyczność oraz pobudza proces regeneracji komórek. AQUALANCE™, w połączeniu z Collasten Complex przywraca równowagę hydrolipidową oraz chroni skórę przed utratą wilgoci. Skóra odzyskuje optymalny poziom nawilżenia, staje się jedwabście gładka, miękka i elastyczna.

KOLASTYNA, 10 ml, 2,20 zł

RELAKSUJĄCY KREM NAWILŻAJĄCY

Dzięki zawartości naturalnych ekstraktów roślinnych odbudowuje naturalną barierę hydrolipidową, odpręża i łagodzi podrażnienia. Skóra odzyskuje komfort, staje się dogłębnie nawilżona i odżywiona.

TOLPA Planet of NATURE, 50 ml, 24,99 zł



BLUE LAGOON, EKSKLUZYWNY ŻEL NAWILŻAJĄCO-WYGŁADZAJĄCY DO MYCIA TWARZY

Wyjątkowo łagodny, jedwabisty żel do mycia twarzy dokładnie oczyszcza skórę z wszelkich zanieczyszczeń nie podrażniając i nie powodując jej wysuszenia. Sprawia, że skóra pozostaje świeża, doskonale nawilżona i aksamitnie gładka.

FARMONA, 200 ml, 18 zł





DWUFAZOWY PŁYN DO DEMAKIJAŻU OCZU

Niezwykle delikatny, a równocześnie wyjątkowo skuteczny płyn przeznaczony do usuwania makijażu. Mogą go stosować osoby o bardzo wrażliwych oczach oraz noszące szkła kontaktowe. Zawarta w płynie keratyna wzmacnia rzęsy, a kwas hialuronowy nawilża cienką i delikatną skórę wokół oczu. Płyn pielęgnuje, koi, łagodzi podrażnienia oraz usuwa ślady zmęczenia oczu.

BIELENDĄ, 125 ml, 10 zł



PŁYN DO DEMAKIJAŻU OCZU

Usuwa każdy rodzaj makijażu i przynosi ukojenie bez podrażniania wrażliwej skóry wokół oczu. Zawiera żywą wodę z owoców.

GARNIER, 150 ml, 12 zł

MLECZKO DO DEMAKIJAŻU

Wzbogacone jest w mikroolejki oczyszczające oraz żywą wodę z owoców. Usuwa makijaż i zanieczyszczenia.

GARNIER, 200 ml, 12 zł



OCZYSZCZAJĄCY ŻEL PEELINGUJĄCY

Drobinki peelingujące, zawarte w żelu, wspomagają proces złuszczenia naskórka, usuwając martwe komórki blokujące pory.

LIRENE, 150 ml, 14,99 zł

DELIKATNY PŁYN DO DEMAKIJAŻU OCZU

Zestaw olejków w fazie jasnej, skutecznie usuwa makijaż, również wodoodporny. Faza niebieska działa kojąco i tonizująco.

LIRENE, 125 ml, 12,99 zł

BIO-CERTYFIKOWANY PEELING SOLNY Z OLIWĄ Z OLIVEK

Zawiera mineralizującą sól z Morza Martwego i certyfikowaną, organiczną oliwę z oliwek. Delikatnie usuwa martwy naskórek. Pobudza mikrokrążenie, poprawia metabolizm komórkowy. Sprawia, że skóra staje się miękka, elastyczna i aksamitna w dotyku. Zawarte w peelingu olejki aromatyczne pozostawiają na skórze świeży i delikatny zapach.

FLOSLEK, 420 g, 38,05 zł



Wiosenne porządki TWARZY

SERIA OGÓREK & LIMONKA

Seria powstała z myślą o potrzebach skóry mieszanej i tłustej ze skłonnością do błyszczenia. Preparaty normalizują wydzielanie sebum, lekko ściągają i rozjaśniają cerę, przywracając jej zdrowy kolor.

Żel myjący 3 w 1, 250 ml, 13 zł

Tonik matujący, 200 ml, 10 zł



PŁYN MICELARNY DO DEMAKIJAŻU – PURE & PLEASURE

Zawiera ekstrakt z róży, d-panthenol oraz alantoinę. Oczyszcza, odświeża i tonizuje.

MIRACULUM, 200 ml, 15 zł



MLECZKO DO DEMAKIJAŻU TWARZY I OCZU

- doskonale oczyszcza skórę twarzy
- odżywia i regeneruje naskórek
- składniki aktywne: Ekstrakt z Ryżu, Olej Bawełniany, Naturalna Betaina, Alantoina

DELIA, 210 ml, 8,20 zł

HYPOALERGICZNY ŻEL DO MYCIA TWARZY I DEMAKIJAŻU DELIA DERMO SYSTEM

- perfekcyjnie oczyszcza skórę i usuwa makijaż
- redukuje wydzielanie sebum
- składniki aktywne: Ekstrakt z szalwii, Naturalna Betaina, Pantenol

DELIA, 210 ml, 9,05 zł

DWUFAZOWY PŁYN DO DEMAKIJAŻU OCZU I UST DELIA DERMO SYSTEM

- bezzapachowy
- zmywa kosmetyki wodoodporne
- składniki aktywne: silikonowa baza oczyszczająca

DELIA, 210 ml, 9,05 zł



GOTOWI NA WIOSNĘ?

Wraz z wiosną budzi się życie, a odżywająca przyroda sprawia, że pragniemy zaczerpnąć świeżego powietrza, poczuć promyki słońca na twarzy i aktywnie spędzić dzień.

Budząca się do życia natura sprawia, że budzimy się i my. Zakładamy zwiewne sukienki i letnie koszule, by z uśmiechem wyjść naprzeciw obowiązkom i przyjemnościom, jakie niesie ze sobą każdy wiosenny dzień. W jego ferworze nie możemy zapominać o odpowiedniej ochronie przed potem. Warto sięgnąć po sprawdzonych specjalistów, by w pełni korzystać z dłuższego dnia.

Aktywna przez cały dzień

Wymaganiom aktywnych, cieszących się pełnią życia kobiet, które umiejętnie łączą obowiązki zawodowe z bogatym życiem towarzyskim, sprostają antyperspiranty Rexona. Nowy wariant Linen Dry gwarantuje stałą, wysoki poziom ochrony przed potem przez cały dzień. Dzięki technologii MotionSense™ nowa Rexona reaguje bezpośrednio na ruch uwalniając dodatkową porcję świeżości. Dzięki niej cały, nawet bardzo aktywny dzień, upłynie pod znakiem świeżości i niczym nie zmąconej przyjemności z przeżywania radoszej, wiosennej atmosfery.



Skuteczność? Naturalnie!

Dove Natural Touch to z kolei propozycja dla kobiet, ceniących sobie skuteczność połączoną z naturalną pielęgnacją. Minerale z Morza Martwego działają jak SPA dla Twojej skóry i pozostawiają ją prawdziwie piękną i nawilżoną. Antyperspiranty Dove Natural Touch gwarantują aż 48 godzin skutecznej ochrony przed potem i nieprzyjemnym zapachem. Dove Natural Touch to piękna strona Ciebie i poczucie prawdziwej pie-



lęgnacji, które będzie towarzyszyć Ci nieustannie, zarówno w trakcie pracy, jak i podczas aktywnego wypoczynku na łonie natury.

Wybierając antyperspirant dla siebie, nie zapomnij także o Nim. Poniżej kilka podpowiedzi, jak zadbać o swojego mężczyznę i zapewnić mu dokładnie taką ochronę przed potem, jakiej potrzebuje.

Hej, przygodo!

Najbardziej wymagający są mężczyźni aktywni, którzy nieustannie poszukują wyzwań, adrenaliny i ryzyka, a dobrze czują się tylko po dniu pełnym ekstremalnych wrażeń. Dla nich proponujemy antyperspiranty Rexona Men z linii Adventure, które gwarantują skuteczność zarówno podczas ekstremalnych zmagania w miejskiej dżungli, jak i w trakcie pełnych przygód wyjazdów za miasto.



Pełna dyskrecja

Mężczyźni ceniący sobie komfort i dyskretną skuteczność z pewnością będą zadowoleni, jeśli podarujesz im nowy antyperspirant Dove Men+Care Invisible. Zapewnia on skuteczną ochronę przed potem przez 48 h, a ponadto nie pozostawia białych śladów na ubraniach. To niewykrywalny partner do zadań specjalnych, stworzony w odpowiedzi na potrzeby męskiej skóry.



Jędrne i nawilżone CIAŁO

Wiosna zbliża się wielkimi krokami, więc już teraz warto pomyśleć o zregenerowaniu skóry i odświeżeniu jej po zimie. Nadszedł czas kiedy z radością zrzucamy z siebie ciepłe zimowe ubrania i musimy naprawić szkody wyrządzone ciału i skórze. Czynniki klimatyczne, oraz stale ogrzewane pomieszczenia sprawiają, że nasze ciało traci jędrność, a skóra jest szorstka i sucha. Potrzeba jej wiosennego przebudzenia!

Dobrze wiedzieć, że...

Najlepszy efekt nawilżenia ciała uzyskamy poprzez zastosowanie min. raz w tygodniu peelingu cukrowego np. czekoladowego, który oprócz właściwości złuszczących przyczyni się również do ujędrnienia ciała dzięki zawartości masła kakaowego. Tak przygotowana i oczyszczona skóra pozwoli na głębsze wchłanianie składników zawartych w stosowanych preparatach.

W każdym wieku nasza skóra potrzebuje nawilżenia, by zachować dobrą kondycję, zdrowie i młody wygląd. Z tego właśnie powodu odpowiednio wypielęgnowana skóra zawsze wydaje się młodsza.

● Nawilżenie to podstawa

W skórze znajduje się około 20% wody znajdującej się w organizmie. Część z niej, około 70%, znajduje się w skórze właściwej, pozostała część – w naskórku.

Woda, stale wyparowująca z powierzchni naskórka powoduje odwodnienie. Prowadzi to do łuszczenia i pęknięcia naskórka, a co za tym idzie do utraty jędrności i elastyczności. Skóra bez naszej pomocy nie będzie mogła sama się zregenerować, stąd też nie zapominajmy o codziennym dbaniu o nią. Jędrne ciało i gładka skóra wymagają do-

ników środowiska zewnętrznego. Przemysł kosmetyczny w dużej mierze czerpie z natury, więc substancje roślinne takie jak aloes, masło shea (karite), olej z pestek winogron, itd. są najlepszym rozwiązaniem dla potrzeb odwodnionej skóry.

● Dobra diagnoza skóry

Prawidłowe nawilżenie skóry jest podstawą pielęgnacji zarówno gabinetowej, jak i domowej. Dobór właściwego preparatu nawilżającego powinna poprzedzać profesjonalna diagnoza skóry gdyż często niewłaściwie interpretujemy jej potrzeby. Jędrność ciała poprawimy stosując systematyczne masaże ujędrniające. Mogą być wykonane w dobrym gabinecie kosmetycznym lub własnoręcznie z wykorzystaniem szorstkiej rękawicy. Raz na tydzień możemy

Pielęgnację ciała rozpoczynamy od dobrej diagnozy skóry. Dopiero później dobieramy odpowiedni kosmetyk.

JĘDRNE CIAŁO i gładka skóra wymagają DOKŁADNEJ I SYSTEMATYCZNEJ PIELĘGNACJI, dlatego warto przy codziennej toalecie stosować dobre nawilżające preparaty!

kładnej i systematycznej pielęgnacji, dlatego warto przy codziennej toalecie stosować dobre nawilżające i ujędrniające preparaty.

● Na co zwrócić uwagę?

Podstawowym zadaniem kremu nawilżającego jest zatrzymanie wody w skórze. Sięgajmy po produkty, zawierające kwas hialuronowy, który wchodzi w skład substancji międzykomórkowej oraz chroni skórę przed wysychaniem. Ceramidy, będące składnikiem kosmetyków, są strukturalnie podobne do tych występujących naturalnie w naskórku. Ich główną funkcją jest odbudowa bariery naskórkowej uszkodzonej np. wskutek działania czyn-

także przygotować sobie kąpiel (nie gorącą) wzbogaconą o różnego rodzaju sole o właściwościach wygładzających. Nie zapominajmy o regularnej pielęgnacji domowej. Systematyczność w terapii ujędrniającej i antycelulitowej przynosi najlepsze efekty terapeutyczne. Z półek sklepowych wybierajmy produkty zawierające ekstrakt z bluszczu, arnikę, i L-karnitynę.



Tekst: Dorota Bugaj
Kosmetolog,
terapeuta w Farmona
SPA & Wellness
www.spakrakow.pl

sweet secret

Kosmetyki z serii Sweet Secret doskonale zadbają o Twoje ciało i uczynią rytuał jego pielęgnacji nadzwyczaj przyjemnym...

spróbuj, a zechcesz rozkoszować się nimi częściej i częściej...



Słodkie trufle i migdały
Ciemna czekolada i orzech pistacji
Wanilia i indyjskie daktyle

FARMONA
Witalność

REGENERUJĄCA EMULSJA DO CIAŁA

1 Nowa Intensywnie regenerująca emulsja do ciała do skóry wrażliwej, ze specjalną bezzapachową formułą, minimalizuje ryzyko alergii, działając jak regenerujący opatrunek. Od pierwszego użycia zapewni natychmiastowe uczucie ulgi i komfortu.

NEUTROGENA, 250 ml / 400 ml, od 21,99 zł

UJĘDRNIĄCY BALSAM DO CIAŁA Q10 PLUS

2 Dzięki podwójnej zawartości koenzymu Q10 znacznie poprawia sprężystość skóry i wzmacnia jej strukturę. Balsam intensywnie nawilża, pozostawiając przyjemne uczucie gładkości.

NIVEA, 250 ml, 17,49 zł

NAWILŻAJĄCY ŻEL POD PRYSZNIC DLA KOBIEC RELAX

3 Ekstrakty z kwiatowych bukietów pomagają wygładzić skórę i odprężyć umysł. Żel przynosi ukojenie.

ADIDAS, 250 ml, 11,05 zł

MILDNESS MLECZKO DO CIAŁA MIÓD

4 Delikatne, odżywcze mleczko do pielęgnacji ciała, przeznaczone jest dla każdego rodzaju skóry. Wzbogacone proteinami mlecznymi i ekstraktem z miodu, dostarcza skórze niezbędnych składników odżywczych oraz chroni przed utratą elastyczności.

BIO COSMETIC SWEDEN, 500 ml, 8,40 zł

NIVELAZIONE PERFECT BODY

5 Intensywny koncentrat ujędrniająco - antycellulitowy COLDTHERAPY. Innowacyjny preparat o zaawansowanej formule stanowi idealne rozwiązanie dla skóry dotkniętej cellulitem, pozbawionej odpowiedniego napięcia i jędrności.

FARMONA, 200 ml, 22 zł

EKSKLUZYWNY JEDWAB DO CIAŁA DELIA DERM SYSTEM

9 Wspomaga utrzymanie optymalnego poziomu nawilżenia skóry. Poprawia elastyczność i jędrność skóry. Opóźnia procesy starzenia się skóry. Składniki aktywne: proteiny jedwabiu, D-pantenol, Ekstrakt z Imbiru.

DELIA COSMETICS, 200 ml, 13,95 zł

MASKA ANTICELLULITOWA

10 Maska antycellulitowa o zawartości 98 % zielonej gliny kambryjskiej usuwa ze skóry toksyny, przyspiesza przemianę materii i poprawia krążenie. Regeneruje i ujędnia skórę. Skutecznie likwiduje cellulit w miejscach takich jak: uda, biodra i brzuch.

DERMAGLIN, 180 g, 34 zł

DOVE INTENSYWNIE ODŻYWIĄCY BALSAM DO CIAŁA, DO BARDZO SUCHEJ SKÓRY

11 Zawiera wysoce skuteczną kremową formułę - łączy bogaty krem oraz odżywiający olejek, nawilżając bardzo suchą skórę, by stała się miękka i gładka.

DOVE, 400 ml, 22,99 zł

**SERUM UJĘDRNIĄCO-WYPEŁNIAJĄCE DO BIUSTU ULTRA SLIM**

6 Modeluje i ujędnia biust, nadając mu pełniejszy kształt. Unikalne połączenie aktywnych składników tworzy na biuście niewidzialną siatkę wzmacniającą strukturę skóry, dzięki czemu preparat skutecznie rzeźbi i unosi piersi.

MIRACULUM, 150 ml, 14 zł

MASŁO DO CIAŁA

7 Zawartość mleczka bawelnianego, alantoiny oraz kwasu hialuronowego zapewnia kompleksowe działanie: intensywnie nawilża nawet głębokie warstwy skóry, delikatnie natłuszcza, wzmacnia i regeneruje skórę, wygładza, przywraca jędrność i elastyczność. Bez sztucznych barwników.

BIELEND, 200 ml, 16 zł

UJĘDRNIĄCY BALSAM DO CIAŁA

8 Dzięki skutecznej kombinacji składników aktywnych, łatwo wchłaniana się formuła nawilża i ujędnia skórę. COLLASTEN COMPLEX, unikalna kompozycja kolagenu, elastyny i glikogenu usprawnia dotlenienie komórek i ich metabolizm. Zawarty w formule Xpertmoist zapewnia efekt długotrwałego nawilżenia. Kompleks składników naturalnych Lipofirm przywraca prawidłową strukturę włókien kolagenu oraz stymuluje i reguluje krążenie krwi.

KOLASTYNA, 250 ml, 10,99 zł

SKONCENTROWANE SERUM 4D DO MODELWANIA BIUSTU EXTRA PUSH-UP EFFECT

12 Ujędnia biust sprawiając, że staje się większy, podniesiony i idealnie kształtny. Kompleks wyselekcjonowanych ekstraktów roślinnych, działając bezpośrednio na tkankę łączną, likwiduje wszystkie czynniki wpływające na utratę elastyczności skóry.

VERONA PRODUCTS PROFESSIONAL, 200 ml, 11,00 zł

LIFTINGUJĄCY KONCENTRAT 4D DO TWARZY I CIAŁA Z KWASEM HIALURONOWYM

12 Gwarantuje cerze jędrność i gładkość, w widoczny sposób opóźniając efekt starzenia. Specjalnie wyselekcjonowane składniki aktywne, w tym kwas hialuronowy i kolagen intensywnie uelastyczniają i odmładzają skórę.

VERONA PRODUCTS PROFESSIONAL, 175 ml, 7,30 zł

BIO-CERTYFIKOWANE MASŁO DO CIAŁA

13 Nawilżająco-regenerujące masło do ciała zawiera skoncentrowany ekstrakt z aloesu o właściwościach silnie nawilżających, a także organiczne, szlachetne oleje: Jojoba i Macadamia, oliwę z oliwek i masło Shea. Dodatkowo wzbogacone ekstraktami z alpejskich ziół o działaniu regenerującym i ochronnym. Zapobiega transepidermalnej utracie wody.

FLOSLEK, 250 ml, 37,40 zł

NOCNY ELIMINATOR CELLULITU

14 Drenujący super-koncentrat wyszczuplający na noc przeznaczony do specjalistycznej eliminacji utrwalonego cellulitu o wysokim stopniu stwardnienia. Intensywnie drenuje i zmniejsza tendencję do zastoju płynów w komórkach, uwalniając od uczucia ciężkości.

TOLPA body pro, 200 ml, 66,99 zł

48 H NAWILŻENIA

15 Specjalistyczna formuła biodermalna utrzymuje optymalną zawartość wody na wszystkich poziomach naskórka, aż do 48 godzin. Poprawia elastyczność i miękkość skóry oraz przywraca jej naturalną hydro-równowagę. Zawiera olej bawelniany, masło kakaowe i wyciąg z Imperata Cylindrica.

LIRENE, 200 ml, 13,99 zł

MAKEUP



oczy i usta



Cienie COLOUR STAY ON HEAN CENA: 11 zł

Odżywiająca baza pod maskarę 2 w 1 DELIA CENA: 8,05 zł

Satynowe pomadki z aloesem BELL CENA: 15,80 zł



Cienie do powiek SPECIAL EFFECTS ADOS CENA: 9 zł

Błyszczak do ust Air Flow Colour Boom BELL CENA: 13,80 zł



Maskara Astor Stimulash Volume ASTOR CENA: 39,99 zł

VOLUME EXTENSION 4D Falce Definition EVELINE COSMETICS CENA: 12 zł

Kredka do oczu Make Up Factory GLER CENA: 39,90 zł



CASHMERE Eyeshadow Base DAX COSMETICS CENA: 27 zł

Eksploracja soczystych kolorów



Artykuł sponsorowany

Tej wiosny firma Bell stawia w makijażu na połączenie lekkości i intensywnych kolorów. Stanie się to możliwe za sprawą nowej kolekcji kosmetyków- AirFlow. Hitem nadchodzącej wiosny są intensywne, soczyste kolory, które przywołują na myśl ferie barw rodem z rajskiego ogrodu...Intensywny pomarańcz, lazurowy turkus, malinowy róż - to kolory, które będą królowały tej wiosny w stroju oraz makijażu.

Trzy kroki do wiosennego look'u z Bell

● Sięgnij po lekki niczym owocowy nektar błyszczak do ust AIR FLOW COLOUR BOOM. Błyszczak nie klei się i nie obciąża ust, a jednocześnie pozostawia trwałe i intensywne kolory. Dzięki szklistej formule błyszczaka uzyskasz na swoich wargach mokry, lśniący efekt a twoje usta będą jednocześnie powiększone i uwypuklone. Zaletą błyszczaka jest specjalnie zaprojektowany aplikator, dopasowany do kształtu ust, który jest dopełnieniem komfortowej aplikacji kosmetyku. Błyszczak dostępny jest w trzech kolorach.

● Na kości policzkowe nałóż róż do policzków AIR FLOW SOFT MOUSSE. Jego zachwycająco lekka piankowa formuła idealnie rozprowadza się na skórze dając efekt mięśnięcia wiatru. Po nałożeniu kosmetyku cera staje się aksamitnie gładka i świeża. Róż pozostawia na skórze subtelny odcień delikatnej pomarańczy lub zmysłowej różu.

● Efekt końcowy makijażu uzyskasz nakładając na paznokcie jeden z kolorów dotleniającego paznokcie lakieru AIR FLOW LOTUS EFFECT. Zaawansowana technologicznie formuła lakieru przepuszcza powietrze i pozwala paznokciom „oddychać” pod płaszczem intensywnych kolorów. Specjalnie dobrane pigmenty gwarantują intensywne krycie już podczas pierwszej aplikacji. Lakier dostępny jest w czterech wariantach kolorystycznych.



Róż w musie: 14 zł

Lakier: 12,60 zł



błyszczak: 13,80 zł

Specjalnie opracowane przez laboratorium firmy produkty z serii AirFlow charakteryzują się unikalną formułą. Tego rodzaju kosmetyki nie tylko nadają ustom i paznokciom przepiękny kolor i blask, ale również w wyjątkowy sposób dbają o ich kondycję, dostarczając niezbędnych substancji odżywczych oraz tlenu.



Dołącz do nas na Facebooku: Bell - kosmetyki kolorowe www.bell.com.pl

Celebrities Beauty
 mineralny puder
 w kamieniu
 EVELINE COSMETICS
 CENA: 17,90 zł



Rimmel Match
 Perfection bronzer
 RIMMEL
 CENA: 22,99 zł



Korektor w sztyfcie
 Art Professional Make Up
 EVELINE COSMETICS
 CENA: 12 zł



Korektor do twarzy
 Art Scenic 2 w 1
 EVELINE COSMETICS
 CENA: 13 zł



Matująco-kryjący fluid
 z odżywczym aloesem
 Royal MAT Skin Camo-
 uflage Make-Up
 BELL
 CENA: 16,30 zł



MAKE UP



twarz

Podkład SMOOTH
 COLOUR
 HEAN
 CENA: 12 zł



Affinitone Mineral
 MAYBELLINE
 CENA: 35 zł



Rimmel Wake Me Up -
 nowy liftingujący podkład
 i korektor
 RIMMEL
 CENA: podkład 39,99 zł
 korektor 26,99 zł



Róż do policzków BeYu
 GLER
 CENA: 70 zł



Royal Face Modeller 4 in 1
 Make-Up Trwały Mus
 Modelujący z aloesem
 BELL
 CENA: 25,50 zł

Lirene Natural Look 2w1
 Fluid + Baza
 LIRENE
 CENA: 27,99 zł

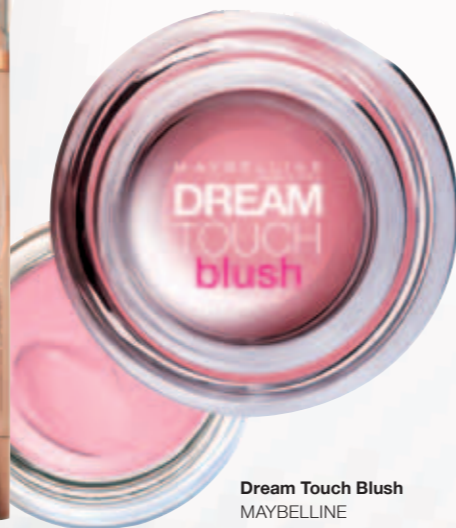


Art Scenic podkład
 kryjący - wygładzający
 EVELINE COSMETICS
 CENA: 19,90 zł



PODKŁAD
 KRYJĄCO-
 WYGŁADZAJĄCY
 z kwasem hialuronowym
 • long lasting
 formula
 • spektakularny efekt
 idealnego makijażu
 • pełna krycia
 niedostarczo-
 i nieodpowiedni kolorów
 przez cały dzień
 SPF 10
 • skóra gładka jak jedwab
 • partekryjnie wykwintny
 kolor
 • naturalnie piękna cera

Korektor Dream
 Lumi Touch
 MAYBELLINE
 CENA: 33 zł



Dream Touch Blush
 MAYBELLINE
 CENA: 33 zł

CASHMERE
 Powder Pearls
 DAX COSMETICS
 CENA: 41 zł / 20 g



I ♥ HEAN

kremowa
 formuła
 ANTI-AGE

podkład
 MAT TOUCH
 oil free

mascara
 modelująca

Intensywnie
 napigmentowane
 cienie

Utrwalająca
 baza pod cienie
HIT
 sprzedażowy

www.hean.pl
 Fabryka Kosmetyków HEAN
 Dział Handlowy tel. +48 12 655 46 47
 e-mail: sale@hean.pl

NA WŁOSY WIOSNE



3



4



5



6



7



8



9



11



10



12



13



1. REGENERUJĄCA ODŻYWKA-MASKA ODBUDOWUJĄCA / TOŁPA Planet of NATURE / 150 ml / 21,99 zł ● 2. ODŻYWCZY SZAMPON REGENERUJĄCY / TOŁPA Planet of NATURE / 200 ml / 18,99 zł ● 3. SZAMPON ELSEVE NUTRI GLOSS CRISTAL / L'OREAL PARIS / 250 ml - 13 zł / 400 ml - 17 zł ● 4. FARBA DO WŁOSÓW SYOSS PRONATURE / SYOSS / 50 ml + odżywka 15 ml / 20 zł ● 5. JEDWAB DO WŁOSÓW / DELIA / 100 ml / 23,3 zł ● 6. SZAMPON JOANNA Z APTECZKI BABUNI LINIA NORMALIZUJĄCA - DO WŁOSÓW PRZETŁUSZCZAJĄCYCH SIĘ / 300 ml / 6,5 zł ● 7. MASKA DO WŁOSÓW ALOES I JEDWAB / MRS. POTTER'S / 250 ml / 9,1 zł ● 8. SYOSS ELIKSIR DO WŁOSÓW Z OLEJKIEM ABSOLUTNYM / SYOSS / Pojemność: 100 ml / CENA: 30 zł ● 9. JEDWAB W SPRAYU / 130 ml / 7,7 zł ● 10. KREM TRWALE KOLORUJĄCY DO WŁOSÓW / DELIA / 40 ml + aktywator 2 x 25 ml / 7,65 zł ● 11. KURACJA ELSEVE NUTRI - GLOSS CRISTAL / L'OREAL PARIS / 200 ml / 19 zł ● 12. ODŻYWKA I SZAMPON NIVEA LONG REPAIR / Szampon, 250 ml, 8,99 zł / Odżywka, 200 ml, 8,99 zł ● 13. ODŻYWKA EXCLUSIVE COLLECTION / BIO COSMETIC SWEDEN / 500 ml / 7,2 zł

Donegal

F³ SYSTEMS

PROFESJONALNA
LINIA DO PIELEGNACJI
CIAŁA



KOMPLEKSOWA
PIELEGNACJA
F³ SYSTEMS!

Linia produktów F³ Systems zawiera akcesoria do pielęgnacji ciała, rąk oraz stóp.



Dołącz do nas na: facebook.com/donegal
www.donegal.com.pl

REKLAMA



**ELITE MODELS
NEW YORK MUSE**

Woda toaletowa
Pojemność: 50 ml

29,90 zł



HEIDI KLUM SUMMER SHINE

Woda toaletowa
Pojemność: 30 ml

45 zł

LA RIVE WOMAN
Woda perfumowana
Pojemność: 90 ml

21 zł



Uwodzą,
kuszą, hipnotyzują

ZAPACHY

Jakie perfumy są eleganckie, szlachetne, zmysłowe, a jakie dodadzą nam wiosennego orzeźwienia? W poszukiwaniu wyrafinowanego zapachu, który podkreśli Twoją niezależność, pewność siebie i wycucie smaku sprawdź proponowane przez nas wiosenne nowości!



WODA PERFUMOWANA PURPLE

Woda perfumowana
Pojemność: 50 ml

22 zł



BEYONCÉ PULSE

Woda perfumowana
Pojemność: 50 ml

95 zł



NIKE 5TH ELEMENT

Woda toaletowa
Pojemność: 30 ml

47,22 zł

Pojemność: 150 ml

93,36 zł



NIKE 5TH ELEMENT

Dezodorant spray
Pojemność: 200 ml

17,21 zł



Beyoncé Pulse

najbardziej elektryzujący zapach 2012

Beyoncé to trendsetterka. Światowa ikona sukcesu. Jej wyjątkowy, niepowtarzalny styl jest mieszanką elegancji przyprawioną szczyptą seksowności. Beyoncé posiada unikalną energię, jej muzyka jak i ona sama przyciąga, hipnotyzuje ludzi na całym świecie. Taki jest też jej najnowszy zapach Pulse.

Szesnastokrotna zdobywczyni nagrody Grammy stworzyła zapach, który ma być odzwierciedleniem jej elektryzującej muzyki. Beyoncé tak mówi o swoim zapachu Pulse:
„Wierzę, że dzięki mojej muzyce kobiety czują się silniejsze, Pulse jest o tym by znaleźć tę siłę w sobie.”

O BOK KOBIECY, KTÓRA UŻYWA PULSE, nie da się przejść obojętnie. Zapach jest kombinacją ZMYSŁOWOŚCI I SIŁY zamkniętych w unikalnym flakonie.



Super promocja
 w terminie
od 30.03 – 22.04
 lub do wyczerpania zapasów
 w sieci sklepów SEKRET URODY:
**przy zakupie wody perfumowanej
 Pulse o pojemności 30 ml lub
 50 ml otrzymasz w prezencie
 dezodorant 150 ml o tym
 samym zapachu!**



Asortyment i ceny:
 Woda perfumowana 15 ml: 60,39 zł
 Woda perfumowana 30 ml: 94,67 zł
 Woda perfumowana 50 ml: 129,95 zł
 Woda perfumowana 100 ml: 191,45 zł
 Dezodorant natural spray 75 ml: 30,15 zł

● Jak pachnie Pulse?

Niewiarygodna energia i siła Beyoncé została włączona w świeży zapach Pulse, by wykreować unikalną cytrusowo-kwiatową woń na czele z ulubionym kwiatem Knowles - orchideą. Zapach tworzą kusząca Niebieska Orchidea, kwiat gruszy, akord Blue Curacao, jaśmin i wanilia.

● Jak jest styl Pulse?

Zapach jest zamknięty w olśniewającym, nowoczesnym flakonie, który łączy w sobie futurystyczne kształty ze stylem glamour. Inspirowany był kostiumem scenicznym gwiazdy. Przywodzi na myśl świetlisty kryształ w chromowanej powłoce.



KREM MEN ANTI ACNE / UNDER TWENTY
Krem nawilżająco-matujący, 75 ml
cena: **13,99 zł**

OCEAN BLUE / MIRACULUM
Woda toaletowa, 100 ml
Cena: **29 zł**



FLOSMEN YOUNG / FLOSLEK
Krem zapobiegający blyszczeniu, 50 ml
Cena: **18,60 zł**
Łagodząco-chłodzący żel po goleniu, 125 ml
Cena: **15,70 zł**
Oczyszczający żel do mycia twarzy, 150 ml
Cena: **15,15 zł**

DAVID BECKHAM INSTINCT SPORT
Woda toaletowa, 50 ml
cena: **75,50 zł**



MĘSKA

RZECZ



UP OR DOWN / NIKE
Woda męska, 75 ml
Cena: **71,60 zł**

PLAYBOY
Żel pod prysznic do ciała i włosów, 6 wariantów zapachowych 250 ml - cena: **9,99 zł**
400 ml - cena: **14,60 zł**



+CARE EXTRA FRESH / DOVE
Antyperspirant, 150 ml
Cena: **12,59 zł**



DOVE MEN +CARE AQUA IMPACT / DOVE
Żel pod prysznic dla mężczyzn, 250 ml
cena: **11,90 zł**

BALSAM PO GOLENIU CHROME / BIO COSMETIC SWEDEN
Balsam po goleniu, 100 ml
Cena: **5,90 zł**



+CARE EXTRA FRESH / DOVE
Kremowa kostka myjąca, 100 g
Cena: **3,40 zł**



ONLY FOR MEN / BIELEND
Krem nawilżający przeciw oznakom zmęczenia EXTRA ENERGY, 50 ml
Cena: **13 zł**
Krem regenerujący przeciw zmarszczkom STRONG POWER, 50 ml
Cena: **13 zł**
Żel nawilżający przeciw blyszczeniu się skóry SUPER MAT, 50 ml
Cena: **13 zł**
Energetyzujący żel oczyszczający EXTRA ENERGY, 150 g
Cena: **11 zł**
Żel 3w1 Multi Action, 200 g
Cena: **10 zł**



ACTIVE COMFORT / NIVEA

Łagodząca pianka do golenia, 200 ml

Cena: **10,49 zł**

Łagodząca woda po goleniu, 100 ml

Cena: **25,99 zł**

Łagodzący balsam po goleniu, 100 ml

Cena: **25,99 zł**

Łagodzący żel do golenia, 100 ml

Cena: **13,49 zł**

Łagodzący krem nawilżający do twarzy, 75 ml

Cena: **21,49 zł**



ANTYPERSPIRANT W AEROSZOLU DLA AKTYWNYCH / REXONA

Dezodorant, 150 ml

Cena: **11,49 zł**



DERMO MEN / TOLPA

Regenerujący krem

ujędniający 40+, 40 ml

Cena: **32,99 zł**

Głęboko oczyszczający żel do

mycia twarzy, 150 ml

Cena: **21,99 zł**

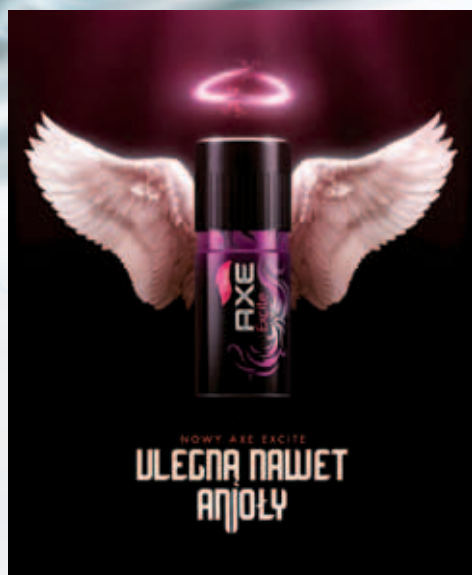


AXE EXCITE / AXE

Dezodorant dla mężczyzn

w aeroszolu, 150 ml

Cena: **12,99 zł**



POWER DOUBLE SPORT / FA

Żel pod prysznic

Pojemność: 250 ml

Cena: **9 zł**



Jak dbać o skórę po goleniu?

Co do tego nie ma już żadnych wątpliwości. Mężczyźni coraz chętniej sięgają po dobre jakościowo i dopasowane do różnych typów skóry kosmetyki. Na potrzeby nowoczesnych panów idealnie odpowiada oferta balsamów po goleniu Nivea.

Kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji męskiej twarzy podzielić można na kilka segmentów, które są etapami prowadzącymi do zadbanej i zdrowo wyglądającej skóry. Jednym z tych segmentów jest pielęgnacja po goleniu. Jest to niezwykle ważny etap w pielęgnacji każdego mężczyzny, gdyż skóra po goleniu potrzebuje łagodzenia podrażnień, nawilżenia i odświeżenia.

Potrzeby skóry zaspokajają idealnie balsamy po goleniu Nivea: chłodzący, nawilżający, NEW ENERGY oraz EXTREME COMFORT. **Chłodzący balsam po goleniu Nivea for Men** natychmiastowo łagodzi podrażnienia powstałe w trakcie golenia, dezynfekuje, chroni przed podrażnieniami i poprawia ogólną kondycję skóry. Ponadto zapobiega on wysuszeniu skóry po goleniu, a dzięki zawartości ekstraktu z mięty przyjemnie chłodzi i orzeźwia. Jest to pielęgnacja szczególnie bliska mężczyznom doceniającym „chłodzący” efekt po goleniu. **Nawilżający balsam po goleniu Nivea for Men** zawiera minerały morskie, witaminę E i prowitaminę B5, dzięki czemu regeneruje i wzmacnia system ochronny skóry. Poprawia również jej kondycję zapewniając intensywne i długotrwałe nawilżenie. Balsam ten jest idealnym wyborem dla mężczyzny doceniającego intensywne nawilżenie i pragnącego zwalczyć efekt przesuszenia skóry po goleniu.

Balsam po goleniu NEW ENERGY posiada innowacyjną, lekką i szybko wchłaniającą się formułę z Koenzymem Q10 oraz rumiankiem. Dostarcza skórze nawilżenia i energii na cały dzień oraz zapewnia zdrowy i zadbany wygląd. **Balsam po goleniu EXTREME COMFORT** występuje natomiast w poręcznej butelce z zamknięciem u dołu, wyposażonej w specjalną membranę ułatwiającą dokładne dozowanie i zaprojektowanej tak, aby dzięki optywowemu

kształtowi dobrze pasowała do dłoni. Nawilża i łagodzi skórę po goleniu oraz koi pozostałe podrażnienia, zaczerwienienia i mikroskaleczenia w rekordowym czasie, pozostawiając uczucie ukojenia i dobrze wypielęgnowanej skóry.

Nowoczesny mężczyzna ma świadomość tego, na jakie zagrożenia zewnętrzne wystawiona jest jego skóra oraz stara się zapewnić jej wszystko to, co najlepsze. Gama balsamów po goleniu Nivea odpowiada na wszystkie potrzeby skóry, gwarantując zarówno odświeżenie, nawilżenie, jak i łagodzenie wszelkich powstałych w wyniku golenia podrażnień.



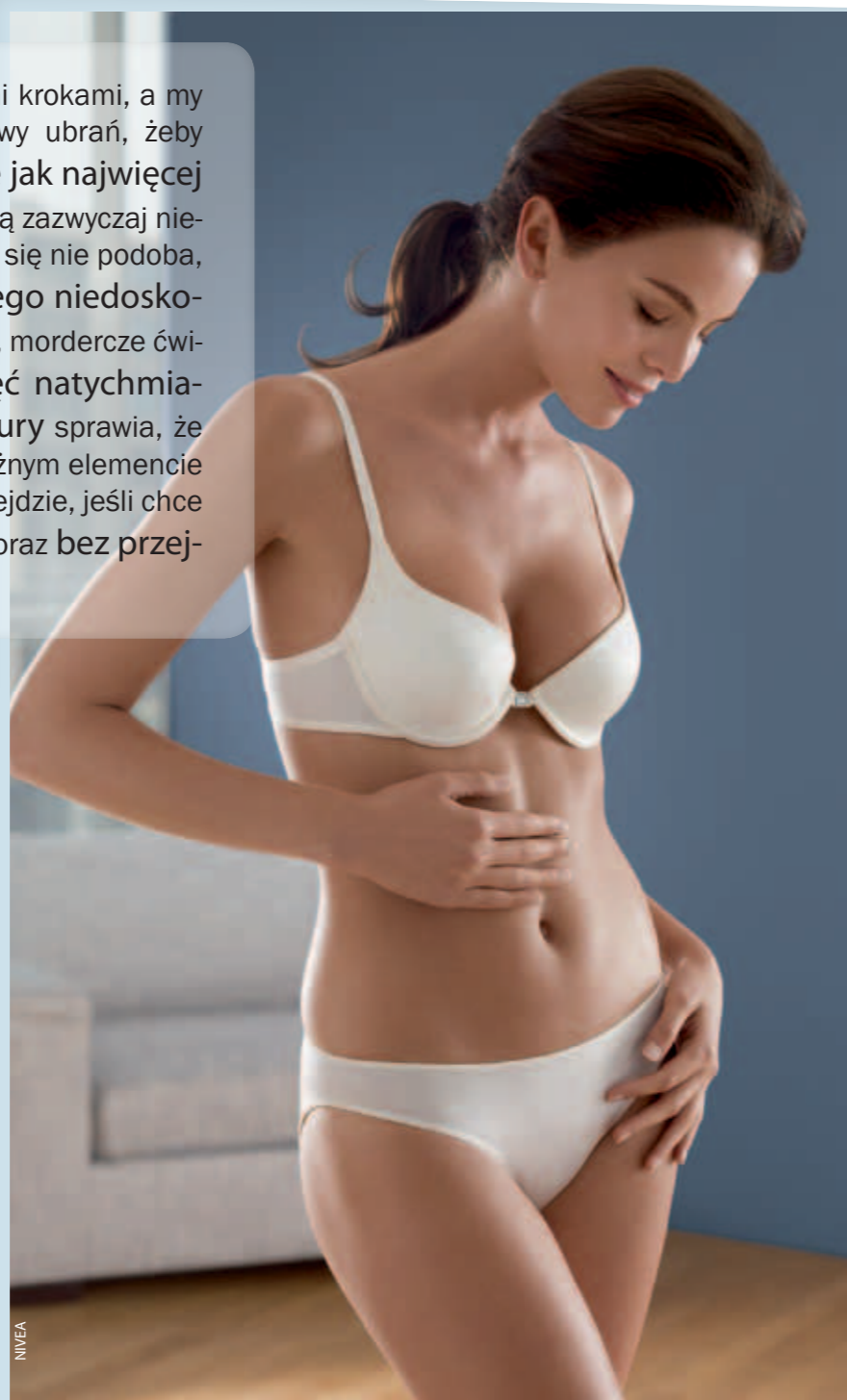
Dbaj o figurę z rozsądkiem

Lato nadchodzi coraz większymi krokami, a my zrzucamy z siebie kolejne warstwy ubrań, żeby ostatecznie wystawić na słońce jak najwięcej ciała. Ciała, które często – i zresztą zazwyczaj nieślusnie – z jakiegoś powodu nam się nie podoba, zbyt wyraźnie dostrzegamy jego niedoskonałości. I wtedy się zaczyna: diety, mordercze ćwiczenia i szalona aktywność. Chęć natychmiastowego wymodelowania figury sprawia, że zapomina się o jednym bardzo ważnym elemencie – rozsądku. A bez niego się nie obejdzie, jeśli chce się na odchudzaniu wyjść zdrowo oraz bez przejmowania się efektem jo-jo.

• Odpowiednia dieta

Wciąż powszechna jest opinia, że dietę stosujemy wtedy, gdy chcemy zrzucić zbędne kilogramy. Tymczasem dieta nie jest jednoznaczna z odchudzaniem – ma na celu dostarczyć organizmowi odpowiednich elementów odżywczych tak, by funkcjonował prawidłowo i zdrowo. Dlatego warto pamiętać o odpowiednim zbilansowaniu składników odżywczych oraz o wybraniu takiej diety, która będzie najkorzystniejsza przy określonym trybie życia.

Nawet jeżeli decydujemy się na jedną z restrykcyjnych diet, musimy pamiętać, aby postępować zgodnie z wyznaczonym programem. Nie ma odstępstw, nie ma „odpuszczę tylko ten jeden raz” – każda dieta opiera się na reakcji organizmu na dawkę konkretnych składników odżywczych. Je-



żeli spożywane posiłki mają nie zawierać węglowodanów (na tym opiera się np. dieta Dukana), to trzeba sobie uświadomić, że podjadanie nawet najmniejszych ilości czekoladek, pieczywa czy makaronu może zaprzepaścić efekt. Dieta nie jest łatwą drogą do zrzucenia zbędnych kilogramów. Trzeba się pilnować. Przy czym pilnowanie nie oznacza głodzenia. Przed dobraniem odpowiedniej diety warto zadać sobie pytanie dlaczego chcemy ją stosować i czy rzeczywiście jest potrzebna, bo jeśli to nagły impuls spowodowany chęcią zrzucenia paru kilogramów w kilka dni to może lepiej dać sobie spokój. Natomiast jeśli już rzeczywiście jesteśmy zdecydowani, to dobrze jest się zastanowić jaki tryb życia prowadzimy i jaka aktywność będzie towarzyszyć nowym zwyczajom żywieniowym – oczywiście najlepszym wyjściem jest skontaktowanie się z dietetykiem. To nam pozwoli na dobranie takiej diety, która będzie odpowiedzią na nasze potrzeby.

kolejnych produktów, natomiast czwarta to już praktycznie nie dieta, ale program żywieniowy, który można stosować do końca życia.

Kolejną dietą, która cieszy się niemałą popularnością jest **dieta kopenhaska** – trwająca zaledwie 13 dni i bardzo rygorystyczna, bo każde odstępstwo to zakończenie diety niepowodzeniem. W ciągu dnia możemy sobie pozwolić tylko trzy posiłki w określonych porach. Posiłki, które są dość monotonne. Należy spożywać właściwie tylko jajka, warzywa, niewielką ilość nabiału. Można to urozmaicić chudym mięsem. Jednak musimy się trzymać określonego planu, gdyż posiłki na każdy dzień są dokładnie rozpisane. Dieta kopenhaska daje możliwość szybkiego zrzucenia paru (albo nawet parunastu) kilogramów, ale może powodować niedobór witamin i minerałów, a także sprawiać, że czujemy się osłabieni. Jej skuteczność jest kwestionowana, przede wszystkim dlatego, że może

DIETA NIE JEST ŁATWĄ DROGĄ do zrzucenia zbędnych kilogramów. Trzeba się pilnować. Przy czym PILNOWANIE NIE OZNACZA GŁODZENIA!

• Najpopularniejsze

W ostatnich latach wielką popularnością cieszy się **dieta proteinowa**, nazywana inaczej białkową albo po prostu dietą Dukana, od nazwiska doktora, który ją opracował. „Atrakcyjność” tej diety wynika nie tylko z jej skuteczności, ale również z braku ograniczeń co do ilości przyjmowanych posiłków. Nie jesteśmy zmuszeni do liczenia każdej jednej kalorii, jedyne na co musimy zwracać uwagę to produkty, które jemy. Dieta składa się z czterech faz: uderzeniowej, naprzemiennej, utrwalenia i stabilizacji. W pierwszej przyjmujemy tylko proteiny, drugą możemy urozmaicić warzywami, w trzeciej dochodzi parę

zakończyć się rozregulowaniem organizmu, a w konsekwencji efektem jo-jo. Możliwość swobodnego komponowania posiłków (wg określonych zasad) to zalety **diety Andersona**. To dwutygodniowy program żywieniowy opierający się głównie na spożywaniu warzyw, owoców i orzechów oraz unikaniu używek typu kawa czy alkohol. Głównym założeniem jest zasada niełączenia białek z węglowodanami. Sprawia to, że składniki posiłków są szybciej spalane. Dieta Andersona jest odpowiednia dla osób, które chcą schudnąć tylko parę kilogramów oraz dla tych, którzy główny posiłek dnia jedzą w późnych



SERUM INTENSYWNIE WYSZCZUPLAJĄCE + UJĘDRNIAJĄCE

- skutecznie likwiduje skórę pomarańczową
- redukuje tkankę tłuszczową
- poprawia jędrność i elastyczność skóry



*MEMBR 1 połowa 2010 – kosmetyki antycellulitowe i wyszczuplające.

Dołącz do nas na facebooku



www.eveline.eu www.slimextreme.eu

godzinach popołudniowych – czyli dla pracujących (czy też zapracowanych). Różnorodność diet jest bardzo szeroka, a każda opiera się na swoistych zasadach, które – zdaniem twórców – powodują szybsze spalanie tłuszczów, lepszą gospodarkę wodną organizmu czy dobre samopoczucie. Nie jest jednak żadną tajemnicą, że w tym wszystkim powinniśmy również zwrócić uwagę na aktywność fizyczną. Siedzący i leniwy tryb życia nie sprzyja zrzucaniu kilogramów.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA to niezrównana przyjaciółka wspomagająca PROCES ODCHUDZANIA

● Trochę ruchu!

W dzisiejszym świecie człowiek zaczyna mieć coraz mniej czasu na cokolwiek, nie mówiąc już o odrobinie ruchu. Tymczasem aktywność fizyczna to niezrównana przyjaciółka wspomagająca proces odchudzania. Z jednej strony przyspiesza metabolizm i sprzyja dobrej przemianie materii. Z drugiej – odpręża i relaksuje, poprawiając tym samym samopoczucie. Ponadto w naturalny sposób modeluje sylwetkę, nadaje kształt poszczególnym częściom ciała oraz pomaga zachować sprężystość skóry. Również przy ćwiczeniach należy się zastanowić, jakie będą odpowiednie i o które części ciała chcemy zadbać w sposób szczególny. Musimy też znać swoje możliwości, a także stan zdrowia, ponieważ rozpoczynając serię intensywnych treningów bez wcześniejszego przygotowania jesteśmy narażeni na przeforsowanie układów krążenia i oddechowego, grozi nam również naciągnięcie ścięgien lub uszkodzenie stawów. Dlatego należy stopniowo zwiększać

ilość wysiłku włożonego w ćwiczenia. Pamiętajmy też o rozpoczęciu treningu krótką rozgrzewką, aby uniknąć późniejszego tzw. zakwasów czy bólu mięśni.

Do rodzajów aktywności ruchowej wspomagającej odchudzanie należą przede wszystkim jogging, jazda na rowerze i pływanie. Ćwiczenia te zmuszają mięśnie do intensywnej pracy, a w konsekwencji do spalania tkanki tłuszczowej. Ich niewątpliwą zaletą jest fakt, że zwyczajnie są przyjemne. Nawet bez wielkiego forsowania się przynoszą efekty. Zaledwie 30 minut ćwiczeń dziennie pomoże nam spalić grzechy w postaci np. batonika: jogging – 250 kcal, jazda na rowerze – 300 kcal, pływanie – 200 kcal. A przy tym modelują sylwetkę, ładnie rzeźbiąc linię bioder, biustu i pośladków.

● Kosmetyki odchudzające

Na rynku kosmetycznym możemy obecnie dostać wiele produktów, które obiecują zmniejszenie obwodu talii i z pewnością wpływają one pozytywnie na proces odchudzania. Niemniej jednak nie możemy

przeceniać ich rezultatów w odniesieniu do aktywności fizycznej i diet, bo to one powinny być podstawą w walce z nadmiarem tłuszczu.

Nie zmienia to faktu, że kosmetyki odchudzające są niezaprzeczalnym wsparciem dla skóry, pozwalając zachować jej ładny i zdrowy wygląd. Ich działanie polega na nawilżaniu oraz utrzymywaniu elastyczności. Niektóre z nich mogą przyspieszać spalanie tłuszczu, a także usuwać nadmiar toksyn. Sprzyjają temu takie składniki, jak: algi morskie, liście brzozy, kasztanowiec, kofeina czy wyciąg z grejfruta. Warto więc zapoznać się ze składem preparatu, który zamierzamy kupić.

● Spiesz się powoli

Jeśli już decydujemy się na odchudzanie, to chcielibyśmy, aby przynosiło to natychmiastowe efekty. Jednak zdrowsze i bardziej efektywne są systematyczność wraz z wytrwałością. Tylko wtedy możemy uchronić się przed efektem jo-jo oraz przed rozregulowaniem organizmu.

Tekst: Magdalena Dziwiisz



Kiedy mówimy: „Muszę schudnąć” zazwyczaj mamy na myśli kolejną dietę. Skupiamy się wyłącznie na ciele, tymczasem często sukces w gubieniu zbędnych kilogramów tkwi w psychice. Brak silnej woli to jeden z podstawowych problemów ludzi, którzy chcą schudnąć. Nad silną wolą można pracować, wówczas misja odchudzania stanie się zadaniem do przebrnięcia.

Z pasji do zdrowych ust!



JEDEN Z CZTERECH NAJCHĘTNIEJ KUPOWANYCH BALSAMÓW DO UST W POLSCE!

● Wiosną warto zadbać o nasze usta. Od kilkudziesięciu lat amerykańscy farmaceuci polecają jedyne panaceum na spierzchnięte usta – balsam Carmex. Jeszcze kilka lat temu charakterystyczny żółty słoiczek tego specyfiku, można było dostać w Polsce tylko dzięki zagranicznym aukcjom internetowym, czy chociażby ukochanej cioci z Ameryki, która przypadkiem przywiozła balsam w kieszeni. W USA popularny niczym Coca-Cola, Carmex stał się marką rozpoznawalną na całym świecie. Obecnie Carmex dostępny jest także w Polsce. A wszystko zaczęło się siedemdziesiąt pięć lat temu w domu Alfreda Woelbinga, któremu przeszkadzały wiecznie spierzchnięte usta.

● Pracując we własnym domu w Wauwatosa w stanie Wisconsin, Alfred opracował unikatową formułę balsamu do ust zawierającą starannie dobraną mieszankę kojącej kamfory, masła z nasion kakaowca i mentolu odpowiedzialnego za znane fanom balsamu mrowienie. Rozlewał go do małych słoiczków, a następnie wraz z żoną sprzedawali go wprost z bagażnika samochodu. Słoiczki trafiły także do lokalnych aptekarzy. Z biegiem czasu pan Alfred musiał rozwinąć działalność. Rodzinna firma Carmex Labs. stała się synonimem rodzinnego sukcesu i ciężkiej pracy, a Carmex balsamem numer jeden według amerykańskich farmaceutów.

● Carmex to również kultowa marka wśród wizażystów i gwiazd Hollywood. Paparazzi wiele razy uchwycili moment, w którym Selenę Gomez, Scarlett Johanson czy też Lourdes, córka Madonny, sięgają po charakterystyczny żółty słoiczek. Ostatnio Carmexowe szaleństwo ogarnęło polskie blogerki, które prześcigają się w recenzjach produktu na oficjalnym profilu Carmex Polska www.facebook.com/CarmexPolska.

● W drogeriach Sekret Urody dostępny jest tradycyjny Carmex w słoiczku, Carmex w sztyfcie z filtrem przeciwsłonecznym SPF15 oraz wersje w tubce: tradycyjna oraz o smaku wiśniowym. Wersje owocowe także zawierają filtr UV. Specjalnie dla pań Carmex przygotował także balsam w kształcie ekskluzywnej szminki – Carmex Moisture Plus w wersji bezbarwnej - Clear i różowej - Pink. Carmex Moisture Plus to idealny towarzysz damskiej torebki i świetna alternatywa dla szminki, zgrabnie podkreślająca kolor i kształt ust. Carmex to balsam z osobowością – warto mieć go zawsze przy sobie.



PRZEZ PONAD 13 KOLEJNYCH LAT PHARMACEUTICALS MAGAZINE PRYZNAJE BALSAMOWI CARMEX **PIERWSZE MIEJSCE** W KATEGORII: „NAJBARDZIEJ ZALECANY PRZEZ FARMACEUTÓW BALSAM DO UST”.



Rewolucja

Każda z nas chce utrzymać piękną sylwetkę i zadbaną cerę, nie rezygnując ze smacznej kuchni. Czy to możliwe? Oczywiście, że tak!



Fotografia pochodzi z programu Rewolucja na talerzu © Copyright by TVN/Paweł Górecki

na talerzu!

Dietetyczka Agata Ziemińska oraz Olga Kwiecińska - Kaplińska, główne bohaterki z programu TVN Style - Rewolucja na Talerzu oraz autorki wspaniałej książki o tym samym tytule, przedstawiają swoje nowe przepisy, które pozwolą Wam zjeść naprawdę zdrowo i bardzo smacznie. Pamiętajcie, żeby zachować dobrą linię, ładną cerę, być zdrowym, a przede wszystkim szczęśliwym należy jeść i delektować się jedzeniem. W końcu to przyjemność, z której nie warto i nie należy rezygnować. Obie dziewczyny na każdym kroku pokazują, że gotowanie nie wymaga ani wielkich umiejętności ani dużej ilości czasu. Efekty, które możecie uzyskać w swojej kuchni, mogą być naprawdę imponujące. Pamiętajcie, że zdrowe gotowanie nie tylko wpływa na nasze samopoczucie i wagę, ale też na nasz wygląd. Przemycając, do każdej przygotowywanej potrawy zdrowe składniki, dbamy o naszą skórę, włosy i paznokcie.

Krokiety z halibutem

FARSZ.

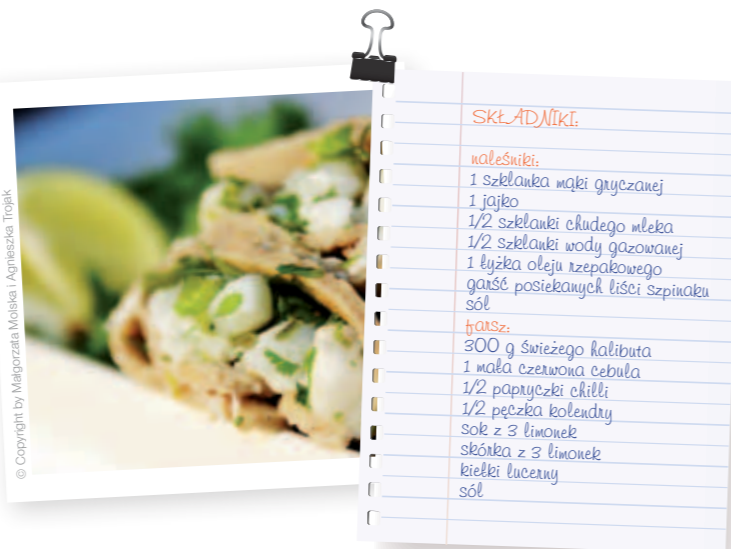
Podstawą farszu tych krokietów jest ceviche, czyli surowa ryba zakwaszona sokiem z limonki, który ścina białko zawarte w jej mięsie. Ponieważ rybę je się na surowo, używaj do tej potrawy jedynie bardzo świeżego halibuta.

tradycyjny krokiet: 550 kcal

nasza wersja: 200 kcal

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotuj ceviche (surowa ryba zakwaszona sokiem z limonki). Oczyszcz rybę z resztek ości i pokrój w drobną kostkę. Posiekaj drobno cebulę, zetrzyj skórkę z limonki i wyciśnij z nich sok. Posiekaj papryczkę chilli, połącz wszystkie składniki marynaty z pokrojoną rybą. Odstaw do lodówki na około 1,5 godziny. Następnie odciśnij rybę z marynaty, dodaj posiekaną kolendrę i kiełki lucerny. Wszystko dobrze wymieszaj. Przygotuj ciasto na naleśniki (wg tradycyjnego przepisu). Gdy ciasto będzie już dobrze wymieszane, dodaj posiekany szpinak. Usmaż naleśniki na teflonowej patelni. Na gotowe naleśniki wyłóż ceviche i zwieńcz krokiety.



Kurczak z woka

Jest to niezwykle zdrowa i niskokaloryczna potrawa. Krótko smażone warzywa są nie tylko jędrne, ale i zachowują walory odżywcze. Pamiętaj jedynie, by nie smażyć na oleju sezamowym, który ze względu na to, że bardzo szybko się pali, nadaje się jedynie do przyprawiania. Ponieważ całość smaży się dość krótko, często mieszając, pokrój wszystkie składniki, zanim rozgrzejesz olej.

tradycyjny kurczak z woka: 550 kcal

nasza wersja: 255 kcal

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kurczaka pokrój w paski, zalej sosem sojowym, dodaj wyciśnięty ząbek czosnku i utarty imbir. Marynuj przez pół godziny. Z ogórka usuń nasiona. Papryczkę chilli drobno posiekaj, a warzywa pokrój w słupki. W woku mocno rozgrzej olej, wrzuć warzywa (bez ogórka), posiekaną papryczkę chilli i szczyptę cukru. Podsmażaj, cały czas mieszając, około 5 minut. Po tym czasie dodaj zamarynowanego kurczaka i podsmażaj jeszcze 4 minuty. Pod koniec dodaj ogórek i kiełki oraz skrop całość sokiem z limonki i olejem sezamowym. Dokładnie wymieszaj i zdejmij wok z ognia. Gotowe danie podawaj posypane sezamem i świeżymi liśćmi kolendry.



Podstawowe zasady jakimi kierują się Agata i Olga w swoich „Rewolucjach na talerzu” to:

- używaj produktów z mąki pełnoziarnistej, kasz, brązowego i dzikiego ryżu
- odstaw cukry proste
- pamiętaj, aby każdy posiłek zawierał białko, dzięki temu uczucie sytości będzie Ci towarzyszyć dłużej
- jedz chude mięso i ryby
- w przypadku nabiału sięgaj po produkty o zmniejszonej zawartości tłuszczu; tłusty nabiał, który nie ma smacznego odpowiednika light (parmezan, bryndza czy feta) stosuj z umiarem
- nie smaż w dużej ilości tłuszczu, używaj patelni teflonowej i grillowej lub piec albo gotuj na parze
- nie rozgotowuj warzyw, tracą wtedy witaminy i minerały
- używaj dużo przypraw i świeżych ziół, wiele z nich przyspiesza trawienie
- przyprawiaj świeżymi ziołami, mają znacznie intensywniejszy smak i aromat od suszonych, dzięki temu zużyjesz mniej soli, która zatrzymuje wodę w organizmie
- nie pochłaniaj jedzenia w błyskawicznym tempie, jedz powoli, delektując się każdym kęsem, zjesz wtedy mniej
- jedz pięć mniejszych posiłków dziennie, w tym trzy główne i dwie przekąski (na przykład jogurt, kilka orzechów lub migdałów).



Więcej przepisów znajdziecie w książce „Rewolucja na talerzu” dostępnej w dobrych księgarniach.

Mus owocowy

z gorącą czekoladą

Jest to niezwykle szybki deser. Ważnym jego elementem jest banan, który sprawia, że deser ma kremową konsystencję. Połączenie mrożonych owoców z płynną gorącą czekoladą jest naprawdę pyszne i zachwycające.

tradycyjny mus: 475 kcal

nasza wersja: 245 kcal

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Owoce zmiksuj z miodem na gładką masę. Przelej do pucharków i wstaw do zamrażalnika na 30 minut. Czekoladę rozpuść na parze z dodatkiem wody i polej nią schłodzony mus.



SKŁADNIKI

MUS:
2 banany
200 g malin
100 g borówek amerykańskich
lub jagód
2 łyżki miodu

POLEWA:
50 g gorzkiej czekolady
2 łyżki wody

Krem z pieczonych pomidorów i papryki



SKŁADNIKI:

500 g pomidorów
3 czerwone papryki
2 gałązki tymianku
4 ząbki czosnku
1 mała cebula
1/2 l zimnej wody
50 g prażonych pestek dyni
3 łyżki bryndzy
szczypta płatków chilli
sól i pieprz
odrobina oliwy do smażenia

W tej zupie kwaskowy posmak pomidorów został zrównoważony słodką pieczoną papryką i pieczonym czosnkiem. Papryka podczas pieczenia wydziela sok, który bardzo trudno zmyć z formy lub blachy. Dlatego wyłóż dokładnie naczynie do pieczenia folią aluminiową, zaoszczędzisz sobie sporo czasu i trudu.

tradycyjny krem: 225 kcal

nasza wersja: 127 kcal

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Paprykę przekrój na pół i ułóż na blasze do pieczenia wyłożonej folią aluminiową. Pomidory pokrój w ćwiartki i wrzuć na drugą blachę, także wyłożoną folią aluminiową. Do pomidorów dodaj nieobrane ząbki czosnku i połowę listków tymianku. Paprykę i pomidory wstaw do piekarnika nagrzanego do 230 stopni na 30 minut. Paprykę na górną, pomidory na dolną półkę. Skórka papryki po upieczeniu powinna być mocno przypieczona, wręcz czarna. Cebulę pokrój w kostkę, zeszklij na odrobinie oliwy i zalej wodą. Upieczoną paprykę obierz ze skórki, czosnek wyciśnij z łupinek, dodaj do cebuli z wodą razem z pieczonymi pomidorami. Dopraw płatkami chilli, solą, pieprzem i resztą tymianku. Podgrzewaj aż do zagotowania, następnie zmiksuj. Gotową zupę podawaj z uprażonymi pestkami dyni i bryndzą. Danie podawaj posypane sezamem i świeżymi liśćmi kolendry.

Świąteczne Pieczenie

Nadchodzą Święta Wielkanocne, a wraz z nimi okazja, żeby ugotować i upiec wiele wspaniałych potraw, na które niektórzy z nas czekają cały rok. Wiadomo, że najwięcej przyjemności sprawiają samodzielnie przygotowane potrawy według babczyńskich przepisów. O ile praca przy nich potrafi być prawdziwą przyjemnością, niestety często generują bardzo dużo sprzątaniny. Tutaj z pomocą przychodzi Wam Jan Niezbędny – pomoże przygotować tradycyjne potrawy w nowy, zdrowszy sposób, a przy tym oszczędzi wielu trudności ze sprzątaniami.

Soczyste mięsa

W przypadku pieczenia różnego rodzaju mięs i warzyw doskonale sprawdzą się torebki lub rękawy do pieczenia. Przygotowane w nich potrawy nie wymagają dodatku tłuszczu, pięknie się wyłóżą w naszym sosie, co istotnie redukuje ich kaloryczność. Zachowują swój naturalny aromat i nie tracą substancji odżywczych. Szczelne opakowanie chroni piekarnik przed zabrudzeniem, unikniemy też szorowania brytfanny czy blachy – po prostu wyrzucamy zużyty rękaw lub torebkę do kosza.

Pachnące słodkości

Do pieczenia ciast polecamy papier do wypieków Jana Niezbędnego, wykonany z białego pergaminu, obustronnie pokrytego warstwą silikonu. Doskonale zastępuje tradycyjne natłuszczanie blachy i skutecznie zapobiega przywieraniu do formy. Nadaje się nawet do tak wymagających ciast, jak sernik i płynne babki. Dzięki niemu unikniemy żmudnego czyszczenia formy, a wypieki nie będą miały aromatu przypalonych bułki tartej. Papierem można również przykrywać wierzchy ciasta, zabezpieczając je w ten sposób przed przypaleniem.



W rękawach i torebkach można przyrządzić wszystko, na co tylko przyjdzie ochota: kilka udek kurczaka w torebce do pieczenia, a wielką, czterokilogramową Wielkanocną szynkę – w szerokim rękawie. Natomiast rybę można upiec na papierze do wypieków w arkuszach. Przyprawioną układamy na wyłożonym papierem ruszcie i wkładamy do gorącego piekarnika. Przyrządzona w ten sposób ryba będzie niskokaloryczna, soczysta i aromatyczna – i nie trzeba pilnować, żeby się nie przypaliła na patelni.

Warto wiedzieć

Na Wielkanocny stół kładziemy świąteczną zastawę i sztucce. Szczególnie te srebrne, rzadko używane warto wcześniej odświeżyć. Można to zrobić prostym, domowym sposobem. Sztucce zawiń w folię aluminiową, włóż do osolonej wody i podgrzej. Ostudzone i wyjęte z folii sztucce wystarczy przetrzeć czystą ściereczką. Będą błyszczące jak nowe.



Pizza

W tym daniu redukujemy kalorie o ponad połowę — tradycyjna pizza liczy około 2000 kcal, zrobiona według naszego przepisu jedynie 880. Aby była chrupiąca i dobrze upieczona, rozgrzej piekarnik do maksymalnej temperatury razem z blachą, na którą będziesz kłaść pizzę. W ten sposób, podobnie jak w pizzerii, trafi ona od razu na gorący spód.



© Copyright by Małgorzata Mojska i Agnieszka Trojak

SKŁADNIKI

ciasto:

1 szklanka mąki pszennej pełnoziarnistej
5 g drożdży
około 0,25 szklanki ciepłej wody
1 łyżka oliwy z oliwek
Sól

Sos pomidorowy:

1 puszka pomidorów
1 ząbek czosnku
1 pieczek bazylii razem z łodygami
garść oregano
szczypta cukru
sól i pieprz

dodatki:

mozzarella light
rukola
pomidor



tradycyjna pizza: 2000 kcal



nasza wersja: 880 kcal

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Drożdże rozrób w ciepłej wodzie i odstaw na chwilę. Do miski przesiej mąkę, dodaj sól, oliwę i rozrobione drożdże. W razie potrzeby dodaj więcej wody. Ciasto wyrób i odstaw do wyrośnięcia na 20 minut. Wyrośnięte ciasto rozwałkuj na cienki placek, maksymalnie 2–3 milimetry. Rozgrzej piekarnik do maksymalnej temperatury (minimum 230 stopni). Na rozgrzaną blachę połóż rozwałkowane ciasto, posmaruj je 3 łyżkami sosu pomidorowego, ułóż pokrojoną w plastry mozzarellę i pomidor. Piecz, aż brzegi pizzy się zrumienią, a ser roztopi. Po upieczeniu pokrój ją na części, posyp garścią rukoli i od razu podawaj.

Faszerowana Pierś kurczaka

To niezwykle smaczna i soczysta wędlina o atrakcyjnym wyglądzie. Świetna na kanapki oraz jako dodatek do sałat. Wyśmienita zarówno na zimno, jak i na ciepło. Jeśli nie masz naczynia do gotowania na parze, użyj sitka. Do przygotowania faszerowanej piersi z kurczaka potrzebne są suszone pomidory w zalewie z oliwy z ziołami. Możesz je kupić gotowe w słoiku lub przygotować w domu. Suszone pomidory z torebki zalej wrzątkiem i zostaw do namoczenia na godzinę. Następnie odsącz je i włóż do słoika, dodaj do nich tymianek i zalej oliwą. Odstaw na przynajmniej jeden dzień.



© Copyright by Małgorzata Mojska i Agnieszka Trojak

SKŁADNIKI:

1 pojedyncza pierś z kurczaka
8 suszonych pomidorów w zalewie z oliwy z ziołami
3 gałązki tymianku
2 ząbki czosnku
kilka umytych liści szpinaku
1 łyżka oliwy z zalewy po pomidorach
sól i pieprz



tradycyjna faszerowana pierś z kurczaka: 550 kcal



nasza wersja: 255 kcal

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotuj marynatę. Posiekaj, a następnie rozetrzyj z solą czosnek, dodaj oliwę i sok z cytryny, posól i popieprz. Dokładnie wymieszaj. W środku piersi kurczaka zrób kieszonkę — wbij nóż do zaokrąglonego czubku w szerszą część piersi i przepchnij go ostrożnie wzdłuż, aż do cieńszego końca. Uważaj, by nie przebić powierzchni mięsa. Do gotowej kieszonki włóż pomidory, szpinak i listki tymianku. Nafaszerowaną pierś posmaruj marynatą i odstaw na 15 minut. Zamarynowaną ułóż w koszyczku do gotowania na parze i gotuj przez 15 minut. Danie podawaj posypane sezamem i świeżymi liśćmi kolendry.

Wielkanoc
z wypiekami...

JAN
Niezbędny



Wesołych Świąt życzy

Jan Niezbędny



KOLASTYNA

PROTECT BEAUTY

Kolastyna to tarcza ochronna skóry oraz niezawodne towarzystwo kobiety każdego dnia. Formuły bogate w unikalny **Collasten Complex** chronią skórę, dodają energii oraz pobudzają jej aktywność.



KOLASTYNA CHRONI TWOJE PIĘKNO