

# SEKRETURODY

3/3/2012  
egzemplarz  
bezpłatny

MAGAZYN DLA KAŻDEJ KOBIETY

Powakacyjny  
**KONKURS**  
szczegóły na  
stronie 4

**ACH CI MEŹCZYŹNI...**

czyli cała prawda  
o ich sukcesie

**DZIEWCZYNY  
LUBIĄ BRAZ**

modna koloryzacja

**UŚMIECH  
PEŁEN BLASKU**

bezpieczne wybielanie

**JAK DOBRAĆ  
I NAŁOŻYĆ  
PODKŁAD I PUDER**

krótka lekcja makijażu

**ABC**  
peelingu

„Żyję w harmonii  
ze sobą i światem...”

**Agnieszka  
Maciaąg**

# LUKSUSOWY KOKTAJL SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

## NUTRI-GOLD

NAWILŻAJĄCA TERAPIA ODŻYWCZA

DLA KOBIET  
20/30/40+

**NOWOŚĆ**



### SEKRET ODŻYWIENIA:

- ELIKSIR MIODOWY
- REGENERUJĄCE WITAMINY
- KOMPLEKS WAPNIOWY

Diane Kruger

SKUTECZNOŚĆ TESTOWANA W POLSCE

# 100% ZADOWOLONYCH Kobiet

@ Odkryj Nutri-Gold na [www.lorealparis.pl](http://www.lorealparis.pl)

100% zadowolonych kobiet. Samoocena w grupie 100 kobiet  
używających kremu na dzień przez 12 dni. Badanie Ipsos Sp. z o.o.

Ponieważ jesteś tego warta.

# L'ORÉAL PARIS

## 4 KONKURS

### Must Have!

6 Kobieta w kolorze jesieni

### W roli głównej

10 W harmonii ze sobą i światem  
- rozmowa z **Agnieszka Maciąg**

### Uroda pod lupą

- 16 ABC peelingu
- 18 Olejkowa kąpiel dla ciała
- 20 Domowe SPA
- 22 Młodzi, zawsze piękni!
- 26 Uśmiech pełen blasku
- 30 HOT Lipsss!
- 32 Jak dobrać i nałożyć podkład i puder  
- krótka lekcja makijażu
- 36 Dlaczego oczyszczać?
- 38 Dziewczyny lubią brąz - modna koloryzacja
- 40 Dobrze ubrane w perfumy

### Męska strefa

- 42 Mężczyzna w dobrym stylu
- 44 Męski luz
- 46 Ach ci mężczyźni...  
czyli prawda o ich sukcesie

### Sekret Urody poleca

48 Jak znaleźć przepis na życie

40

Dobrze ubrane  
w perfumy

30

HOT lipsss!

32

Krótką lekcją  
makijażu

# Spis treści

6

Kobieta  
w kolorze  
jesieni



10

Rozmowa  
z **Agnieszka  
Maciąg**



EVELINE  
COSMETICS



# POWAKACYJNY KONKURS

z **empik.com** i **empiktravel.pl**

Byliście w ciekawym miejscu?  
Poznaliście fantastycznych ludzi?  
Podzielcie się tym z nami, a my spośród nadesłanych  
zdjęć wybierzemy 20 najciekawszych.

Prześlijcie na adres [konkurs@sekreturody.com](mailto:konkurs@sekreturody.com)  
inspirujące zdjęcie z wakacji.  
Na propozycje czekamy do 15 października.

## DO WYGRANIA:

- 6 przewodników National Geographic „Wakacje na walizkach”
- 4 płyty Łukasza Zagrobelnego „Ja tu zostaję”
- 2 płyty Haliny Młynkowej „Etnoteka”
- 2 poradniki „Miejskie Ogrody”, napisane przez autora programu Ogrodowi Najeźdźcy
- 1 płyta Jacka Cygana „Czas nas uczy pogody” (podwójny album)
- 1 płyta Andrzeja Rybińskiego „Całym sercem”
- 4 książki „Piekielna kuchnia” – Marco Pierre’a White’a

Regulamin konkursu na stronie [www.sekreturody.com](http://www.sekreturody.com)  
Zapraszamy na portal [www.empiktravel.pl](http://www.empiktravel.pl)

Nagrody są ufundowane przez:

**empik.com**

**empiktravel.pl**



**SEKRETURODY**  
drogerie blisko Ciebie

WYDAWCA:  
Espiro Group Sp. z o.o. – właściciel marki:  
Sekret URODY drogerie blisko Ciebie  
ul. Boya-Żeleńskiego 25, 35-105 Rzeszów  
Tel.: 17 283 23 05, e-mail: [info@sekreturody.com](mailto:info@sekreturody.com)

Skład i opracowanie graficzne: Studio MIRAGE



Dołącz do nas [www.facebook.com/Drogeriesekreturody](http://www.facebook.com/Drogeriesekreturody)

[www.sekreturody.com](http://www.sekreturody.com)

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

# ZRÓB SHOW SPOJRZENIEM

## NOWOŚĆ! MASKARA SCANDALEYES SHOW OFF

HYBRYDOWA SZCZOTECZKA SHOW OFF!  
PŁASKA CZĘŚĆ NADAJE SKANDALICZNĄ  
OBJĘTOŚĆ, KULISTA KOŃCÓWKA ROZDZIELA  
I UNOSI RZĘSY. ZERO GRUDEK DZIĘKI  
KONSYSTENCJI LEKKIEGO MUSU.

KATE MOSS używa ScandalEyes Show Off 001 Black

nowość  
UNIESIENIE



**RIMMEL**  
GET THE LONDON LOOK



*Nowy duet zapachowy  
dla niej i dla niego*

PLAYBOY  VIP



229 zł  
Kurtka/H&M



119,00 zł  
Kolczyki/JUBITOM

3 640 zł

Torebka/GUCCI



# KOBIETA w kolorze jesieni

Jesień zbliża się wielkimi krokami, a projektanci mody przygotowali dla nas całą paletę modnych barw w tym sezonie. Okazuje się, że obecność niektórych kolorów nie powinna nas zaskoczyć - wciąż pozostajemy wierni wszystkim odcieniom brązu, żółtego i pomarańczowego. To dobrze, bo są to piękne i na tyle uniwersalne kolory, że każda z nas - zarówno brunetka, jak i blondynka - będzie wyglądać w nich kusząco i kobieco.

119,90 zł

Spodnie/CAMAIEU



119 zł  
Sweter/UNISONO

399 zł

Kozaki/VENEZIA



399 zł  
Szpilki/MYS



79,90 zł  
Portfel/REPORTER



3 640 zł  
Zegarek/GUCCI



59,90 zł  
Pasek/H&M



399 zł  
Torebka/H&M

1 200 zł  
Torebka/ZOUZA



129,90 zł  
Koszula/H&M



299 zł  
Sweter/H&M



299 zł  
Buty/H&M



MUST HAVE



29,99 zł

Okulary/DIVERSE



229 zł

Kamizelka/H&M

159,99 zł

Szpilki/MOHITO



59,90 zł

Okulary/H&M



399 zł

Torba/H&M

99,90 zł

Legginsy/H&M



39,90 zł

Kolczyki/H&M



490 zł

Torebka/STEFANEL



29,99 zł

Pasek/MOHITO

19,99 zł

Branzoletka/HOUSE







54,95 zł

Zegarek/NEW YORKER



59,90 zł

Pierścionek/NEW YORKER



149 zł

Marynarka/NEW YORKER



54,95 zł

Szalik/NEW YORKER

79,99 zł

Torebka/MOHITO

54,95 zł

Portfel/NEW YORKER



 **Paloma**  
body SPA

**NOWOŚĆ!**

**PALOMA body SPA to produkty stworzone do codziennej pielęgnacji Twojego ciała**



Paloma body SPA peelingi cukrowe i myjące to seria oparta na wyselekcjonowanych, intensywnie działających składnikach aktywnych połączonych z wyjątkowymi kompozycjami zapachowymi. Dzięki temu w Twoim domu zagoszczą nowoczesne zabiegi pielęgnacyjne, domowe SPA.



Paloma body SPA żele pod prysznic to wyjątkowo dobrane ekstrakty roślinne, które sprawiają, że skóra jest intensywnie nawilżona, wygładzona i odżywiona.

Mają wyjątkowo delikatną konsystencję i są idealnie dobrane do potrzeb najbardziej wymagających Pań. Niepowtarzalne kompozycje zapachowe przenoszą nas w orientalne podróże, potęgując doznania pielęgnacyjne i przynosząc ukojenie naszym zmysłom.

W ROLI GŁÓWNEJ

*Agnieszka  
Maciag*

# Żyję w harmonii ze sobą i światem

Jak na supermodelkę przystało, zawsze wygląda zjawiskowo. Mimo że – jak przekonuje ze śmiechem – nie jest wcale typem kobiety, która całymi dniami leży na kanapie i piłuje paznokcie. Ona woli być w ruchu! W czym jeszcze tkwi sekret urody Agnieszki Maciąg?

## ● Porozmawiajmy o urodzie. Z racji zawodu, z pewnością poświęca jej Pani wiele uwagi?

Urody nie można oddzielić od zdrowia. A o zdrowie dbam. Przede wszystkim bardzo zdrowo się odżywiam – to już stało się moją obsesją. Napisałam nawet książkę o gotowaniu – „Smak życia” – mówię w niej o tym, jak jeść, by nie przytyć, być zdrowym i mieć więcej energii. Ma ona podtytuł: „uroda zaczyna się w kuchni” – ponieważ to, co jemy, ma na nas totalny wpływ.

## ● Modelka stojąca przy garnkach to chyba rzadki widok? Skąd pomysł na taki poradnik?

Nosiłam się z takim zamiarem od lat. Jako modelka musiałam przecież strasznie dużo myśleć na temat jedzenia. Ludziom wydaje się, że modelki myślą raczej na temat niejedzenia, ale to – jak wiemy – często przynosi tragiczne skutki. Nie chciałam paść ofiarą swojego wizerunku, w związku z tym musiałam znaleźć taki system, w którym mogłabym normalnie jeść, ale nie tyć i zachować figurę, a jednocześnie mieć siłę, aby intensywnie pracować i opiekować się moim dzieckiem. Czytałam wiele książek na temat zdrowego żywienia. Pracując za granicą, miałam również możliwość konsultacji z wieloma uznanymi dietetykami, którzy na co dzień zajmują się gwiazdami show-biznesu. Wiele się od nich nauczyłam. Ale ponieważ jestem dziewczyną z Białegostoku i nie byłam wychowana na fast-foodach, tylko na świeżych warzywach prosto z ogródka, to większość ich porad musiałam przefiltrować przez własny rozsadek. Podróżując po świecie, kosztowałam zaś różnych potraw – przepisy na te, które najbardziej mi smakowały spisywałam w notatnikach. Aż w pewnym momencie zdrowe odżywianie stało się moją pasją.

## ● Oby zarażliwą! Dziś każdy żyje w biegu i tak samo się odżywia: byle jak, byle szybko...

Fakt, wszystko jest spreparowane do błyskawicznego jedzenia. Te kasze w workach i zupy w proszkach! Coś okropnego! Sama prowadzę intensywny tryb życia i nie mam możliwości, aby długo coś pitrasić. Ale kiedy odwiedzają mnie znajomi, to po dwudziestu minutach podaję im obiad. Dziwią się wtedy bardzo: „jakim cudem go zrobiłaś? Kiedy go zdążyłaś ugotować?” A przecież jedynym problemem jest zrobienie wcześniej porządnego zakupów. Ale najgorsze są momenty, kiedy mówią mi, że są chorzy i zrobili sobie rosół. – „W jaki sposób?” – pytam kiedyś koleżankę, a ona na to: „Wzięłam kostkę rosółową i rozpuściłam ją w wodzie”. Nastawiłam więc prawdziwy rosół, zapakowałam go w słoik, zawiozłam jej do domu. Postawił ją na nogi.

## ● Jak wygląda Pani codzienna dieta? Co najczęściej ląduje na talerzu gwiazdy modelingu?

Bardzo dużo warzyw i owoców – to jest główny składnik moich posiłków. Lubię też ryby. Na co dzień przygotowuję potrawy proste, ale za to z różnych stron świata. Nie odcinam się przy tym od polskiej kuchni – chociaż dania tłuste i ciężkostrawne modyfikuję, zachowując jedynie ich smak. Gdy mam ochotę na coś słodkiego, to sięgam po suszone śliwki i morele, bo mają mnóstwo cennych składników odżywczych. Piję również dużo soków naturalnych, które sama miksuję. Mój ulubiony to: jeden burak, dwie marchewki, trzy jabłka i odrobina soku z cytryny – i to jest taki kopniak z rana, że najmocniejsza kawa nie jest w stanie go zastąpić! Chociaż ja akurat jestem wielbicieleką herbat. Rano piję yerba mate, w ciągu dnia parzę herbaty zielone i białe, a wie-

czorem wybieram rooibos, no i pu-erh - jak pewnie wszystkie kobiety, bo pomaga spalać tłuszcz. Uwielbiam też zioła, często robię różne mieszanki, na bazie skrzypu, rumianku i lipy. W ten oto prosty sposób skutecznie leczę się z przeziębień - i to bez żadnych lekarstw!

wysiłku... Za to sport utrzymuje mnie w dobrej kondycji psychicznej. Wiem, jak ciężko jest się ruszyć, znam ten ból. Ale naprawdę warto jest się przełamać. Nigdy nie jest za późno. Poznałam panie, które zaczynały ćwiczyć po 60-ce czy 70-ce! Wręcz tryskały energią!

Dobry wygląd jest ważny, ale przecież nie chodzi tylko o to, by być szczupłym - ważne jest to, w jakiej kondycji jest nasza skóra, czy mamy energię i dobry nastrój - to one przekładają się na nasz pozytywny stosunek do siebie i ludzi. Nie zadbaamy dobrze o ciało, jeśli nie znajdziemy w sobie harmonii.

● **Jest Pani zwolenniczką medycyny naturalnej?**

Tak, bo uważam, że jest w niej siła. Moja wielka idolka, Hildegarda z Bingen, mawiała, że na Ziemi są różne choroby, ale Bóg dał nam wszystkie możliwe rośliny, byśmy mogli je uleczyć. Absolutnie w to wierzę. Tym bardziej, że byłam leczona antybiotykami przez 30 lat - non stop miałam chore gardło. Teraz wspomagam się ziołami, pyłkiem pszczelim i propolisem. Kiedyś miałam okropne migreny - odkąd jestem oczyszczona, nie pamiętam, kiedy ostatni raz brałam tabletkę od bólu głowy! Jestem więc idealnym przykładem na to, że w naturze i w rozsądnym trybie życia jest odpowiedź na wszystko. Ale i w naszych emocjach, dlatego niezwykle ważna jest umiejętność zachowywania w sobie równowagi. Wiadomo, że nikt z nas nie jest w stanie całkowicie uniknąć stresu, ale możemy pracować nad tym, by eliminować z życia złe emocje.

● **Równie skutecznym sposobem na walkę ze stresem jest sport. Jak dba Pani o kondycję?**

Jestem osobą niezwykle ruchliwą! Jeżdżę na rowerze, na rolkach, spaceruję. Lubię aktywny wypoczynek. Nie znoszę leżeć na plaży do góry brzuchem, chociaż... jeden albo dwa takie dni też się przydadzą, żeby zregenerować siły. Zresztą, mam takie fazy, że uprawiam sport i takie, kiedy tego sportu nie uprawiam. Albo biegam do klubów na aerobic czy TBC, albo ćwiczę w domu (mam ciężarki, rowerek stacjonarny i płyty DVD). Czasem jestem dla siebie okrutna, a czasami sobie folguję. Niestety, z biegiem lat zachowanie smukłej sylwetki wymaga ode mnie coraz więcej

● **Szczęście to najlepszy kosmetyk. Ale chyba miło jest czasem wpaść do salonu piękności?**

Nawet nie pamiętam, kiedy ostatnio byłam w taki miejscu... O urodę dbam sama. Nie chodzę do kosmetyczki, ani na żadne masaże. Jedynie do fryzjera, ale też niechętnie. Także nie jestem osobą, która tylko leży na kanapie i piłuje paznokcie. Noszę siatki, robię zakupy, gotuję obiady, sprzątam - i to daje mi najwięcej radości. Powiem więcej: odcięci od zwykłego życia stajemy się nieszczęśliwi. Odnoszę wrażenie, że najwięcej osób w depresji to ci, którzy mają za dużo pieniędzy, za dużo wolnego czasu i za mało do roboty. I dlatego wciąż szukam sobie nowych wyzwań. (śmiejch) A uroda? Trzeba pogodzić się z tym, że dojrzewamy, starzejemy się, ale też przyjmować ten proces z miłością. Nie wypierać się tego, ile mamy lat. Dziś ludzie za wszelką cenę próbują udawać, że są młodszy niż w rzeczywistości. Tylko właściwie po co..?

● **To znaczy, że Pani nie walczy z każdą zmarszczką? Jakoś trudno mi w to uwierzyć...**

Oczywiście że walczę! Jak każda kobieta. I mam nadzieję, że mój zdrowy styl życia pozwoli mi zachować młodość jak najdłużej. Ale nie siedzę godzinami przed lustrem i nie rozmyślam o przemijającej urodzie - skupiam się na pracy i na rodzinie. Poza tym, wierzę w geny moich rodziców, którzy długo zachowywali sprawność ciała i ducha. Oczywiście, dobry wygląd jest ważny, ale przecież nie chodzi tylko o to, by być szczupłym - ważne jest to, w jakiej kondycji jest nasza skóra, czy mamy energię i dobry



nastroj – to one przekładają się na nasz pozytywny stosunek do siebie i ludzi. Nie zadbamy dobrze o ciało, jeśli nie znajdziemy w sobie harmonii.

Jestem idealnym przykładem na to, że w naturze i w rozsądnym trybie życia jest odpowiedź na wszystko. Ale i w naszych emocjach, dlatego niezwykle ważna jest umiejętność zachowywania w sobie równowagi. Wiadomo, że nikt z nas nie jest w stanie całkowicie uniknąć stresu, ale możemy pracować nad tym, by eliminować z życia złe emocje.

● A w czym szuka Pani odprężenia? W jaki sposób regeneruje Pani siły po ciężkim dniu?

To zależy od nastroju. Są momenty, kiedy potrzebuję poszaleć, spotkać się z przyjaciółmi lub pójść na koncert, poskakać, potańczyć. Ale też takie, kiedy potrzebuję wyciszenia, w związku z tym zapalam świecę, biorę długą kąpiel, piszę, czytam, oglądam jakiś dobry film. I lubię też tę chwilę, gdy zapada wieczór - wszystkie sprawy zawodowe są dawno pozamykane, dziecko leży w łóżku, a ja mam chwilę dla siebie. Potrzebuję jej... Ale gdybym miała cały dzień tylko do swojej dyspozycji, to nie czułabym się szczęśliwsza. Wolę uszczęśliwiać moich bliskich!



Dziękuję za rozmowę.  
Ewa Anna Baryłkiewicz





**NIVEA**

## **NOWE, NAJLEPSZE FORMUŁY NIVEA!**

Najlepsze w historii NIVEA formuły teraz we wszystkich produktach do pielęgnacji włosów NIVEA.

Połączenie płynnej keratyny i naturalnych składników, dobranych w zależności od różnych potrzeb włosów, zapewnia intensywną pielęgnację.

Poczuj wyjątkowy efekt i przekonaj się, jak piękne będą Twoje włosy.



# A B C PEELINGU

To bardzo prosty i skuteczny zabieg upiększający. Scrub ciała świetnie rozjaśnia i wygładza skórę. Raz w tygodniu warto wykonywać gruntowne złuszczenie, które przyspiesza proces odnowy naskórka. Jeśli codziennie stosujesz do mycia lekki żel peelingujący, intensywny peeling wystarczy robić raz w miesiącu.

## Peelingowe TAK & NIE

- TAK: Peeling przed depilacją.** Poruszy cebulki włosów tak, że łatwiej dadzą się usunąć.
- NIE: Peeling zaraz po depilacji.** Odradzamy jego wykonywanie co najmniej przez dobę. Skóra może zareagować podrażnieniem.
- TAK: Przed nałożeniem samoopalacza.** Dzięki temu skóra bardziej równomiernie „złapie” kolor i dłużej go utrzyma.
- NIE: Przed wyjściem na plażę.** Słońce może zadziałać bardziej intensywnie na „odrogowacony” naskórek.
- TAK: Na szorstkie partie ciała** (np. łokcie, kolana, stopy).
- NIE: Na skórę podrażnioną, trądzikową, z rumieniem, wysypką.** Zaostrzysz niepożądane objawy, a w wypadku stanów zapalnych masowanie może doprowadzić do ich rozszania po całej buzi.
- TAK: Tuż przed imprezą.** Peeling to najszybszy sposób na poprawę wyglądu skóry, która zaraz po nim jest rozjaśniona, pełna blasku i miękka w dotyku. Ładniej wygląda na niej makijaż.
- NIE: Zbyt mocne tarcie.** Zniszczona warstwa ochronna skóry to większe ryzyko zakażeń.

Macadamia peeling myjący do ciała  
Tropical Fruits peeling myjący do ciała  
MIRACULUM / PALOMA  
CENA: 10,00 zł



Intensywna Regeneracja  
Peeling do ciała  
CENA: 13,99 zł  
Głębokie Nawilżanie  
Peeling do ciała  
CENA: 13,99 zł  
LIRENE



Slim Extreme 4D, Diamentowy  
peeling-masaż myjący  
ANTYCELLULIT z kofeiną  
EVELINE COSMETICS  
CENA: 15,00 zł



Awokado Subtelny peeling do ciała  
BIELEND  
CENA: 16,00 zł



Peeling z proteinami mlecznymi  
i ekstraktem z miodu  
JOANNA  
CENA: 14,00 zł

Peeling cukrowy do  
ciała Wania i Pomarańcza,  
FARMONA  
CENA: 30,00 zł



# Superowoc ze Skandynawii teraz w produktach NEUTROGENA®

Wyzwania codziennego dnia i stres sprawiają, że Twoja skóra staje się sucha.

Zwykłe nawilżenie nie wystarczy. Potrzebujesz czegoś, co spowoduje, że Twoja skóra odzyska swoją naturalną równowagę i zdrowy wygląd.

## Formuła Norweska z maliną nordycką

NEUTROGENA® we współpracy z dermatologami opracowała nową linię odżywczych produktów przeznaczonych do codziennej pielęgnacji – NEUTROGENA® Formuła Norweska z maliną nordycką.

## Poznaj siłę superowocu

Malina nordycka doskonale radzi sobie w surowym i zmiennym klimacie północy – potrafi przetrwać skrajne wahania temperatur od -40 do +30°C. Jej owoce posiadają silne właściwości antyutleniające, są bogate w witaminy i mikroelementy. Malina nordycka jest nazywana złotem Skandynawii.



## Unikalne połączenie

Innowacyjność produktów stworzonych we współpracy z dermatologami polega na unikalnym połączeniu Formuły Norweskiej, eksperta w nawilżaniu, z superowocem ze Skandynawii – maliną nordycką. Odżywcza formuła pielęgnuje i nawilża nawet najbardziej wysuszoną skórę.

## Miękka i odżywiona skóra

Udowodniono klinicznie, że ta unikalna odżywcza formuła trzykrotnie poprawia poziom nawilżenia skóry\* i wspomaga naturalne procesy w niej zachodzące. Kremowa, nietłusta konsystencja szybko się wchłania, ma delikatny zapach. Twoja skóra jest miękka i odżywiona dzień po dniu.

Więcej na [www.malinanordycka.pl](http://www.malinanordycka.pl)



\*indeks poziomu nawilżenia skóry, 7 godzin po aplikacji

PROMOCJA

# Neutrogena®

REKOMENDOWANA PRZEZ DERMATOLOGÓW

# OLEJKOWA KĄPIEL DLA CIAŁA

Idealnie nawilżają i pielęgnują skórę, nie pozostawiając tłustej warstwy na ciele. Bardzo szybko się wchłaniają. Mają przyjemny zapach, co daje wspaniały efekt domowej aromaterapii. Działają odmładzająco i relaksacyjnie. Jeśli będziemy je stosować regularnie, pomogą nam w zasypianiu i podwyższą jakość naszego snu, poprawią samopoczucie i sprawią, że nasza skóra będzie ciągle elastyczna i świeża.

**Polinezja SPA Hawajska  
sól do kąpieli,  
Bielenda**  
CENA: ok. 13 zł/480g

**Olejek do kąpieli Pomarańcza +  
cynamon ENERGIA  
Bielenda**  
CENA: ok. 16 zł/300ml

**Olejki do kąpieli  
Magic SPA Aromaterapia:  
Lawendowe Ukojenie  
i Niebiański Spokój,  
Farmona**  
CENA: 25 zł

**Shower olive żel+oliwka  
pod prysznic,  
Lirene**  
CENA: 7,90 zł

**Regenerujący olejek do  
kąpieli z organicznym wy-  
ciągiem z owoców granatu,  
AA Sensitive Nature Spa**  
CENA: 49,00 zł

**SPA Professional Dzika  
Orchidea & Jedwab,  
VERONA PRODUCTS  
PROFESSIONAL**  
płyn do kąpieli, CENA: 9,40 zł  
sól do kąpieli, CENA: 7,50 zł



**Żele pod prysznic  
Paloma bodySPA**  
Hiszpański kwiat  
pomarańczy,  
Brazylijska papaya  
MIRACULUM/  
PALOMA  
CENA: 8,00 zł

**Bambus, Egzotyczne  
Kwiaty, Yin & Yang,  
Forte Sweden**  
CENA: ok. 7 zł

**Fresh&Beauty: Morski,  
Kwiatowy i Oliwkowy,  
Farmona**  
CENA: 10,50 zł



CIĘŻKIE PORANKI?  
„NAPÓJ”  
ENERGETYCZNY  
DLA SKÓRY

HYDRA ENERGETIC

ŻEL NAWILŻAJĄCY  
TURBO BOOSTER

X



NOWOŚĆ  
Z TAURYNĄ

18+

WYPRÓBUJ INNE PRODUKTY  
HYDRA ENERGETIC X-TREME:



ŻEL NAWILŻAJĄCY  
SUMMER SHOT

EFEKT  
„SŁONECZNEGO WEEKENDU”



CODZIENNE OCZYSZCZANIE  
MAGNETYCZNY WĘGIEL

USUWA WSZELKIE OSADY!

L'ORÉAL  
PARIS  
MEN EXPERT

# DOMOWE

# SPA



DOMOWE SPA to wyjątkowe miejsce i chwila relaksu dla naszego ciała i duszy. Niepowtarzalny, ciepły klimat, relaksująca muzyka, aromaterapeutyczny zapach olejków eterycznych przeniosą w świat harmonii i spokoju. Szeroki wybór zabiegów na twarz, ciało i włosy za pomocą dostępnych w drogeriach kosmetyków pozwolą Ci odkryć naturalne piękno swojego ciała.

Moda na SPA wykreowała holistyczną koncepcję dbałości o ciało - zgodnie z nią na nasz wygląd wpływają nie tylko kosmetyki stosowane zewnętrznie na skórę, ale również stan wewnętrznej harmonii, spokoju i odprężenia. Dlatego coraz częściej, pragnąc zaspokoić inne potrzeby poza podstawowym nawilżeniem ciała, poszukujemy kosmetyków innowacyjnych, oferujących dodatkowe korzyści np. zapewnienie relaksu i odprężenia w trakcie aplikacji preparatu, stworzenie we własnej łazience atmosfery domowego SPA.

Od czego zacząć domowe SPA? Od aromatycznej kąpieli. Subtelny zapach olejku do kąpieli zapewni odprężającą przerwę i ukojenie zmysłów po całym dniu. Naturalne olejki eteryczne otulą zmysłowym zapachem lawendowych pól, hiszpańskich gajów pomarańczowych i indonezyjskich ogrodów odurzającego ylang ylang, a mulsinowa piana, odżywcze otręby pszenne i ekstrakt z oliwki pozostawią skórę jedwabiście gładką, miękką i delikatną. Podczas kąpieli możemy nałożyć maskę na twarz, a na włosy intensywną kurację wzmacnia-

jącą. Drobinki peelingujące bądź kryształki cukru, zawarte w peelingu, intensywnie złuszczą martwy naskórek, zapewniając delikatny masaż ciała, a zmniejszając się pod wpływem wody, idealnie wygładzą skórę. Masło do ciała zregeneruje, dogłębnie odżywi i delikatnie natłuści, chroniąc skórę przed utratą wilgoci, natychmiast likwidując uczucie ściągnięcia i przesuszenia. Ciało pozostanie cudownie miękkie, komfortowo nawilżone i naturalnie zmysłowe.

Aromatyczną ucztę dla zmysłów zapewni słodki zapach ciemnej czekolady z nutą orzechów pistacji, truflii i migdałów. Orientalny, zmysłowy zapach wanilii, z domieszką indyjskich daktyli podaruje niezapomniane uczucie błogości i komfortu. Egzotywny zapach dojrzałych kokosów i bananów przeniesie nasze zmysły w najodleglejsze zakątki świata. Tropikalne szaleństwo w domowym zaciszu zapewnią owoce granatu, liczi, rambutana, kiwi i karamboli, które oszałamiają intensywnym zapachem i wypełniają radością na cały dzień.

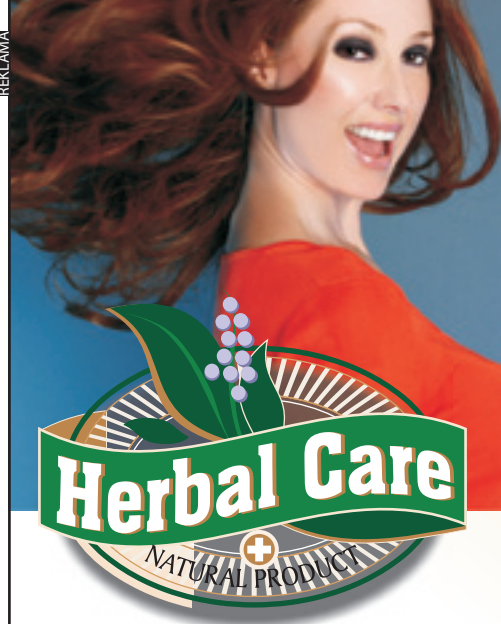
Warto przy domowym SPA skorzystać z niewymagających dużego nakładu pracy i zaangażowania dodatkowych sposobów na relaks. Jednym z nich jest przyjemna woń olejków eterycznych. Zapach melisy, mięty, pomarańczy, grejpfruta, mandarynki czy drzewa sandałowego pozwoli w krótkim czasie na ucieczkę od codzienności i skuteczną regenerację sił vitalnych. Relaksująca, wyciszająca muzyka w tle, jeśli tylko takiej lubimy słuchać, również zadziała jak balsam na zmęczone, zestresowane ciało i umysł. Spokojny

Na nasz wygląd wpływają nie tylko kosmetyki stosowane zewnętrznie na skórę, ale również stan wewnętrznej harmonii, spokoju i odprężenia.



**Dorota Bugaj**  
Kosmetolog,  
terapeuta w Farmona  
SPA & Wellness  
[www.spakrakow.pl](http://www.spakrakow.pl)

rytm muzyki, wolniejszy nawet od rytmu bicia serca, dźwięki przywołujące odgłosy natury – szum morza, życie lasu – pozwolą na nieskrępowany relaks i odprężenie.



## NATURALNA PIELĘGNACJA TWOICH WŁOSÓW

Odżywki do włosów bez splukiwania **Herbal Care** zawierają w sobie moc ziół, które sprawiają, że włosy odzyskują swoje naturalne piękno i blask, a wyjątkowo łagodne składniki aktywne, skutecznie pielęgnują włosy, poprawiając ich kondycję i wygląd.

**Pozbawiona parabenów i sztucznych barwników, linia Herbal Care zapewnia włosom zdrowie i naturalne piękno.**



# Młodzi, zawsze piękni!

Błyszczenie, zaskórniki, rozszerzone pory, przebarwienia, trądzik - znaczna większość nastolatków doświadcza tych problemów ze swoją skórą. Tymczasem w wielu przypadkach wystarczy odpowiednia pielęgnacja, by skutecznie pozbyć się nieprzyjemnych skutków dojrzewania. Młoda skóra potrzebuje „energicznej” pielęgnacji, czyli głównie odświeżania, nawilżania i natychmiastowych efektów.



**2w1 aktywny żel-peeling myjący**  
UNDER TWENTY  
CENA: 15,99 zł

**CLEAN & CLEAR**  
głęboko oczyszczający tonik do  
skóry wrażliwej,  
JOHNSON&JOHNSON  
CENA: 15,49 zł

**CLEAN & CLEAR**  
złuszczący żel  
do mycia twarzy,  
JOHNSON&JOHNSON  
CENA: 15,49 zł



**Ogórek&Limonka Krem**  
dzień/noc przeciw  
błyszczeniu  
BIELEND  
CENA: 16,00 zł



**Dermacos Anti-Acne**  
Krem matujący UVA/UVB  
na dzień,  
CENA: 17,00 zł  
Tonik antybakteryjny  
CENA: 15,50 zł  
FARMONA

Antybakteryjny tonik matujący dla dziewcząt, 200 ml, CENA: 12,40 zł  
 Antybakteryjny żel do mycia twarzy z mikrogranulkami dla chłopców, 150 ml  
 CENA: 13,20 zł  
 3w1 Żel myjący+Peeling+Maseczka, 150 ml  
 CENA: 14,80 zł  
 PERFECTA NO PROBLEM!



Ogórek&Limonka  
 Tonik matujący przeciw  
 błyszczeniu,  
 BIELENDA  
 CENA: 9,00 zł



Krem przeciw niedoskona-  
 łościom na dzień, NIVEA  
 CENA: 14,99 zł

Płyn micelarny do demakijażu  
 oczu i twarzy  
 z kwasem hialuronowym  
 i naturalną betainą  
 AA TECHNOLOGIA WIEKU 18+  
 CENA: 15,00 zł

Krem nawilżająco-  
 rozświetlający na dzień  
 i na noc z ekstraktem z wiśni  
 z Barbados i antyoksydantami  
 AA TECHNOLOGIA WIEKU 18+,  
 CENA: 19,80 zł



Mniej węgry  
 już po 1. użyciu!

Clean & Clear



**3 w 1 żel myjący +  
peeling złuszczący +  
maska regulująca**  
UNDER TWENTY  
CENA: 14,99 zł

„Walkę z trądzikiem zacznijmy od  
oczyszczania - to jeden z pod-  
stawowych elementów dbania  
o skórę w młodym wieku.”

**NIVEA® VISAGE PURE  
EFFECT wash off żel do  
mycia twarzy, 200 ml**  
CENA: 14,99 zł



**NIVEA® VISAGE PURE  
EFFECT stay clear tonik  
oczyszczający, 200 ml**  
CENA: 14,99 zł



**Tonik przeciwtądzikowy,**  
200 ml, CENA: 13,00 zł

**Tonik odświeżająco  
- łagodzący,** 200 ml  
CENA: 12,00 zł

**Krem redukujący blizny  
i zmiany potrądzikowe,**  
50 ml, CENA: 21,00 zł  
SORAYA



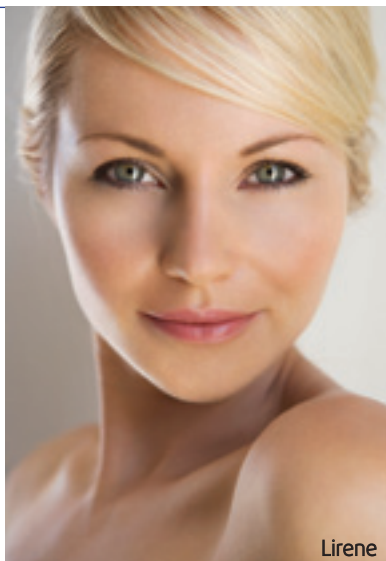
# Perfekcyjny makijaż każdego dnia dzięki nowej odsłonie fluidów Lirene City Matt i Shiny Touch

Perfekcyjny makijaż, podkreślający to, co w fotografowanej osobie jest intrygujące i piękne, to nieodłączny element idealnego portretu. Aby twarz na każdym zdjęciu i na codzień wyglądała doskonale, Lirene oferuje nową odsłonę znanych i cenionych przez Polki fluidów – Lirene City Matt oraz Shiny Touch. Dzięki skutecznym formułom, podkłady Lirene pozwalają na dłużej cieszyć się idealnym, satynowym makijażem. Nowe, eleganckie i bardzo kobiece opakowanie sprawia zaś, że codzienny makijaż z fluidami Lirene to prawdziwa przyjemność.

Twarz to jeden z najbardziej naturalnych obiektów do fotografowania. Fotografia portretowa pozwala spojrzeć na człowieka w wielu wymiarach i ujawnić to, co w nim najbardziej wyjątkowe.

Fotografowana twarz nie musi być doskonała. Nie powinna maskować prawdy i ukrywać myśli. Nie potrzebuje retuszu, który wygładza emocje kilkoma ruchami kursora. Ale jednocześnie... nie musi być dosłowna, odkrywając nagą prawdę o naszych niedoskonałościach. Głębię spojrzenia, gładką skórę, grymas warg pozwala podkreślić nie tylko miękkie, portretowe światło, ale również odpowiedni makijaż. Naturalny lub przerysowany, delikatny czy teatralny – ważne, aby był dopasowany do charakteru osoby i stylistyki zdjęcia. W tworzeniu perfekcyjnego makijażu – portretowego i na co dzień – pomocny jest przede wszystkim dobry podkład. Odpowiednio dobrany, wydobywa naturalne piękno i podkreśla atuty, jednocześnie subtelnie kryjąc to, co „niedoskonałe”. Jest on bez wątpienia jednym z najważniejszych kosmetyków kolorowych dla każdej kobiety.

Fluidy Lirene to nr 1 wśród Polek<sup>1</sup>, które doceniają je za jakość, trwałość, bezpieczeństwo i przyjemność stosowania. Co piąty fluid kupowany przez Polki to fluid Lirene<sup>2</sup>. Aby w pełni odpowiadać na rosnące oczekiwania kobiet względem ich ulubionych kosmetyków, Lirene prezentu-



je nową odsłonę znanych i cenionych linii fluidów City Matt i Shiny Touch. W nowoczesne, eleganckie i kobiece opakowania zamknięte zostały unikalne receptury, dzięki którym fluidy długotrwanie matują, równomiernie kryją i sprawiają, że skóra staje się gładka i promienna.



## Fluidy Lirene w nowej odsłonie:

### Lirene City Matt

linia fluidów matująco-wygładzających. Zastosowany system mikrogąbeczek pochłania nadmiar sebum i sprawia, że skóra jest jedwabista i doskonale matowa. Witaminy E i C doskonałą kondycję skóry twarzy i zachowują jej młody wygląd, pomagając rozjaśnić przebarwienia, walczyć z wolnymi rodnikami i stymulować syntezę kolagenu. Działanie: wygładzające, nawilżające, matujące. Fluidy dostępne są w 5 odcieniach: jasny, naturalny, beżowy, toffee, tiramisu.

### Lirene Shiny Touch

linia fluidów rozświetlających. Nowatorska receptura fluidu umożliwia doskonałe rozświetlenie cery, czyniąc ją promienną i pełną blasku. Unikalny kompleks Hydrablock™, w skład którego wchodzi m.in. kwas trójhydroksypalmitynowy, glikoproteiny czy ekstrakt z drożdży, intensywnie nawilża i wygładza skórę. Filtr SPF 8 pomaga chronić skórę przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych, podczas gdy drobinki mici rozświetlają skórę. Działanie: wygładzające, rozświetlające, nawilżające, chroniące przed promieniami słonecznymi. Fluidy dostępne są w 5 odcieniach: jasny, naturalny, beżowy, toffee, tiramisu.

<sup>1</sup> LK Dr Irena Eris za Nielsen – Panel Handlu Detalicznego, Total Poland, sprzedaż ilościowa w okresie I-II 2012 w kategorii fluidy do twarzy.

<sup>2</sup> LK Dr Irena Eris za Nielsen – Panel Handlu Detalicznego, Total Poland, sprzedaż wartościowa i ilościowa w okresie XI-XII 2011 w kategorii fluidy do twarzy.

# Uśmiech pełen blasku



lek. stomatolog Katarzyna Nowak

Piękne białe zęby i olśniewający uśmiech to marzenie większości z nas. Dodaje on blasku naszym twarzom, my zaś chętniej się uśmiechając zyskujemy pewność siebie. Niestety, często trudno jest utrzymać nieskazitelną biel zębów. Codzienne picie kawy, herbaty, kolorowych napojów, spożywanie barwionej żywności oraz palenie papierosów sprawia, że z czasem zęby tracą biel. Zmiany spowodowane wiekiem, urazy oraz obecność kamienia nazębnego i osadów także przyczyniają się do nieestetycznych przebarwień. Upragniony piękny uśmiech jest tymczasem marzeniem dostępnym na wyciągnięcie ręki, w którego realizacji pomoże nam stomatolog.

## Bezpieczeństwo zabiegu

Najczęściej nurtujące nas pytanie odnośnie wybielania dotyczy bezpieczeństwa samego zabiegu. Obawiamy się poddać wybielaniu przeświadczeni o jego niekorzystnym wpływie na stan naszego uzębienia. Panuje mylne przekonanie, iż rozjaśnianie zębów jest przyczyną uszkodzenia powierzchni szkliwa. Tymczasem, nawet w najmniejszym stopniu nie wpływa ono

negatywnie na tkanki zębów i z pewnością nie osłabia ich odporności na próchnicę. Zatem nie ma absolutnie żadnych powiązań pomiędzy wybielaniem zębów a jakimikolwiek chorobami jamy ustnej. Wybielanie za pomocą środków wybielających renomowanych firm, zawierających nadtlenek karbamidu lub też nadtlenek wodoru nie jest szkodliwe. Nie narusza struktury zębów i nie powoduje zmian

w składzie chemicznym szkliwa, jak również nie jest powodem stanu zapalnego miazgi zębowej. Środek wybielający wnika w głąb zębów i rozkłada jedynie nagromadzone w nich barwniki, które nadają niekorzystny kolor naszym zębom. Preparaty stosowane obecnie do wybielania są znacznie łagodniejsze dla zębów niż na przykład kwasy zawarte w sokach owocowych, które pijamy na co dzień.

# Signal



## Profesjonalne wybielanie

Pamiętajmy jednak, że nie każdy może poddać się profesjonalnemu wybielaniu zębów przez dentystę. Istnieją pewne przeciwwskazania, dlatego decyzję co do

należy stosować tego typu past na stałe, ponieważ grozi to abrazją czyli starciem powierzchni zębów, co objawia się ubytkami na wysokości szyjek zębowych.

Należy odpowiednio przygotować powierzchnię zębów. Oczyszczenie z osadów - piaskowanie oraz usunięcie złogów kamienia nazębnego - scaling stanowią podstawową procedurę przed przystąpieniem do wybielania naszych zębów.

słuszności zabiegu należy pozostawić stomatologowi. Z reguły nie wybiela się zębów mlecznych, zębów u pacjentów zbyt młodych (poniżej 16 roku życia) oraz u kobiet w ciąży.

Rozjaśnianie zębów zaczynamy więc od konsultacji u stomatologa, który po wstępnym badaniu diagnostycznym proponuje najlepszą dla nas metodę uzyskania pięknego uśmiechu. Powinniśmy przestrzegać kolejności - zdrowie przed urodą, dlatego ważne jest, aby wyleczyć zęby zanim przystąpimy do ich rozjaśniania. Poprzez obecne ubytki i nieszczelne wypełnienia preparaty wybielające będą drażniły miąższ, co może skutkować wywołaniem jej stanu zapalnego.

## Wybór odpowiedniej metody

Niewątpliwa jest wyższość profesjonalnego wybielania nad pastami wybielającymi kupionymi w aptekach czy drogeriach. Pasty zawierają środki ścierające, tj. krzemionki, pył diamentowy lub sodę, które polerują zęby i usuwają osady lecz tylko te obecne na powierzchni szkliska. Nie

Natomiast profesjonalne wybielanie z zastosowaniem odpowiednich preparatów polega na rozpuszczeniu przebarwień, które nagromadzone zostały w mikroporach zębów.

Najbardziej dogodną i bezpieczną z metod rozjaśniania zębów jest tzw. wybielanie natychmiastowe przeprowadzane przez stomatologa w gabinecie. Zabieg ten pozwala uzyskać dużo szybsze i mocniejsze efekty niż w przypadku wybielania domowego, ponieważ przebiega on z użyciem środków wybielających o wyższym stężeniu. Dodatkowo ich działanie jest wspomaganie aktywacją przy pomocy źródeł ciepła i światła, tj. lampy polimeryzujące, diodowe i lasery. Dostęp tych źródeł sprawia, że reakcje rozpuszczania barwników przebiegają gwałtowniej, co pozwala na znaczne skrócenie czasu trwania zabiegu. Ważnym aspektem jest również profesjonalna aplikacja preparatu i precyzja całości procedury wybielania, jaką zapewnia nam stomatolog przeprowadzający zabieg. Najbardziej sprawdzonym klinicznie, bezpiecznym, a co za tym idzie popularnym



systemem wybielającym jest urządzenie Beyond, który emituje zimne, niebieskie światło o wysokiej częstotliwości, aktywując i przyspieszając proces wybielania. W trakcie zabiegu nasze dziąsła zostają dokładnie osłonięte specjalnym koferdamem, zaś żel wybielający jest precyzyjnie aplikowany na powierzchni zębów i naświetlany wspomnianym światłem. Już bezpośrednio po wizycie uzyskujemy jaśniejszy ton zębów, jednak ich właściwy kolor będzie się kształtował przez najbliższe dni. Dlatego, tak ważne jest przestrzeganie białej diety przez okres 3 dni po za-

biegu oraz stosowanie specjalnych past, które pozwolą na wyklarowanie właściwego odcienia naszych zębów. Inną z dróg prowadzących do białego uśmiechu jest stopniowe wybielanie zębów domową metodą nakładkową, w której używane są preparaty o niższym stężeniu aplikowane do specjalnych indywidualnych nakładek przez pacjenta w zaciszu domu. Można je nosić zarówno w dzień jak i w nocy, nie przekraczając jednak całkowitego czasu 8 godzin podczas jednokrotnego nałożenia na zęby. Niestety efekty przy użyciu tej metody

nie są aż tak spektakularne, a na ich uzyskanie potrzeba nawet kilku tygodni, stąd też określa się ją profesjonalnie nazwą „walking bleach”. Istotną wadą tej metody jest również brak możliwości usunięcia wszystkich rodzajów przebarwień, co ma miejsce przy profesjonalnym wybielaniu gabinetowym. Dość często popełnianym błędem ze strony pacjentów jest niewłaściwa aplikacja preparatu wewnątrz nakładek lub wręcz zbyt duża jego ilość, co spowodować może przejściowe dolegliwości zarówno zębów jak i dziąseł.

W dobie zaawansowanych metod leczenia stomatologicznego możliwe jest również wybielanie zębów martwych, chociaż wymaga ono zastosowania zupełnie odmiennej procedury. W tym przypadku po odpowiednim przygotowaniu zęba, preparat wybielający umieszczany jest wewnątrz zęba na okres 3 dni pod szczelnym opatrunkiem. Zabieg ten powtarzany jest około 3-krotnie, aż do uzyskania upragnionego efektu.

#### Trwałość uzyskanych rezultatów

Profesjonalny zabieg wybielania wykonywany przez lekarza jest całkowicie bezpieczny. Jednak mogą pojawić się objawy przejściowej nadwrażliwości na bodźce odczuwane jedynie przez kilka procent pacjentów lub lekki dyskomfort spowodowany delikatnym i ustępującym przesuszeniem szkliwa. Wybielanie nie sprawia, że zęby stają się bardziej chłonne na barwiące substancje, a trwałość zabiegu zależy w największym stopniu od naszego trybu życia. Chociaż zachowanie uzyskanego koloru jest sprawą niezwykle indywidualną dla każdego z nas, to jego efekty utrzymują się przez okres około 3-4 lat.

Zabieg profesjonalnego wybielania jest szybką, a co najistotniejsze - najskuteczniejszą i bezpieczną metodą rozjaśnienia zębów, która pozwoli na odmłodzenia naszego uśmiechu, dlatego warto pomyśleć już dziś o realizacji marzenia o pięknych białych zębach.



Schwarzkopf

2012

elite

MODEL LOOK  
POLAND

# Odmień swój look ze Schwarzkopf!

KUP DOWOLNY KOSMETYK SCHWARZKOPF I WYGRAJ\*:

**NAGRODA GŁÓWNA**

**3x10 000 zł**

DO WYDANIA NA SUPERMODNE ZAKUPY

**3x CODZIENNIE**

KARTA UPOMINKOWA H&M O WARTOŚCI 200 ZŁ



\*Kup dowolny produkt Schwarzkopf (Gliss Kur, got2b, Natural & Easy, Palette, Perfect Mousse, Schauma, Taft) i zachowaj oryginalny paragon. Wyślij SMS pod numer 70906 (koszt SMS-a: 0,62 zł z VAT; Albedo Marketing Sp. z o.o.) z odpowiedzią na pytanie: „Jak chcesz odmienić swój look w tym sezonie?”. Odpowiedź nie może przekraczać 160 znaków ze spacjami. Codziennie autorzy 3 najlepszych odpowiedzi otrzymają kartę upominkową do sklepów H&M, a autorzy 3 najlepszych odpowiedzi w całym konkursie wygrają nagrodę główną - 10 000 zł brutto do wydania na supermodne zakupy! Konkurs trwa od 01.09 do 31.10.2012 r. Szczegóły konkursu znajdują się w regulaminie dostępnym u organizatora konkursu Albedo Marketing Sp. z o.o. z siedzibą w Poznaniu, ul. Tatrzańska 8 oraz na [www.schwarzkopfelite.pl](http://www.schwarzkopfelite.pl)



**Szminka Perfect Stay Lip Tint, ASTOR**  
CENA: 29,99 zł

# HOT LIPSsss!

Pomadka powróciła do naszych kosmetyczek i to w wielkim stylu. Nie wystarczą już tylko usta lekko zwilżone błyszczkiem. Nasze wargi mają przyciągać wzrok wyrazistością i szlachetnym kolorem, nie tylko w wieczorowym makijażu, ale również tym dziennym, a nawet biznesowym. W sezonie jesiennym będą dominować mocne usta. Aby zrobić doskonały makijaż ust należy dobrze przemyśleć zakup odpowiedniej pomadki. Jedną z ważniejszych rzeczy jest dopasowanie koloru szminki do naszego typu kolorystycznego. Przyłóżmy dwa skrajne odcienie pomadki do ust – ostry róż i ciepły pomarańcz lub brąz - efekt powinien być od razu widoczny. Jeśli lepiej czujecie się w chłodnych tonacjach wybierajcie wszelkie odmiany chłodnego różu i delikatnego fioletu, czyste czerwień czy kolory owocowe, tj. jagoda czy wiśnia. Jeśli zauważycie, że lepiej czujecie się w ciepłych tonacjach, wybierajcie kolory różowych beży, odcieni moreli i brzoskwini lub beżo-brązy.



**Wild Rose, LUMENE**  
CENA: 31,99 zł

**Pomadka nawilżająca My Flower, VIRTUAL**  
CENA: ok. 12,00 zł



**L'Oréal Paris Rouge Caresse, L'OREAL**  
CENA: 39,99 zł

**Szminka Lasting Finish Matte by Kate Moss, RIMMEL**  
CENA: 17,99 zł



**Pomadka do ust City Fashion, HEAN**  
CENA: 15,00 zł

**Royal Glam, BELL**  
CENA: 15,80 zł



Tegoroczne lato stało pod znakiem szaleństwa kolorów, poczynając od delikatnych pastelowych odcieni po intensywne neonowe barwy. Kolory te królowały zarówno w stroju, jaki i makijażu oka. Nadchodząca jesień kontynuuje ten trend i podobnie koncentruje się wokół makijażu oka. Zamienia jednak zwariowany letni makijaż na klasyczne, wyraziste i głębokie spojrzenie. Wielki comeback przeżywa eyeliner w klasycznym odcieniu głębokiej czerni.

## BIG Black Liquid Eye Liner



Najnowszy produkt Bell Eyeliner Big Black to ekstremalna dawka czerni dla kobiet, które poszukują efektu intensywnej kreski i widocznie podkreślonego spojrzenia. Efekt głębokiej, intensywnej czerni to zasługa formuły w kolorze Carbon Black. Precyzyjną aplikację umożliwia aplikator w formie cieniutkiego pisaka, który ułatwia stworzenie nienagannego makijażu wzdłuż linii rzęs, niezależnie od grubości kreski. Długotrwały efekt makijażu zapewnia specjalny polimer filmotwórczy, nadający formule odpowiednią elastyczność. Dodatek gumy ksantanowej tworzy unikalną strukturę przestrzenną, zapewniając równomierne rozmieszczenie pigmentów, co gwarantuje idealnie kryjący i wyrazisty kolor kreski. Finezyjna i precyzyjnie wykonana kreska z pewnością przyciągną niejedno spojrzenie tej jesieni!

pokrycie rzęs. Dostosowana do konsystencji tuszu, pozwala na szybkie i dokładne nałożenie mascary. Stożkowa końcówka szczotki ułatwia aplikację w kąciakach oczu. Jej skręcone włosie doskonale „chwytą” rzęsy, a krótsze włoski szczotki zostawiają na nich optymalną ilość tuszu, co potęguje efekt objętości.

### EFEKT?

**Gigantyczne pogrubienie i intensywny makijaż rzęs!**

## Glam Wear Glossy Colour

### Trwały błyszczący do ust

Kropkę nad „i” w jesiennym makijażu postawią podkreślone błyszczkiem. Modne będą intensywne kolory pomadek, jeśli jednak nie jesteś zwolenniczką szminki sięgnij po błyszczki. Właśnie z myślą o pięknie podkreślonych kolorem i gładkich jak jedwab ustach powstał błyszczki Glam Wear Glossy Colour.

## Volume GIGANTUS Extremely BIG Eyelashes

### Tusz do rzęs intensywnie pogrubiający



Kolejnym krokiem do wyrazistego spojrzenia jest naturalnie mascara. Mascara Volume Gigantus, kolejna propozycja Bell na tegoroczną jesień, to coś więcej niż zwykły tusz do rzęs.

Gigantus to gwarancja gigantycznej objętości, dla kobiet pragnących maksymalnie pogrubionych rzęs! Extremalne pogrubienie rzęs to zasługa nowej formuły mascary zawierającej specjalne włókna. Podczas aplikacji tuszu włókna „układają się” na rzęsach i tym samym wyraźnie zwiększają ich objętość. Naturalne woski i prowitamina B5 nabłyszczają i wygładzają rzęsy, przez co kolor jest głębszy i bardziej nasycony.

Szczoteczka FluffyBrush została zaprojektowana specjalnie dla cienkich rzęs. Jest szersza i ma większą powierzchnię, dzięki czemu zapewnia jeszcze lepsze

Sekret działania błyszczki tkwi w jego składnikach kondycjonujących, które zmiękcza i wygładzają naskórek ust. Te specjalnie dobrane emolienty sprawiają również, że aplikacja błyszczki jest niezwykle miękka i przyjemna, a kolor trwały i równomierny. Formuła błyszczki wzbogacona drobnymi glitterami pokrywa usta intensywnie lśniącym kolorem, dając efekt zmysłowo mokrych ust.

**Uwodzicielskie usta to ikona klasycznego piękna, dlatego warto dbać o ich kondycję!**



# Jak dobrać i nałożyć podkład i puder?

## – krótka lekcja makijażu

Na rynku jest wiele podkładów o bardzo różnych właściwościach: matujących, kryjących, rozświetlających, liftingujących, czy nawilżających. W wielu wypadkach łączą w sobie kilka tych cech. Upewnij się, że ten po który sięgasz jest przeznaczony dla Twojego rodzaju cery i będzie Ci służył najlepiej.

Po określeniu właściwego typu podkładu, dobierz odpowiedni odcień. Kolor sprawdź na linii żuchwy lub na czole. Podkład powinien być w kolorze skóry, ewentualnie tylko nieco jaśniejszy lub ciemniejszy od niej.



**1. L'Oréal Paris Lumi Magique,** L' OREAL, 52,99 zł,

Podkład nadający efekt naturalnej cery nasyczonej światłem bez efektu błyszczenia. Podkład o satynowym wykończeniu i lekkim poziomie krycia. Dla kobiet poszukujących podkładu poprawiającego kolorytu cery, wydobywającego naturalny blask skóry. SPF 18

**2. Art Scenic,** EVELINE COSMETICS, 15,00 zł, Fluid Art Scenic to połączenie bazy, podkładu i korektora. Innowacyjna receptura zapewnia perfekcyjne krycie wszystkich niedoskonałości i długotrwały efekt nieskazitelnej, aksamitnie gładkiej cery.

3.



6.



4.



**3. Intensive Cover,** LIRENE, 29,99 zł, Innowacyjny fluid oparty na zaawansowanej technologii DoubleCoverTechnology™, perfekcyjnie i długotrwale kryje i maskuje niedoskonałości, naturalnie dopasowując się do koloru i struktury skóry i nie powodując efektu maski.

**4. Make'up Art,** DR IRENA ERIS, 79,00 zł, Podkład z algami i SPF 15 wygładza, wyrównuje koloryt skóry, matuje, perfekcyjnie kryje wszelkie przebarwienia i niedoskonałości sprawiając, że staje się ona jedwabista i gładka bez tworzenia efektu maski.

**5. L'Oréal Paris True Match,** L' OREAL, 49,99 zł, Podkład ujednoliciący i udoskonalający cerę. Idealnie dopasowanie do koloru i struktury skóry. Podkład o pudrowym wykończeniu i średnim poziomie krycia.

**6. Pharmaceris F,** PHARMACERIS, 38,90 zł. Fluid z silymariną SPF 20 intensywnie nawilża głębsze warstwy naskórka, zapewniając trwałą 10-godzinny makijaż.

5.





**7. Podkład Wake Me Up, RIMMEL, 39,99 zł,**

Podkład, który natychmiast obudzi Twoją skórę i sprawi, że będzie promieniła zdrowym blaskiem. Filtr SPF 15.

**8. Shiny Touch, LIRENE, 23,99 zł,**

Nowatorska receptura fluidu czyni cerę promienną i pełną blasku. Unikalny kompleks Hydrablock™ intensywnie nawilża i wygładza skórę, a filtry UVB chronią ją przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych.

**9. ANTI! ACNE Effect Perfect Cover,**

UNDER TWENTY, 16,99 zł,

Innowacyjna formuła fluidu aksamitnie otula cerę grapefruitową świeżością. Niedoskonałości przestają być widoczne, a skóra staje się naturalnie gładka i matowa. Idealny do codziennej pielęgnacji i makijażu skóry z niedoskonałościami.

**10. City Matt, LIRENE, 23,99 zł,**

Fluid posiada wspaniałe właściwości wygładzające i matujące. Zawarta w nim specjalna formuła Nylon 12 sprawia, że skóra jest jedwabista i doskonale matowa. Witaminy E i C doskonają kondycję skóry twarzy i zachowują jej młody wygląd.

**11. Podkład SkinMatch, ASTOR, 45,99 zł,**

Pierwszy podkład Astor dopasowujący się do cery, naśladujący jej naturalny kolor i strukturę. Elastyczna wodno-żelowa struktura łączy się ze skórą, stając się praktycznie niewidoczna. Bio-przenikające pigmenty, dzięki którym podkład staje się niezauważalny dla oka i niewyczuwalny w dotyku. Kryje niedoskonałości, jednocześnie podkreślając naturalną strukturę i blask skóry..

**12. Dream Matte Mousse, MAYBELLINE, 39,99 zł,**

Podkład o wyjątkowej konsystencji musu z pęcherzykami powietrza w formule pokrywa drobne niedoskonałości, wyrównuje kolor skóry. Idealny dla kobiet, które chcą lekką warstwą perfekcyjnie przykryć niedoskonałości skóry twarzy i zmatowić skórę.

**13. Kremowy fluid kryjąco-matujący PERFECTA Mat**

Make-up, PERFECTA, 19,00 zł,

Nowoczesna odporna na ścieranie formuła „cream to powder” łączy w sobie trzy produkty: fluid, korektor, puder.

12.



7.



8.



9.



10.



11.



13.

Przed nałożeniem podkładu zaaplikuj krem na dzień odpowiedni dla Twojego rodzaju cery, poczekaj aż się wchłonie. Wtedy dopiero skóra jest gotowa na kolejny krok.

Podkład możesz nałożyć pędzlem, gąbką lub palcami. Rozprowadź go równomiernie cienką warstwą na całą twarz zaczynając od środka twarzy w kierunku boków. Punktowo możesz dołożyć podkład na te miejsca, które wymagają dodatkowego pokrycia lub w przypadku mniej kryjącego podkładu zastosować korektor niedoskonałości.

Ostrożnie i bardzo cienką warstwą rozprowadź podkład na skórze pod oczami i to tylko w przypadku lekkiego, nawilżającego podkładu. W żadnym wypadku nie nakładaj pod oczy podkładów matujących. Jeśli skóra pod oczami jest bardzo cienka i wiotka, aplikuj bez podkładu wyłącznie płynny korektor, o bardzo lekkiej konsystencji.

# Puder w kamieniu

## 17. Puder Idealist, INGRID, 8,50 zł

Nie tylko pielęgnuje skórę, ale też poprawia jej elastyczność. Zamknięto go w gustownej, czarnej pudernicze z lusterkiem. Gąbeczkę umieszczono w osobnej przegródce, dzięki czemu jego użytkowanie jest bardziej higieniczne.

## 18. Puder prasowany, CELIA, 16,60 zł

Puder prasowany w 6 odcieniach. Po nałożeniu dopasowuje się do koloru karnacji. Aksamitny, matowy efekt długo utrzymuje się na skórze. Puder wygładza cerę i minimalizuje widoczność porów. Nowoczesna receptura jest wzbogacona o składniki pielęgnacyjne.

## 19. Celebrities Beauty, EVELINE COSMETICS, 19,90 zł

Wysoka zawartość naturalnych składników zapewni cerze olśniewający wygląd i kompleksową pielęgnację. Delikatna, aksamitna struktura pudru ułatwia jego równomierne rozprowadzanie, doskonale dostosowuje się do struktury skóry, nadając jej świeży, jedwabisto-matowy wygląd na cały dzień.

## 20. Astor puder Skin Match, ASTOR, 34,99 zł,

Jedwabisty puder zapewniający wyjątkowo naturalny efekt. Idealny do wykończenia makijażu, jak i do poprawek w ciągu dnia. Dostępny w wygodnej pudernicze z lusterkiem.

## 21. City Fashion Matte Compact Powder, HEAN, 12,00 zł

Ultralekka formuła matującego pudru z transparentną skrobią kukurydzianą skutecznie absorbuje nadmiar serum. Nie tworzy efektu maski i pozwala oddychać skórze.

17.

20.

21.

19.

18.

Jeśli podkład, który kupiłaś wydaje Ci się zbyt matujący możesz przed nałożeniem na twarz przystosować go do swojej skóry mieszając na dłoni z kremem nawilżającym.

Na koniec nałóż puder matujący, który może być aplikowany zarówno na podkłady matujące jak i nawilżające. Ma za zadanie utrwalić podkład i utrzymać matowy wygląd skóry. Nałóż go szerokim pędzlem po „strzępieniu” nadmiaru, zawsze w kierunku od czoła do brody – z góry na dół.

Jeśli Twoja skóra wymaga nie zmatowienia, a bardziej „miękkiego” wykończenia makijażu sięgnij po puder rozświetlający. W zależności od siły rozświetlenia stosuj go na całą twarz lub na wybrane partie.

Katarzyna Maniewska  
Treners mark kolorowych Coty (Astor, Rimmel)



# NIVEA

## Do piękna na skróty Z NIVEA MAKE-UP STARTER

Czy wiesz, że przygotowanie się do wyjścia z domu wcale nie musi zajmować wieczności? Wystarczy tylko parę minut, aby zrobić idealny makijaż i wyglądać naprawdę pięknie!

Podstawą dobrego makijażu jest odpowiednie przygotowanie skóry: NIVEA MAKE-UP STARTER błyskawicznie się wchłania i idealnie przygotowuje skórę pod makijaż, jednocześnie nawilżając i odżywiając ją przez cały dzień. Zaczynamy!

podkład

2



puder

3



róż

4



5

tusz do rzęs



pomadka

6



1



**NIVEA MAKE-UP STARTER**  
idealnie przygotowuje  
Twoją skórę pod makijaż!



[www.NIVEA.pl](http://www.NIVEA.pl)

Dostępny w najlepszych drogeriach



# Dlaczego oczyszczać?

Dokładne oczyszczanie skóry jest jednym z ważniejszych elementów właściwej pielęgnacji i warunkiem późniejszego prawidłowego działania produktów pielęgnacyjnych.

Niestarannie zmyty makijaż jest jedną z częstszych przyczyn podrażnień skóry, ponadto po całym dniu nasza skóra, obciążona nadmiarem sebum, potem czy bakteriami, staje się podatna na powstawanie szpecących zaskórników czy krostek. Nieoczyszczona lub niedokładnie oczyszczona skóra ma również mniejszą

możliwość regeneracji podczas snu. Zgodnie z najnowszymi badaniami, kiedy śpimy, dochodzi do zwiększenia aktywności fibroblastów oraz do produkcji włókien elastyny i kolagenu. Jeśli nic nie zaburzy pracy komórek skóry, nasza skóra zachowa elastyczność i gładkość. Ponadto, w czasie nocnego odpoczynku zachodzi zjawisko keratynizacji, podczas którego następuje odnowa komórek naskórka. Trzeba też pamiętać, że źle oczyszczona skóra to bariera nie do przebycia dla substancji odżywczych zawartych w kosmetykach pielęgnacyjnych.



## JAKIE KOSMETYKI STOSOWAĆ?

Zanieczyszczenia rozpuszczalne w wodzie, takie jak sole mineralne będące składnikami potu, można zmyć wodą. Wodą nie usuniemy jednak sebum wydzielanego przez gruczoły łojowe, złuszczonej komórki naskórka, kurzu, bakterii, pozostałości makijażu czy resztek preparatów pielęgnacyjnych. W celu usunię-

cia tych zanieczyszczeń należy używać kosmetyków posiadających w swoim składzie środki powierzchniowo czynne. Elementy lipofilowe łączą się z brudem pochodzenia olejowego i tłuszczowego, dzięki czemu mogą być splukane wodą z powierzchni skóry. Niestety, środki powierzchniowo czynne nie są dla skóry obojętne. Podczas zmywania brudu dochodzi do zmiany płaszcza hydrolipidowego skóry oraz kwaśnego pH, chroniącego przed szkodliwym działaniem bakterii. Ubocznym zjawiskiem działania środków powierzchniowo czynnych jest również wymywanie lipidów z bariery lipidowej skóry oraz warstwy rogowej. Oznacza to, że żele myjące oparte na tradycyjnych detergentach nie powinny być stosowane do oczyszczania skóry wrażliwej, podrażnionej czy przesuszonej, np. po okresie zimy.

Ważne jest, by przy wyborze kosmetyku kierować się typem skóry, do którego preparat ma być przeznaczony. Każdy rodzaj skóry ma bowiem swoje określone właściwości i wymaga innych środków oczyszczających. Skóra sucha posiada odmienny skład płaszcza wodno-lipidowego aniżeli skóra tłusta. Cera wrażliwa, naczyniowa, trądzikowa czy mieszana mają dodatkowo problem z podrażnieniami i często z niestabilną równowagą hydrolipidową i bakteryjną na powierzchni skóry. Dlatego też dla skóry suchej czy wrażliwej odpowiednie będą preparaty zawierające naturalne, delikatne związki powierzchniowo czynne lub też w ogóle ich pozbawione. Ponadto, u osób o takim typie cery, stosowanie żeli myjących i wody może powodować nadmierne wysuszenie i ściągnięcie naskórka. Rozwiązaniem może być mleczko lub śmietanka, gdyż stosuje się je bez konieczności splukiwania skóry wodą, a jednocześnie zawarte w nich składniki nawilżają skórę.

Specjalnego oczyszczania wymaga okolica oczu. Ze względu na szczególną wrażliwość, demakijaż oczu powinien być wykonywany wyłącznie przy pomocy produktów do tego przeznaczonych. Kosmetyki te oparte są na łagodnych recepturach, najczęściej bezzapachowych i bez barwników. Makijaż wodoodporny skutecznie usuną płyny dwufazowe.

Oczyszczając skórę nie zapominajmy o aplikacji toniku. Kosmetyk ten doskonale tonizuje, odświeża i normalizuje, a ponadto nawilża skórę, zapobiegając uczuciu suchości i „ściągnięcia”. Usuwa pozostałości makijażu, przywraca naturalną równowagę oraz właściwe, lekko kwaśne pH skóry.

Dr n. biol. Monika Pasikowska,  
Kierownik Laboratorium Naukowego Lirene

# BB

# INICJALY NATURALNIE PIĘKNEJ SKÓRY

I ♥ BB

*NAWET JEŚLI TWÓJ KALENDARZ  
PEKA W SZWACH I ROBISZ  
MILION RZECZY NA RAZ,  
ZAWSZE CHCESZ WYGLĄDAĆ  
PERFEKCYJNIE.  
POSTAW NA PRODUKTY  
UŁATWIAJĄCE ŻYCIE  
I SPRAWIAJĄCE, ŻE KAŻDY  
DZIEŃ JEST DOBRYM DNIEM,  
BEZ TRACENIA CZASU NA  
ZBĘDNE CZYNNOSCI.  
W TEN TREND  
IDEALNIE WPISUJE SIĘ  
UPIĘKSZAJĄCY KREM-BB.*



BB

Czy, tak jak my, i Ty żyjesz w ciągłym biegu? Całe dni spędzisz poza domem, łącząc obowiązki pracownika, studentki, przyjaciółki, „tej jedynej”... Jeśli tak, to tak jak i my, zapewne lubisz otaczać się przedmiotami multifunkcyjnymi, prawda? Od jakiegoś czasu tym określeniem można opisywać także kosmetyki – i nie mamy tu na myśli klasycznego szamponu z odżywką... Mamy na myśli produkt na miarę XXI wieku – krem BB. Stworzona przez Garniera formuła kremu BB Beauty Balm Perfactor łączy w sobie zalety kilku kosmetyków dzięki czemu idealnie sprawdza się on w każdej sytuacji. Doskonale nawilża skórę twarzy, gdy wyjdiesz spod prysznica, rozświetli ją i wyrówna koloryt przed randką, a zawarty w nim SPF 15 chroni przed promieniowaniem UV. Dzięki temu nawet podczas wakacyjnych, plażowych szaleństw Twoja twarz będzie wyglądała perfekcyjnie. Wniosek? Już nie musisz tracić czasu na stosowanie podkładu, kremu, rozświetlacza, korektora – upiększający krem BB Garnier to 5 korzyści w jednym kosmetyku dla naturalnej pięknej skóry.

POLKI  
♥  
BB



**5**  
**BENEFITÓW  
W 1 PRODUKCIE  
PERFEKCYJNA  
PIELĘGNACJA  
DLA SKÓRY NORMALNEJ**

- ▶ Nawilża 24h (test instrumentalny)
- ▶ Wyrównuje koloryt
  - ▶ Koryguje niedoskonałości
  - ▶ Rozświetla
- ▶ Chroni przed promieniami UV – SPF 15

Dostępny w dwóch odcieniach, do cery jasnej lub śniadej.

# DZIEWCZYNY LUBIĄ BRAZ



**My color reflex,**  
ARTEGO  
CENA: 73,50 zł



## Syoss Color radzi

● Decydując się na koloryzację włosów możesz wybierać spośród produktów do koloryzacji trwałej i zmywalnej. Co wybrać? Wszystko zależy, jaki efekt chcesz osiągnąć i na jak długo. Jeśli chcesz tylko spróbować i zobaczyć, czy dany odcień Ci odpowiada, lub jeśli chcesz odświeżyć, dodać blasku swoim naturalnym włosom i przykryć pierwsze siwe nitki sięgnij po koloryzację półtrwałą – zmywalną. Nie zawiera amoniaku – jest łagodna dla włosów, podkreśla ich naturalny kolor i dodaje włosom blasku. Na nieco innej zasadzie działa koloryzacja trwała. – tutaj pigmenty koloru wnikają głęboko w strukturę włosa, dzięki czemu kolor jest intensywniejszy i utrzymuje się we włosach dłużej.

● Gdy już jesteś pewna, że chcesz zmienić kolor włosów wybierz odpowiedni odcień. Wybór kolorów jest ogromny i wydawać by się mogło nieograniczony. Ale my polecamy pokrywanie włosów odcieniem maksymalnie dwa tony jaśniejszym lub ciemniejszym niż naturalny odcień włosów. Dlaczego? Bo drastyczna zmiana może wywołać zbyt duży dysonans między kolorem włosów, a barwą skóry, czy oprawą oczu. A jeśli różnice będą zbyt duże, nie będzie wyglądać naturalnie.

● Zawsze pamiętaj o próbie uczuleniowej. Nawet, jeśli włosy farbujesz od dawna pamiętaj o tym. Opis wykonania próby znajdziesz w instrukcji dołączonej do produktu. W instrukcji znajdziesz również wszystkie informacje dotyczące samego procesu koloryzacji. Szczególną uwagę zwróć na czas działania produktu na włosach. Jest to szczególnie istotne w przypadku blondów i odcieni rozjaśniających.

● Jeśli mieszanka rozjaśniająca zostanie zmyta za wcześnie, włosy mogą mieć pomarańczowy albo żółtawy odcień. Z kolei pozostawienie mieszanki rozjaśniającej na włosach zbyt długo może spowodować ich zniszczenie.

## MODNA KOLORYZACJA



**Palette Mousse Color**  
SCHWARZKOPF  
CENA: 20,00 zł

**Multi Soft Color,**  
JOANNA  
CENA: 6,50 zł

**Color&Shine,**  
GARNIER  
CENA: 14,99 zł



**Multi Effect Color,**  
Czekoladowy brąz  
JOANNA  
CENA: ok. 3,50 zł



**Palette Deluxe**  
SCHWARZKOPF  
CENA: 20,00 zł



**Syoss ProNature**  
HENKEL  
CENA: 20,00 zł



**Multi Cream Color,**  
Orzechowy brąz  
JOANNA  
CENA: ok. 8,00 zł

# W świecie Schwarzkopf Elite Model Look

Co roku na całym świecie przeprowadzony zostaje specjalny konkurs, w którym każda dziewczyna ma szansę na rozpoczęcie międzynarodowej kariery modelki. W Polsce już po raz trzeci raz odbywa się on jako Schwarzkopf Elite Model Look Polska.



Jeden z pokazów podczas Gali Finałowej w 2010 r.



ford, Stéphanie Seymour, Linda Evangelista, czy Gisele Bundchen – każda z nich swoje pierwsze kroki na wybiegu stawiała dzięki udziałowi w konkursie Elite Model Look.

Laureatki Schwarzkopf Elite Model Look również mogą pochwalić się występami na międzynarodowych wybiegach. Aleksandra Ziemieńska, Laureatka Schwarzkopf Elite Model Look Polska 2010 wzięła udział w kilkunastu pokazach w czasie Fashion Week w Londynie. Z kolei Bogna Hamera, wybrana w tej samej edycji na modelkę Schwarzkopf, ma na swoim koncie już kilka sesji – zarówno dla prasy jak i dla firmy kosmetycznej. Podpisała również roczny kontrakt z agencją Elite.

W 2011 roku laureatką Schwarzkopf Elite Model Look została Michalina Czyszczak, a modelką Schwarzkopf – Katarzyna Oleszczuk. Tym samym drzwi do ich kariery w świecie mody zostały otwarte.

## Schwarzkopf Elite Model Look 2012

W tegorocznej edycji konkursu zorganizowano 10 castingów w największych miastach w Polsce m.in. w Warszawie, Krakowie, Wrocławiu, czy Gdańsku. Teraz przed dziewczynami, które przeszły pierwszy casting, kolejne wyzwanie - Elite Model School. Czego się tam nauczą? Będzie można to zobaczyć w czasie gali finałowej 20 września.

Twarz, wzrost, waga – to liczy się przede wszystkim w świecie mody. Ale nawet najładniejsza modelka nie będzie wyglądać atrakcyjnie, nie mając zadbanych włosów. Dlatego Schwarzkopf – ekspert w dziedzinie pielęgnacji włosów – w 2010 roku postanowił stać się głównym partnerem i współorganizatorem konkursu Schwarzkopf Elite Model Look Polska. W ofercie Schwarzkopf znaleźć można szeroki wybór kosmetyków do koloryzacji, pielęgnacji i stylizacji włosów znanych marek: Schauma, Gliss Kur, Taft, got2b, Palette, Natural & Easy, czy Perfect Mousse. Czyli wszystko, czego potrzebują modelki, aby zadbać o swoje włosy.

## Historia

Pierwsza edycja konkursu Elite Model Look odbyła się w 1983 roku. Przez te wszystkie lata konkurs zapracował sobie na miano najbardziej prestiżowego konkursu modelek na świecie. Od 9 lat również w Polsce ekipa Elite Model Look poszukuje nowych twarzy, przyszłych gwiazd światowych wybiegów. Dziś dla dziewczyn z ponad 50 krajów świata ten międzynarodowy konkurs jest wyjątkową okazją do bezpośredniego kontaktu ze skautami i zostania zauważoną.

O tym, że organizowany przez agencję konkurs Elite Model Look jest ogromną szansą świadczą konkretne nazwiska. Cindy Craw-



Bogna Hamera

Aleksandra Ziemieńska

# Dobrze ubrane W PERFUMY

**1. Miss World Vittorio Bellucci Exclusive Perfume,**

100 ml, VERONA PRODUCTS PROFESSIONAL, 18,00 zł

**2. Cash Woman,**

90 ml, LA RIVE, 22,00 zł

**3. So Love,**

75 ml, LA RIVE, 21,00 zł

**4. Playboy VIP dla niej, COTY**

30 ml, 46,62 zł,

50 ml, 62,20 zł

**5. Nike Up Or Down Woman,**

75 ml, ASCO, 59,00 zł,

**6. Halle Berry Closer, COTY**

15 ml, 46,62 zł,

30 ml, 82,96 zł,

50 ml, 119,31 zł,

**7. Nike Fission Woman,**

100 ml, ASCO, 65,00 zł

Perfumy należy nanosić na te miejsca na skórze, które nie będą narażone na działanie promieni słonecznych, gdyż kontakt ze słońcem może sprawić, że zapach szybko się ulotni, a co gorsza, pozostawi po sobie trudne do usunięcia przebarwienia. Zwykle perfumuje się miejsca, gdzie tuż pod skórą pulsuje krew, czyli na przykład: przeguby dłoni (wewnętrzna stronę nadgarstków), zgięcia w łokciach i kolanach, dekolt, szczególnie przestrzeń między piersiami, szyję, skórę za uszami. Ciepło krążącej w żyłach krwi powoduje, że aromat harmonijnie łączy się z naturalną wonią skóry. Tempo parowania jest zależne od temperatury ciała i może różnić się nawet pomiędzy jedną a drugą ręką. U osób praworęcznych zapach z prawej ręki będzie parował szybciej, gdyż bardziej intensywny ruch mięśni powoduje lekko podwyższoną temperaturę. To, jak długo zapach się utrzymuje, zależy także od typu skóry - tłuste cery zachowują woń perfum lepiej niż suche. Efekt jest taki, że nawet jeśli dwie osoby będą używać tej samej wody, trwałość kosmetyku może okazać się różna.





„Dobrym sposobem na przedłu-  
żenie trwałości pachnidła jest  
perfumowanie włosów, ponie-  
waż łatwo chłoną i długo utrzy-  
mują zapachy.”

- 8. **Beyonce Midnight Heat, COTY**  
15 ml, 62,20 zł  
30 ml, 97,51 zł  
50 ml, 133,85 zł
- 10. **Absinthe Vittorio Bellucci Exclusive Perfume,**  
100 ml, VERONA PRODUCTS PROFESSIONAL, 18,00 zł

- 9. **DREAM woman,**  
100 ml, LA RIVE, 22,00 zł
- 11. **Madame in Love,**  
90 ml, LA RIVE, 22,00 zł

- 12. **LR Sense,**  
75 ml, LA RIVE, 21,00 zł



8.



9.



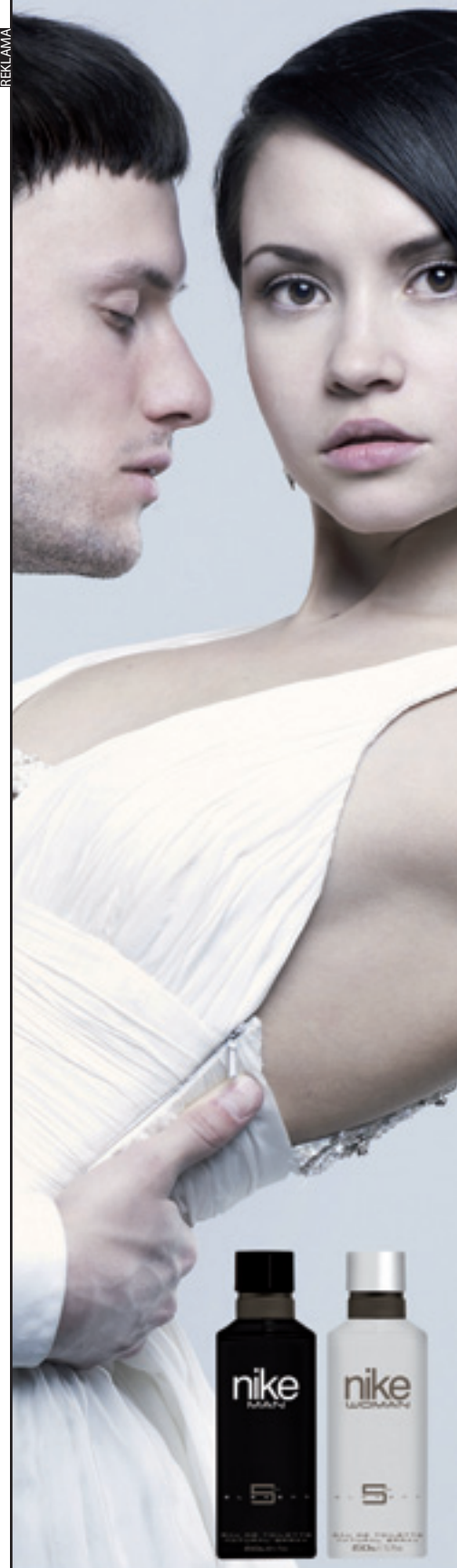
10.



11.



12.



# W dobrym stylu

Klasyka była, jest i zawsze będzie podstawą dobrego stylu każdego mężczyzny. Niezależnie od zawartości portfela, wzrostu czy urody, każdy mężczyzna może być doskonały. Wystarczy dobrze skrojony garnitur, zadbane dłonie, pobudzające zmysły perfumy, odpowiednie wypielegnowane włosy i twarz. To podstawowe zasady, których powinien przestrzegać każdy mężczyzna, aby w swoim wyglądzie osiągnąć finezję i prawdziwą elegancję.

129,90 zł  
Koszula  
H&M

22 zł/75 ml  
Woda LA RIVE  
LR PASSWORD



599 zł  
Marynarka  
H&M



39,98 zł  
Okulary  
H&M



48,00 zł  
Preparat do męskiego  
manicure, ORLY



19,99 zł  
Krem nawilżający  
do skóry wrażliwej,  
L'OREAL



2 950,00 zł  
Srebrny zegarek,  
TW STEEL

199 zł  
Spodnie  
H&M

77,77 zł/30 ml

David Beckham  
The Essence, COTY



59,90 zł

Krawat  
H&M



149,90 zł

Spodnie  
H&M



24,00 zł/75 ml

nike@ 5th  
Element Man/  
Natural spray ASCO



129,90 zł

Koszula  
H&M



299 zł

Marynarka  
H&M

45,00 zł

Krem nawilżająco-  
matujący do twarzy,  
LUMENE



11,00 zł

Energetyzujący żel  
pod prysznic 2 w 1,  
SORAYA

199 zł

Spodnie  
H&M



139,99 zł  
Bluza  
Cropp

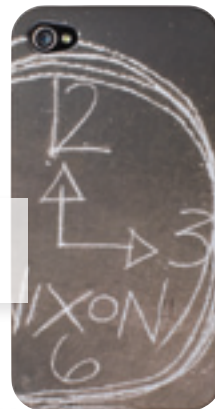


265,00 zł  
Słuchawki  
NIXON

65,00 zł/100 ml  
nike® fission  
ASCO



139,00 zł  
Pokrowiec na telefon  
NIXON



13,99 zł  
Krem nawilżająco -  
matujący  
UNDER TWENTY  
MEN ANTI! ACNE



21,00 zł  
Soraya Men Adventure  
balsam po goleniu  
Sensitive, SORAYA



39,99 zł  
Czapka  
Cropp

139,99 zł  
Bluza  
Cropp

129,99 zł  
Kamizelka  
Cropp

139,99 zł  
Spodnie  
Cropp



22 zł/100 ml  
Woda  
315 PRESTIGE,  
LA RIVE



149,99 zł  
Buty  
Cropp

# Taft Looks

## Styl pod męską kontrolą

Mężczyźni i stylizacja włosów? Tak! I to nie tylko na największe imprezy, czy na randkę. Z nową pastą i gumą Taft Looks o każdej porze dnia i nocy mężczyźni będą wyglądać i czuć się stylowo. Czyli dokładnie tak jak chcą.

O tym, że mężczyźni coraz większą uwagę przywiązują do swojego wyglądu wiadomo od dawna. Bo obecnie nie tylko kobieta chce zaskakiwać swoimi stylizacjami. Mężczyźni coraz częściej każdego ranka sięgają po produkty do stylizacji włosów. A zdarzają się również panowie, którzy na nowo układają swoje włosy nawet w ciągu dnia! Ale żeby takie wariacje były udane, mężczyźni muszą mieć w swojej kosmetyczce specjalistyczne produkty do włosów – takie jak nowa guma, czy pasta do stylizacji Taft Looks.

Odpowiednia stylizacja włosów może odmienić męski look. Idąc na biznesowe spotkanie włosy można gładko zaczesać do tyłu lub na bok. Z kolei wybierając się ze znajomymi na imprezę, czy wychodząc do kina można sobie pozwolić na zdecydowanie większy luz. A możliwości stylizacji włosów – nawet jeśli są krótkie – jest naprawdę dużo. Trzeba tylko uwolnić swoją kreatywność i sięgnąć po produkty, dzięki którym chaos na głowie zostanie opanowany.



**Dzięki pomocy pasty i gumy Taft Looks fryzura każdego mężczyzny, bez względu na to, co robi i gdzie jest, pozostanie pod kontrolą. Trzeba tylko sięgnąć po Taft Looks!**

ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Schwarzkopf Professional

W wyrzeźbieniu fryzury, wymodelowaniu włosów i nadaniu im struktury niezbędna okażą się supermocna guma Taft Looks. Oprócz skutecznego utrwalenia umożliwi również zmianę fryzury nawet w ciągu dnia. Gumę wystarczy nałożyć na suche lub osuszone ręcznikiem włosy i pokazać światu swoje prawdziwe oblicze!

Z kolei panowie, którzy chcą osiągnąć stylizację a'la niegrzeczny chłopiec polubią pastę do stylizacji Taft Looks. Doda ona włosom tekstury i zapewni efekt zmierzwionych włosów o matowym wykończeniu. A efekt kontrolowanego chaosu utrzyma się przez cały dzień. Pastę wystarczy nałożyć na suche lub osuszone ręcznikiem włosy i można zacząć zabawę z włosami!

# Ach ci MĘZCZYŹNI...



czyli prawda o ich sukcesie

NIVEA

Zdecydowana większość mężczyzn, którzy częściej spotykają się z przyjaciółmi – nie tylko podczas weekendów, ale i w tygodniu - utrzymuje, że zarabia więcej od mężczyzn, którzy wieczory od poniedziałku do piątku spędzają przed telewizorem. Są także od nich szczęśliwsi. Badanie przeprowadzone przez The ID Factor na zlecenie NIVEA FOR MEN wykazało, że spotkania z przyjaciółmi w tygodniu wywierają pozytywne efekty na samopoczucie mężczyzn – dzięki aktywnemu życiu towarzyskiemu mężczyźni czują, że mogą osiągać w życiu znacznie więcej.

W tym globalnym badaniu wzięło udział ponad 15 500 mężczyzn z 17 krajów i wykazało ono, że pomimo licznych korzyści wypływających ze spotkań z przyjaciółmi w przeciągu tygodnia, 35% mężczyzn jest niechętnych do wychodzenia wieczorami. Najczęściej podawanym powodem było nadmierne obciążenie pracą.

Jakub Góralczyk, Junior PR Manager Nivea, komentuje: *„Nasze badania wykazały, że przyjaciele to klucz do sukcesu – zarówno w pracy, jak i w życiu. 100% respondentów powiedziało nam, że spotkanie z przyjaciółmi w trakcie tygodnia wywarło pozytywny efekt na ich życie, sprawiło, że poczuli się szczęśliwsi i zyskali wiarę we własne sukcesy. Zachęcamy więc wszystkich mężczyzn do znalezienia czasu na spotkania z przyjaciółmi w tygodniu.”*

### Najbardziej towarzyscy!

To Brazylijczycy utrzymują najwięcej bliskich kontaktów ze znajomymi (średnio 10 bliskich przyjaciół na jedną osobę). Tuż za nimi uplasowali się Chińczycy (9 przyjaciół). W Europie są to Portugalczycy (8 przyjaciół) i Belgowie (7 przyjaciół) – to właśnie oni mają najwięcej bliskich przyjaciół spośród Europejczyków.

Brazylijczycy utrzymują najwięcej bliskich kontaktów ze znajomymi. Znacznie mniej regularnych kontaktów utrzymują: Holandia, Polska i Finlandia. Aż 24% Niemców nie znajduje czasu na spotkania ze znajomymi w tygodniu.

Znacznie mniej regularnych kontaktów utrzymują: Holandia, Polska i Finlandia (po 6 bliskich znajomych). Niemniej jednak to Niemcy znajdują się w dalekiej końcówce kontaktów towarzyskich – aż 24% naszych zachodnich sąsiadów nie znajduje czasu na spotkania ze znajomymi w tygodniu. Tym samym Niemcy zyskali sobie miano najmniej towarzyskich osób na świecie.

### Jedz, pij i wesel się...

Kiedy mężczyźni spotykają się we własnym gronie, najczęściej spożywają ze sobą posiłki (średnio 63%). Na samym szczycie listy znajdują się Chińczycy (83%), zaś za nimi plasują się mieszkańcy Indii i Zjednoczonych Emiratów Arabskich (76%). Jedynym europejskim krajem, który znalazł się tu w pierwszej piątce, jest Francja, która uplasowała się na czwartym miejscu (67%). W pierwszej dziesiątce ulubionych aktywności podczas męskich spotkań znalazły się również: picie (56%), sport (39%) i wyjścia do kina (36%).

Wspólne picie z przyjaciółmi jest natomiast absolutnym numerem jeden w Europie, gdzie 73% mężczyzn przyznaje się do spędzania w ten sposób wolnego czasu. Z dziesięciu krajów, w których podczas wspólnych spotkań dominowało picie, aż dziewięć znajduje się w Europie – a wśród nich: Polska (77%), Włochy (71%), Szwajcaria (70%), Niemcy (65%) oraz Hiszpania (64%).

### Praca jest wciąż tematem #1, ale w trakcie rozmowy coraz częściej wspomina się również o modzie i dbaniu o siebie

Podczas „męskiego wypadu” tematem nr 1 jest zdecydowanie praca (74% respondentów). Na drugim miejscu znajdują się pieniądze (61%), a następnie kobiety (60%), sport (59%) i technologia (57%). Moda i dbanie o siebie nie znalazły się w pierwszej piątce (odpowiednio 21% i 13%), ale 42% Chińczyków i 40% Hindusów regularnie rozmawia w trakcie męskich spotkań o sposobie ubierania się – podobnie robi 25% mężczyzn w Zjednoczonych Emiratach Arabskich i Niemczech, 23% w Republice Południowej Afryki i 21% w Hiszpanii.

### A kiedy wracamy do domu?

40% mężczyzn na całym świecie wraca do domu w okolicach 22-23 – tak postępują mieszkańcy RPA (26%), Holandii (24%), Niemiec (18%) i Francji (21%). Najwcześniej do domu wracają Arabowie (19%) i Hindusi (18%) – spotkanie z przyjaciółmi kończą około 20-21. Zaraz za nimi plasują się Chińczycy, którzy do domów wracają około 21 - 22. Spotkania ze znajomymi najpóźniej kończą się we Włoszech, Portugalii i Hiszpanii – pomiędzy 14, a 1 w nocy.

I jest to słuszne, bo jak się okazuje, spotkania z przyjaciółmi w tygodniu pozytywnie wpływają na znacznie lepsze samopoczucie i samoocenę. Drogie panie, bądźmy więc nieco bardziej pobłażliwe dla swoich mężczyzn. Okazuje się, że ich „męskie spotkania” są naprawdę potrzebne.

Więcej informacji na temat globalnego badania oraz linii NIVEA FOR MEN Skin Energy znajduje się na: [www.niveaformen.com](http://www.niveaformen.com).

# Jak znaleźć przepis na życie

Spełniaj marzenia, smakuj życie, znajdź miłość i bądź szczęśliwa!  
Zmysłowa i pogodna powieść o dobrej stronie życia.  
Tysiące kobiet na całym świecie już zakochało się w tej książce.

Tego samego dnia świat może się zawalić, a los uśmiechnąć taskawie. Kilka chwil po tym, jak Elena Alvarez zostaje zwolniona z pracy, otrzymuje propozycję, o jakiej wcześniej mogła tylko marzyć. Podupadająca restauracja w malowniczym Aspen potrzebuje szefa kuchni, który postawi ją na nogi. Trzeba zmienić wystrój, uzupełnić sprzęty, zaplanować menu i akcje marketingowe, zatrudnić cukiernika oraz sommeliera. Dwa miesiące na rewolucję w kuchni to niewiele, ale Elena, której życie nie szczędziło batów ani wyzwania, nie należy do osób, które się poddają. I kto wie, może w końcu spotka miłość swojego życia i znajdzie swój przepis na szczęście...



**Barbara O'Neal** - amerykańska autorka bestsellerowych powieści i romansów; pasjonatka podróży i już od piętnastego roku życia - gotowania. Przez prawie dziesięć lat związana była zawodowo z branżą gastronomiczną. Jej książki zostały przetłumaczone na wiele języków i ukazały się w Ameryce, Australii i Europie. Uwielbia psy, koty i górskie wycieczki. Z czytelnikami kontaktuje się na swojej stronie internetowej: [www.barbaraoneal.com](http://www.barbaraoneal.com)

fot. autorki - © bluefoxphotography.com  
fot. potraw - Mariusz Robak

Barbara O'Neal  
**Jak znaleźć przepis na szczęście?**  
przeł. Iwona Sumera  
Wydawnictwo Literackie  
premiera: 8 sierpnia 2012r.







# Wotowina

## w sosie własnym

### SKŁADNIKI:

45 dag boczku pokrojonego  
w cienkie plasterki  
45 dag udźca lub innego chudego  
mięsa wołowego, pokrojonego  
w 3–5 cm paseczki  
2 średniej wielkości cebule – jedną  
posiekać, drugą pokroić na  
plasterki i opiec  
sok z 1 dużej cytryny

skórka cytrynowa  
3–4 świeże papryczki jalapeños,  
umyte i pokrojone  
(zostawić nasionka)  
4 szklanki bulionu wołowego  
2 szklanki gotowanej fasolki pinto  
1 mata posiekana główka kapusty  
½ szklanki kolendry  
½ szklanki cienko pokrojonej dymki

## Sposób przygotowania

W dużym, żeliwnym garnku przyrumienić boczki. Po podsmażeniu odsączyć go na papierowym ręczniku. Włożyć do garnka mięso wołowe i posiekaną cebulę i smażyć na rozgrzanym tłuszczu wytopionym z boczku, przez około 2–3 minuty, co chwilę mieszając. Z powrotem wrzucić do garnka boczki, dodać papryczki jalapeños, bulion wołowy i fasolę. Dusić przez godzinę. Przyprawić solą i pieprzem do smaku. Dodać kapustę i podduśić do miękkości. Dodać kolendrę, dymkę i sok z cytryny. Gotowe danie przystroić cebulą z rusztu i skórką cytrynową.

## Gorąca

## czekolada Majów

## SKŁADNIKI:

- 6 szklanek mleka
- 1 opieczona, obrana ze skórki  
i posiekana łagodna papryczka chili
- ½ przekrojonej wzdłuż laski wanilii
- ½ szklanki cukru
- 10 dag meksykańskiej czekolady  
posiekanej na grube kawałki
- 1 tyżeczka cynamonu
- szczypta soli
- 2 jajka
- laska cynamonu



## Sposób przygotowania

Zimne mleko wlać do rondla, dodać chili, wymieszać. Wyskrobać miąższ wanilii i dodać do mleka. To, co zostanie z wanilii, połamać i też wrzucić do garnka. Dodać cukier, czekoladę, cynamon i sól. Podgrzewać na średnim ogniu, aż czekolada się roztopi, a mleko będzie bardzo gorące (uwaga, żeby się nie zagotowało!). Zdjąć z pieca, przecedzić i wlać z powrotem do rondla.

W osobnej misce ubić jaja, dodać szklankę gorącego mleka, dokładnie wymieszać. Masę jajeczną wlać do rondla z czekoladą i spienić ubijaczką, aż napój zyska pienistą konsystencję. Rozlać do dużych kubków i ozdobić laskami cynamonu. Doskonały afrodyzjak.

## POLVORONES

## SKŁADNIKI:

- ½ szklanki masła
- ½ szklanki smalcu
- ½ szklanki cukru
- 2 duże żółtka
- 1 duża pomarańcza (starta skórka plus sok)
- 2 szklanki mąki
- 2 szklanki drobno zmielonych migdałów

## Sposób przygotowania

Piekarnik rozgrzać do 200°C. Blachę do pieczenia nasmarować masłem albo wyłożyć papierem. W misce ubić masło, smalec i cukier na kremową masę. Wbijać po jednym żółtku, wymieszać. Dodać skórkę pomarańczową i sok z pomarańczy, a następnie partiami dosypywać mąkę i migdały. Dobrze wymieszać, by ciasto było kruche. Rozwałkować na stolnicy posypanej mąką na grubość 2 cm i wycinać kółka o średnicy 2,5 cm. Piec przez około 15 minut, aż ciasteczka lekko się przyrumienią. Można posypać cukrem pudrem.



# Bielenda

## Przeciwmarszczkowa pielęgnacja NOWEJ GENERACJI

30+

40+

50+

60+

70+



Kremy NA NOC 50 ml  
Różne rodzaje

Kremy NA DZIEŃ 50 ml  
Różne rodzaje

Kremy POD OCZY 15 ml  
Różne rodzaje

**BIOTECHNOLOGIA**  
CIEKŁOKRYSTALICZNA **7D**

**24h**  
nawilżanie

**BIOTECHNOLOGIA CIEKŁOKRYSTALICZNA 7D** to skuteczna linia kosmetyków przeciwmarszczkowych, która w sposób radykalny zwalcza wszystkie widoczne oznaki starzenia się skóry. Innowacyjna technologia ciekłokrystaliczna zastosowana jako baza kremów zawiera idealnie kompatybilne ze skórą lipidy membranowe, które wspierają jej naturalną barierę lipidową, zapewniając długotrwały wzrost nawilżenia oraz kontrolowane, stopniowe uwalnianie substancji aktywnych, dzięki czemu działają one skuteczniej niż w zwykłych kremach. Inteligentne formuły przeciwstarzeniowe oraz skuteczne składniki aktywne zastosowane w kremach Biotechnologia Ciekłokrystaliczna 7D rewelacyjnie walczą z oznakami upływającego czasu i gwarantują skórze w każdym wieku spektakularne efekty w walce o młody wygląd skóry.

**NOWOŚĆ**

**Piękna i odżywiona skóra  
dzień po dniu**



\* Indeks poziomu nawilżenia, 7 godzin po aplikacji



**Neutrogena®**

REKOMENDOWANA PRZEZ DERMATOLOGÓW