

WWW.SEKRETURODY.COM

SEKRETURODY

4/4/2012
egzemplarz
bezpłatny

MAGAZYN DLA KAŻDEJ KOBIETY

TEMAT NUMERU

CIAŁO
w harmonii
z zimą

STOP
dla suchych ust

TWARZ
pod specjalną
opieką

MAKE UP
przeгляд
najmodniejszych
kolekcji

Spotkania z:
Grażyną Wolszczak
Mają Ostaszewską
Darią Widawską

**kupony
rabatowe**

szczegóły na
stronie 25



NIVEA

IDEALNA OCHRONA, ZMYSŁOWE POCAŁUNKI

Poznaj nowe **balsamy do ust NIVEA**,
które zapewniają intensywną i długotrwałą
pielęgnację. Odkryj rozpieszczające usta
formuły i ciesz się zmysłowymi pocałunkami
w wyjątkowych smakach.



www.NIVEA.pl

NOWOŚĆ

Spis treści

4 KONKURS

Must Have!

6 Kiedy robi się zimno!

8 Karnawałowe szaleństwo

W roli głównej

10 Piękno jest w nas...

- rozmowa z **Mają Ostaszewską**,
Grażyną Wolszczak i **Darią Widawską**

Uroda pod lupą

14 Być w harmonii z zimą

16 Twarz pod specjalną opieką

18 Gdy Twoje ciało potrzebuje pomocy

20 Zadbaj o dłonie!

22 STOP dla suchych ust!

24 Pielęgnacja cery po 50-tce

25 Zakupowe szaleństwo!

Świąteczne rabaty dla każdego!

30 Najmodniejsze makijaże na karnawał

36 Pomysł na świąteczny prezent

38 Włosy pod pełną kontrolą

42 Zimowe menu, czyli jak zdrowo
się odżywiać

Sekret Urody poleca

44 Smaczne święta na polskim stole

- kulinarna uczta w tradycyjnym stylu!

Męska strefa

50 Co nam daje adrenalina?



8

Karnawałowe
szaleństwo

38

Włosy
pod pełną
kontrolą



30

Najmodniejsze
makijaże
na karnawał



18

Gdy Twoje
ciało potrzebuje
pomocy



KONKURS - ROZGRZEJMY SIĘ!

Chłodne wieczory mogą być całkiem przyjemne, jeśli mamy dobry sposób na rozgrzanie się. I to jest właśnie zadanie dla Was w noworocznym konkursie z magazynem Sekret Urody!

Podajcie nam swoje sposoby na rozgrzanie w zimowe wieczory.

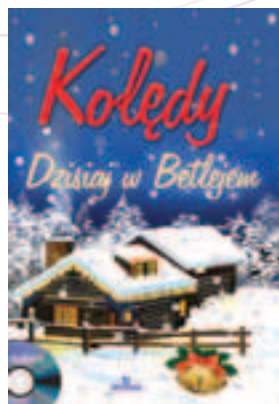
Liczmy na Waszą kreatywność!

Za pierwsze miejsce można zgarnąć **stepper marki Olpran**.

Kolejne 4 miejsca to nagroda w postaci kosmetyków marki Farmona i książek Wydawnictwa Arystoteles.

Na Wasze twórcze odpowiedzi czekamy do 31 stycznia 2013 roku.

Wysyłajcie je na adres konkurs@sekreturody.com



Regulamin na stronie www.sekreturody.com



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

Dział Reklamy i PR: Magdalena Dziwisz
e-mail: reklama@sekreturody.com
tel. 17 283 23 05

Skład i opracowanie graficzne: Studio MIRAGE



Dołącz do nas www.facebook.com/Drogeriesekreturody

www.sekreturody.com

Zdjęcie na okładce: HEIDI KLUM Doradca Artystyczny marki Astor.

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

Podwójna ochrona przed starzeniem się skóry

Zachowanie młodej, gładkiej skóry na długi czas to marzenie tysięcy kobiet, które próbują zrealizować naukowcy na całym świecie. I choć starzenie się organizmu jest nieuniknionym, naturalnym, biologicznym oraz psychicznym procesem od wielu lat prowadzone są liczne badania nad procesem starzenia się skóry. Jedną z teorii dotyczących starzenia jest teoria telomerowa (teoria ograniczonej liczby podziałów). Według niej, każda komórka może podzielić się określoną liczbę razy. Podczas podziału dochodzi do podwojenia liczby chromosomów, których końcówki – telomery – ulegają skróceniu. Gdy telomery osiągną długość krytyczną, komórka umiera.

dr n. biol. Monika Pasikowska

Kierownik Laboratorium Naukowego Lirene:

Telomery są to fragmenty chromosomu, czyli „upakowanego” materiału genetycznego – DNA, które zabezpieczają go przed uszkodzeniem podczas kopiowania. Ich rolę można porównać do funkcji skuwki na końcu sznurowadła. Bez tego zabezpieczenia sznurowadło szybko się strzępi. Podobnie, jeżeli cząsteczka DNA (chromosom) nie ma zabezpieczenia w postaci telomerów, wówczas szybko ulegnie zniszczeniu. Telomer jednak skraca się podczas każdego podziału komórki, odliczając czas do jej śmierci. Skracanie telomerów, będące „licznikiem podziałów”, przekłada się na proces starzenia.



Najnowsze kosmetyki z serii Lirene Folacyna+ proTELOMER podwójnie chronią DNA – źródło młodego i pięknego wyglądu dla kobiet w wieku 30+, 40+, 50+, 60+ i 70+.

Nowe kosmetyki Lirene Folacyna + proTELOMER zostały zainspirowane innowacyjnymi odkryciami naukowymi uhonorowanymi nagrodą Nobla. Kremy z tej serii podwójnie chronią DNA – źródło młodego i pięknego wyglądu. Dzięki zawartości kwasu foliowego dbają o wzrost i naprawę uszkodzonych z wiekiem komórek, zaś dodany do nowej formuły kompleks proTELOMER dodatkowo stabilizuje telomery odpowiedzialne za właściwe tempo regeneracji komórek i utrzymanie ich odpowiedniej żywotności. W efekcie kremy skutecznie redukują ilość i głębokość zmarszczek, pomagając zachować młody wygląd na dłużej. Nowe kosmetyki Lirene Folacyna+ proTELOMER nie zawierają parabenów i dostępne są w 5 wariantach dopasowanych do grup wiekowych 30+, 40+, 50+, 60+ i 70+.





34,99 zł
czapka/CROPP



49,99 zł
rękawiczki/CROPP



49,99 zł
szalik/CROPP



89,99 zł
kamizelka/MOHITO

12,99 zł
kolczyki/CROPP



29,99 zł
pasek/CROPP



34,99 zł
czapka/CROPP



99,99 zł
sweter/MOHITO



Czarno-biała klasyka

Tej zimy wielbiciele klasycznej czerni i bieli na pewno znajdą coś dla siebie! Ten zestaw kolorów na szczęście nigdy nie wychodzi z mody. Przedstawiamy Wam bardzo kobiecą, wygodną i przede wszystkim ciepłą kolekcję zimową 2012/2013. Z jednej strony znajdziecie dobrze dopasowane spodnie, z drugiej zaś - coraz modniejszy styl oversize, który jest sposobem wyrażenia siebie, pomysłem na nową jakość i który wszedł z ulicy prosto na salony.

129,90 zł
sweter/H&M



89,99 zł
sweter/MOHITO



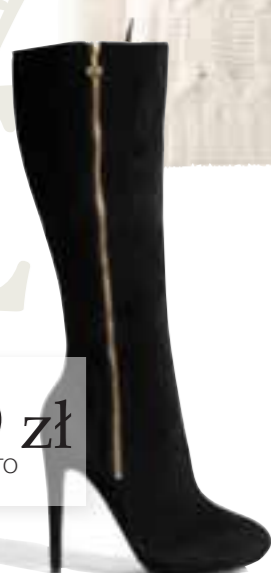
129,99 zł
sweter/MOHITO



289,00 zł
botki/XTI



249,99 zł
kozaki/MOHITO



149,99 zł
spodnie/MOHITO



159,99 zł
botki/CROPP



Kolekcja jesień-zima
2012 / H&M



149,90 zł
kurtka/H&M



99,99 zł
torebka/CROPP



399,00 zł
kozaki/BALDACCINI



39,99 zł
apaszka/CROPP



MUST have

24,99 zł
naszyjnik/CROPP

49,99 zł
torebka/CROPP

24,99 zł
bransoletka/HOUSE

39,90 zł
kolczyki/H&M

69,99 zł
torebka/MOHITO

39,90 zł
bransoletka/H&M

12,99 zł
pierścionek/CROPP

24,99 zł
rękawiczki/RESERVED

39,90 zł
bransoletka/H&M

69,99 zł
sukienka/CROPP

24,99 zł
bransoletka/CROPP

29,90 zł
bransoletka/H&M

89,99 zł
torebka/MOHITO

39,90 zł
bransoletka/H&M

Karnawałowe szaleństwo!

Już wkrótce karnawał - czas przyjęć, imprez i wystawnych kolacji. Pamiętaj, że aby wyglądać modnie i zniewalająco nie musisz zmieniać całej garderoby. Bądź swoją prywatną stylistką i klasyczną małą czarną uzupełnij o modne i błyszczące dodatki w kolorze srebra i złota. Dzięki temu Twoja kreacja stanie się idealną propozycją na karnawałowe wieczory. W tym sezonie bądźcie odważne i postawcie na dużo ekstrawaganckiego blasku.

69,99 zł
torebka/RESERVED

219,99 zł
sukienka/MOHITO

279,99 zł
botki/MOHITO

Piękno jest w nas...

Zazdrościmy im urody, wdzięku, seksapilu i... powodzenia u płci przeciwnej. Jak one to robią, że zawsze wyglądają tak nienagannie? - łamiemy sobie głowę. A przecież każda z nas może być piękna niczym gwiazda filmowa! I nie za sprawą „cudownych” zabiegów!

Drogie panie: uśmiech na twarz, pierś do przodu! Zamiast katować się dietą, zacznijcie się więcej ruszać! - nawołuje wesoło Daria Widawska, a wtórują jej Maja Ostaszewska i Grażyna Wolszczak. Te trzy popularne aktorki zdradzają nam swoje patenty na urodę.

Joga dla ciała i duszy

Częste wizyty w SPA? Drogie zabiegi w salonach urody? Skąd! Nawet gdyby bardzo chciała, trudno byłoby jej znaleźć na nie czas. Maja Ostaszewska jest nie tylko wziętą aktorką, ale też mamą 5-letniego Frania i 3-letniej Janinki, a przy dwójce małych dzieci trudno znaleźć chwilę tylko dla siebie... Czemu więc gwiazda „Przepisu na szczęście” zawdzięcza świetną kondycję i młodzieńczy look? - Po prostu: zdrowo żyję - wyznaje Maja. - Moim zdaniem bezpośredni wpływ na fakt, jak się czujemy i wyglądamy ma sposób, w jaki się odżywiamy. Zwłaszcza, że żyjemy w czasach, w których jest mnóstwo „śmięciowego” jedzenia. Wystarczy obejrzeć film „Super size me”, aby przekonać się, jak potwornie fast-foody niszczą nasz organizm - zwraca uwagę aktorka. Od urodzenia

Dla utrzymania kondycji ważna jest też aktywność fizyczna. Maja jest wysportowana - latem chętnie pływa w morzu, a od niedawna również uprawia kitesurfing! Zimą jeździ na nartach i snowboardzie. Jej ukochaną formą rekreacji jest jednak joga. - Ona świetnie wpływa na ciało i umysł. Ćwicząc asany nie tylko rozciągamy mięśnie i rzeźbimy sylwetkę, ale też pracujemy z energią w całym organizmie - a to daje spokój, odprężenie. Polecam wszystkim! - uśmiecha się aktorka. Praca, którą wykonuje z wielką pasją, również utrzymuje ją w dobrej formie. Nie siedzi przecież godzinami przy biurku ani przed komputerem, tylko biega po scenie w teatrze, jest aktywna na planie filmowym. - My, aktorzy, mamy

„Dla mnie aktorstwo jest oczyszczające. Bo odgrywając problemy postaci, mogę - w pewnym sensie - uwolnić się od własnych.”

jest wegetarianką. Nie jadła mięsa nawet w okresie ciąży - ale i ona, i jej pociechy, mają idealne wyniki badań. - Co jedynie dowodzi, że białko zwierzęce nie jest nam niezbędne do życia - cieszy się aktorka. Od razu dodaje, że nie lubi określenia „dieta wegetariańska”. - Bo to nie jest żadna odchudzająca dieta tylko sposób, w jaki się odżywiam! Uwielbiam kuchnię zbliżoną do orientalnej i śródziemnomorskiej. A sałaty i szpinak, ryż, tofu i kotlecki sojowe, makarony, zupy i owoce - to samo zdrowie, czyli... uroda - zauważa Maja.

jednak ułatwią sprawę, jeśli chodzi o dbanie o siebie - uprawiamy po prostu zdrowy zawód. Niektórzy mówią, że jest niezdrowy, bo źle wpływa na psychikę i niekorzystnie odbija się na życiu rodzinnym. Ale moim zdaniem to, jak żyjemy, zależy wyłącznie od nas samych. A dla mnie aktorstwo jest oczyszczające. Bo odgrywając problemy postaci, mogę - w pewnym sensie - uwolnić się od własnych - wyznaje aktorka. Jest buddystką - zna techniki medytacyjne i korzysta z nich. Dzięki nim nauczyła się świadomego przeżywania życia „tu i teraz”. Może więc czas, abyśmy podążyły jej śladami?

Maja
Ostaszewska

Czas działa na moją korzyść!

Lepiej być młodym, zdrowym i pięknym, niż starym, brzydkim i chorym – to jasne! Niestety, wszyscy się starzejemy. Jedni szybciej, drudzy wolniej. Chociaż ja akurat wołałabym wolniej – śmieje się Grażyna Wolszczak. – Ale skoro to jest proces, którego nie da się uniknąć, nie ma sensu się nim zamartwiać. Żałuję jedynie, że... tak późno to zrozumiałam – dodaje. Kiedy była młodą dziewczyną, to... cała była złożona z kompleksów. Gdy stała przed lustrem, wpadała w rozpacz – bo nic jej się w sobie nie podobało. – Bluzkę bez rękawów odważyłam się włożyć dopiero po trzydziestce. Wmówiłam sobie, że mam okropnie brzydkie ramiona, i wstydziłam się je odsłonić. I nigdy nie zapomnę chwili, gdy w jakimś kolorowym magazynie zobaczyłam piękną modelkę, która miała identyczne. Jeden kompleks pokonany! – wspomina aktorka. Tak – krok po kroku – odkrywała swoją kobiecość. Z pewnością pomogły jej w tym też role, które zaczęła dostawać tuż przed czterdziestką, np. czarodziejki Yennefer w filmie „Wiedźmin” czy samotnej matki, Judyty, w serialu „Ja wam pokażę!”. Udowodniła w nich bowiem, że dojrzała kobieta może być nie tylko atrakcyjna, ale i sexi! A upływający czas? – Już wiem, że młodość metrykalna niewiele ma wspólnego z młodością ducha. W końcu najbardziej niezadowolone z siebie są nastolatki, prawda? – pyta retorycznie Wolszczak.

Dojrzała kobieta może być nie tylko atrakcyjna, ale i sexi, a młodość metrykalna niewiele ma wspólnego z młodością ducha.

Oczywiście, nad swoją urodą warto (a nawet trzeba!) trochę popracować – co do tego aktorka wątpliwości nie ma. Nie spędza pół dnia przed lustrem na misternym układaniu fryzury, ani na studiowaniu makijażu. Ciągłe wizyty u kosmetyczki, fryzjera, manikiurzystki też nie wchodzi w grę. – Owszem, te wszystkie zabiegi są potrzebne i ważne, bo poprawiają samopoczucie, ale są tylko kropką nad i. Przecież żaden człowiek, który jest chory, nie wygląda pięknie. Aby być atrakcyjny fizycznie, musi o siebie odpowiednio dbać – to znaczy prowadzić zdrowy tryb życia: uprawiać sport, racjonalnie się odżywiać i porządnie wysypiać – podkreśla aktorka. Pilnuje się więc, by w wolnym czasie nie zalegała beczynnie na kanapie z pilotem do telewizora w ręku. Biega, chodzi na jogę, do siłowni, na basen, a kiedy ma parę dni wolnych, jedzie z bliskimi na narty. – Niestety, potrafię także miesiącami się zaniedbywać. Oczywiście, z czystego lenistwa, chociaż całą winę zrzucam wtedy na swój nieregularny tryb pracy – bije się w piersi gwiazda. Za to uważa, co kładzie na talerz. Unika mięsa i krowiego mleka. Nie jada chleba pszennego – tylko żytnie, najlepiej na zakwasie. Zamiast rozmaitych „masmiksów”, kupuje masło. A cukru stara się nie używać w ogóle. „Stara się”, bo czasami daje się skusić na jakąś słodycz. I to bez żadnych wyrzutów sumienia! – Przecież dla zdrowia (a więc i urody!) najważniejsza jest pełna akceptacja siebie. Ze wszystkimi naszymi wadami i słabościami – uśmiecha się pani Grażyna.



Grażyna Wolszczak

Kalorie gubię w tańcu

Stuprocentowa babka? Kwintesencja kobiecości? – To nie ja! – zarzeka się Daria Widawska. I przypomina, że kiedy była na studiach, ciągle słyszała, że jest... jedynym mężczyzną na roku.

Taką ma już naturę. – Nigdy nie czekam, aż ktoś otworzy mi drzwi – sama je otwieram i wchodzę, a czasami nawet przepuszczam przez nie facetów. Gdy trzeba przynieść krzesło do stolika, to wstaję i po nie idę – nie liczę na to, że ktoś mnie wyręczy. Stąd pewnie wzięła się moja ksywa – wyjaśnia aktorka. Przyznaje, że czasem ma do siebie żal o to, że nie potrafi być przez chwilę małą kobietką. – Chciałabym być eteryczna, wiotka, nawet troszkę zagubiona. I pozwalałam sobie na odrobinę słabości, chociaż... rzadko – przyznaje aktorka. Kobiecość budzi się w niej na pewno, kiedy... wchodzi do drogerii. – Potrzebuję żelu pod prysznic, a wychodzę ze sklepu z balsamem do ciała, kremem, perfumami, błyszczkiem. Mam tak wielki zapas kosmetyków, że przez jakieś pięć lat niczego nie muszę kupować! – żartuje gwiazda. Drugą jej słabością są buty i też kupuje je błyskawicznie. Widzi piękną parę, sprawdza rozmiar, przymierza, płaci i idzie dalej. – Zawsze byłam energiczną osobą. Tak samo więc żyję – wyjaśnia Widawska.

Nigdy nie czekam, aż ktoś otworzy mi drzwi – sama je otwieram i wchodzę, a czasami nawet przepuszczam przez nie facetów.

Tak dynamiczna osoba musi dać upust energii. – Przez parę lat chodziłam na fitness. Lubiłam ćwiczenia ogólnorozwojowe TBC, wzmacniające ABT, odchudzające fat burning. Chodziłam też na open dance, czyli ćwiczenia fitnessowe na bazie muzyki latynoamerykańskiej. Świetnie wpływają na poprawę stanu różnych partii mięśni, ale są także mocno rozciągające. Polecam! – zapala się Daria. Przyznaje jednak, że nigdy nie ćwiczyła tak często i intensywnie, jak wtedy gdy brała udział w „Tańcu z Gwiazdami”. – Trenowałam cały tydzień, po 4-5 godzin dziennie. Przekonałam się wówczas, że codzienna porcja ruchu daje ogromny napęd do życia: poprawia humor, figurę i kondycję. Czytaj: zdrowie i urodę – opowiada. Dziś, kiedy ma tylko okazję, to wychodzi na parkiet i szaleje. – Taniec pięknie modeluje ciało, wysmukla je. Ale nie chodzi tu tylko o utratę zbędnych kilogramów, ale też wyciągnięcie sylwetki (do kilku centymetrów!) i wyprostowanie kręgosłupa. Na co dzień chodzimy zgarbione lub ugięte pod ciężarem torby na ramieniu, patrząc na czubki butów – a taniec sprawia, że zaczynamy inaczej się poruszać: lżej, zgrabniej! I to jest moja recepta na urodę! – akcentuje Daria. Jej tryb życia ma też i inną dobrą stronę: nie trzeba liczyć kalorii. Tylko raz w życiu wypróbowałam dietę – 1200 kalorii – ale to była kuracja bardziej zdrowotna, niż odchudzająca. Wytrzymałam na niej tydzień. I na pewno nigdy do niej nie wrócę. Życie jest za krótkie, żeby odmawiać sobie przyjemności – wyjaśnia.

Ewa Anna Barykiewicz



Daria Widawska

BYĆ W HARMONII Z ZIMĄ



UNDERTWENTY

Przyszedł czas na pożegnanie się z ciepłymi, letnimi miesiącami. Nieubłagalnie nadchodzi zima, przynosząc ze sobą wszystkie swoje dobrodziejstwa. Śnieg, wiatr i niskie temperatury umożliwiają uprawianie sportów zimowych na świeżym powietrzu, ale też... przysparzają wiele problemów naszej skórze. W jaki sposób dbać o nią zimą podpowiada ekspert Laboratorium Naukowego Lirene – Justyna Szpanka.



Justyna Szpanka
Ekspert Laboratorium Naukowego Lirene

Zimowe miesiące to czas, kiedy wolne chwile możemy przeznaczyć choćby na jazdę na nartach, organizowanie zimowych wypadów do lasu, kuligów oraz śnieżnych bitew. Zima przynosi więc nam wiele radości, pięknie otulając świat śnieżną kołderką. Niestety, zimą wiążą się także niekorzystne dla skóry warunki atmosferyczne. Zimą bardzo często diametralnie zmienia się temperatura otoczenia, w którym przebywamy. Na zewnątrz jest mroźno i wietrznie, co sprawia, że skóra w sposób naturalny zmniejsza ilość wytwarzanego sebum, które zabezpiecza ją przed nadmierną utratą wody. Ciepłe i suche powietrze w pomieszczeniach dodatkowo przyczynia się do nadmiernego wysuszenia skóry – skóra zimą traci wodę nawet dwa razy szybciej niż latem. Gwał-

Do pielęgnacji skóry twarzy najlepszy będzie krem specjalnie przeznaczony do stosowania w ciągu zimy. Produkt posiada lekką, łatwą do rozprowadzenia konsystencję. Doskonale nadaje się pod makijaż, ponieważ szybko się wchłania. Krem ten chroni skórę twarzy przed wiatrem, mrozem, zmianą temperatur, promieniowaniem UV oraz przed wolnymi rodnikami. Zawarty w kremie wyciąg z echinacei w połączeniu z witaminą E wzmacnia skórę i czyni ją bardziej odporną na warunki atmosferyczne, stymulując procesy obronne i regeneracyjne. Ponadto, łagodzi i koi skórę dzięki zawartości synergicznie działającego kompleksu alantoiny i oleju z passiflory. Wzmacnia warstwę lipidową naskórka, chroni przed słońcem (zawiera faktor SPF 20), a jego wodoodporny charakter sprawia, że mo-

„Pielęgnacja skóry zimą musi być odpowiednio dopasowana. Sprawdzają się kosmetyki dość tłuste, o bogatszej konsystencji, które będą zapobiegały utracie wody z naskórka i odbudowywały naturalny płaszcz lipidowy, stanowiący podstawową barierę ochronną skóry.”

towne zmiany temperatur sprawiają, że skóra staje się szorstka, mniej elastyczna, podatna na podrażnienia, bardzo często jest zaczerwieniona, a także może pojawić się uczucie pieczenia i bólu. Najbardziej narażona na uszkodzenia jest skóra twarzy (w tym okolic oczu i ust) oraz dłoni.

Pielęgnacja skóry zimą musi być odpowiednio dopasowana. Sprawdzają się kosmetyki dość tłuste, o bogatszej konsystencji, które będą zapobiegały utracie wody z naskórka i odbudowywały naturalny płaszcz lipidowy, stanowiący podstawową barierę ochronną skóry. Najważniejszą funkcją „kosmetyków zimowych” jest ochrona skóry oraz jej odpowiednie nawilżenie i regeneracja. Produkty te powinny być bogate w lipidy (woski i oleje roślinne), substancje działające kojąco i łagodząco (takie jak alantoina) oraz substancje nawilżające. Zimą warto także zmienić zwykły żel pod prysznic na delikatny produkt myjący, np. zawierający oliwkę, który nie będzie uszkadzał płaszcza lipidowego naskórka. W kosmetykach zimowych do pielęgnacji twarzy należy zwrócić uwagę na zawartość filtrów ochronnych UVA i UVB, które pomogą zabezpieczyć skórę przed słońcem.

zemy go bezpiecznie stosować nawet, gdy pada deszcz lub śnieg. Należy jednak pamiętać, że skórę trzeba zabezpieczyć kremem ochronnym na około 20 do 30 minut przed wyjściem na mroź. Zimową pielęgnację warto wzbogacić o intensywne produkty regeneracyjne na noc. Śmiało można zastosować nawilżającą bądź odżywczą maseczkę. Przywróci ona skórze witalność i świeżość oraz wspomże naturalny proces odnowy skóry.

Skutki zimowej aury mogą być odczuwalne na całym ciele, dlatego też zalecana jest odpowiednia pielęgnacja nie tylko najbardziej wrażliwych na mróz jego obszarów. Warto pamiętać o wykonaniu przynajmniej raz w tygodniu peelingu. Złuszczenie martwych komórek przyspieszy naturalny proces regeneracji naskórka.

Esencja Młodości Nawilżający krem na pierwsze zmarszczki 30+, BIELEND
Krem na bazie ciekłokrystalicznej zbudowanej na wzór i podobieństwo skóry zapewnia wyjątkowy wzrost nawilżenia i redukcję pierwszych zmarszczek. Zawiera innowacyjne składniki: Komórki Macierzyste z Drzewa Arganowego, Kwas Hialuronowy, Kombuchkę.
CENA: 19,00 zł



PERFECTA WinterCare, DAX COSMETICS
Ochronno – pielęgnacyjny krem przeznaczony do intensywnego nawilżenia skóry w warunkach zimowych, szczególnie, gdy temperatura spada poniżej 0°C. Polecany do pielęgnacji każdego rodzaju skóry. Zawiera Pro-lipid Factor – składniki odbudowujące płaszcz lipidowy, wzmacniające naturalną barierę ochronną i zapewniające wysoki poziom nawilżenia skóry poprzez zatrzymanie wilgoci w naskórku.
CENA: 15,00 zł



Nawilżający płyn micelarny do mycia i demakijażu 3w1, BIELEND
Niezwykle delikatny płyn do cery mieszanej, również wrażliwej, zastępuje mleczko, tonik i wodę. Szybko, starannie i niezwykle skutecznie oczyszcza skórę, usuwa makijaż, pozostałe zabrudzenia i nadmiar sebum. Zwęża i zamyka pory, zapobiega powstawaniu wyprysków, łagodzi podrażnienia.
CENA: 11,00 zł

Ultra Lift Krem + Serum na Noc, GARNIER
Pierwszy przeciwzmarszczkowy krem regenerujący na noc 2w1 od Garniera, który łączy w sobie dwa elementy nieodzowne w walce z oznakami starzenia – krem na noc i serum. Rewolucyjny, spiralny kształt dozownika zapewnia jednolite rozprowadzenie odpowiedniej dawki obu formuł.
CENA: 39,99 zł



-20 PROTECT Zimowy krem ochronny do twarzy, LABORATORIUM Kosmetyków Naturalnych FARMONA.
Przeznaczony do zimowej pielęgnacji każdego rodzaju skóry, w szczególności wrażliwej, z tendencją do pękających naczynek krwionośnych. Specjalnie opracowana receptura, testowana w ekstremalnych warunkach klimatycznych, zawiera bogactwo składników aktywnych- AntiFrost System, shea butter, ekstrakty z nagietka i kasztanowca, witaminę E, d’Panthenol- które wyjątkowo skutecznie zabezpieczają skórę przed silnym mrozem (nawet do -20°C) i wiatrem oraz gwałtownymi zmianami temperatury.
CENA: 12,00 zł



Extra Soft Odżywczy krem do twarzy i ciała, EVELINE
Długotrwała ochrona i intensywna pielęgnacja. Doskonale wchłaniający się krem odżywczy o właściwościach silnie nawilżających i kojących. Zawiera olej z awocado. D-panthenol + Alantoina – działają łagodząco i przeciwzapalnie.
CENA: 10,00 zł



Winter Beauty Krem ochronny do twarzy, SORAYA
Tiusty krem ochronny na zimę. Chroni skórę przed niekorzystnym działaniem mrozu, wiatru i śniegu. Polecany do codziennej pielęgnacji każdego rodzaju skóry. Zmniejsza dyskomfort przebywania w chłodzie i zimnie. Łagodzi zaczerwienienia i podrażnienia powstające na twarzy w skutek niskich temperatur. Zawiera woski ochronne, witaminy A i E oraz łagodzący d-Panthenol i alantoinę.
CENA: 6,20 zł



Neutrogena Formuła Norweska Krem na Zimę z filtrem SPF 15, JOHNSON&JOHNSON
Krem polecany jest dla skóry suchej lub wysuszonej, wymagającej szczególnie troskliwej pielęgnacji. Dzięki połączeniu Formuły Norweskiej oraz Aktywnej Soi przynosi skórze natychmiastowe uczucie komfortu, zapewnia właściwy poziom nawilżenia - nawet do 24 godzin po zastosowaniu oraz skuteczną ochronę przed destrukcyjnym działaniem czynników atmosferycznych.
CENA: 25,99 zł



Krem Intensywnie Nawilżający, DOVE
Jest kosmetykiem uniwersalnym, sprawdza się również dobrze w pielęgnacji twarzy jak i innych, skłonnych do przesuszania się części ciała: rąk, stóp, łokci, kolan. Szybko się wchłania, nie pozostawiając na powierzchni skóry tłustej warstwy.
CENA: 7,90 zł / 150 ml zł



Pełna ochrona Aktywny krem na zimę SPF 20, LIRENE
Skutecznie chroni skórę twarzy przed zimmem, wiatrem, mrozem (do -30 st. C), gwałtownymi zmianami temperatury oraz promieniowaniem UV i wolnymi rodnikami. Wyciąg z echinacei podnosi odporność skóry na czynniki zewnętrzne. W połączeniu z witaminą E stymuluje naturalne procesy obronne i regeneracyjne. Dzięki synergicznemu działaniu alantoiny i silnie kojącego oleju z passiflory, krem łagodzi zaczerwienienia i podrażnienia wywołane zimmem. Filtrowy SPF 20 zapewnia wysoką ochronę przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym, a wodoodporny charakter bezpieczne stosowanie podczas opadów śniegu i deszczu.
CENA: 19,99 zł



TWARZ pod specjalną opieką!

Przed zakupem kremu należy przede wszystkim ustalić, który kosmetyk będzie odpowiedni dla skóry. Wbrew pozorom nie jest to proste zadanie, gdyż cery mają różne wymagania, nawet jeśli ich nazwy znaczą niemal to samo, jak choćby sucha i odwodniona. W zimie, podczas której nasza dieta jest uboższa w witaminy, a skóra narażona na częste zmiany temperatur oraz działanie suchego powietrza, cera jest matowa, zszarzała i wysuszona. Wtedy tym bardziej należy jej się intensywna kuracja nawilżająca. Nieprawdą jest, że stosowanie kremów nawilżających podczas mrozów może

źle wpłynąć na cerę, wręcz przeciwnie - ich bogate receptury dostarczają skórze wielu cennych składników. Z zakupem kremu nie należy zwlekać, aż do pojawienia się pierwszych mrozów, już teraz warto odpowiednio zabezpieczyć skórę przed wysuszającym ciepłem kaloryferów. Idealny krem to taki, który zapewni naszej skórze naturalną „kołderkę” zabezpieczając przed wyparowywaniem wody z naskórka i uszczelni płaszcz lipidowy, który czasem jest zbyt cienki lub uszkodzony po długim napromieniowaniu podczas letnich kąpiele słonecznych.

- ekspert marki Miraculum



Pomyśl o sobie.

REKLAMA NOWOŚĆ

BIO TECHNOLOGIA CIEKŁOKRYSTALICZNA **7D** INNOWACJA

Esencja Młodości 30+



Kompletna gama kosmetyków Esencja Młodości 30+ zawiera:
Nawilżający płyn micelarny do mycia i demakijażu 3w1
Nawilżający krem na dzień
Nawilżający krem-koncentrat na noc
Nawilżającą maseczkę na pierwsze zmarszczki

Kolagenowe Odmłodzenie 40+



Kompletna gama kosmetyków Kolagenowe Odmłodzenie 40+ zawiera:
Regenerujący płyn micelarny do mycia i demakijażu 3w1
Nawilżający krem na dzień
Ujędrniający krem-koncentrat na noc
Ujędrniający krem pod oczy
Nawilżająco-ujędrniającą maseczkę przeciwzmarszczkową

Skuteczny Lifting 50+



Kompletna gama kosmetyków Skuteczny Lifting 50+ zawiera:
Rewitalizujący mleczko do demakijażu 3w1
Liftingujący krem na dzień
Regenerujący krem-koncentrat na noc
Liftingujący krem pod oczy
Liftingującą maseczkę przeciwzmarszczkową

Aktywna Regeneracja 60+



Kompletna gama kosmetyków Aktywna Regeneracja 60+ zawiera:
Regenerujący krem na dzień
Rewitalizujący krem-koncentrat na noc
Napinający krem pod oczy
Rewitalizującą maseczkę przeciwzmarszczkową

Intensywna Odbudowa 70+



Kompletna gama kosmetyków Intensywna Odbudowa 70+ zawiera:
Napravczy krem przeciwzmarszczkowy na dzień
Napravczy krem-koncentrat przeciwzmarszczkowy na noc

www.bielenda.pl



Gdy Twoje ciało POTRZEBUJE POMOCY

Właściwą pielęgnację powinnyśmy zacząć już podczas mycia. Pamiętaj, aby nie przesadzić z wysoką temperaturą wody – zmarznięta skóra w kontakcie z gorącą wodą szybko ulega uszkodzeniom. Używaj delikatnych preparatów o kremowych konsystencjach, zwracając uwagę na ich skład. Odpowiednie będą te zawierające substancje silnie odżywcze takie, jak: masło shea czy witamina E. Po każdej kąpieli na skórę całego ciała zastosuj odpowiedni balsam. Dobre „zimowe” kosmetyki powinny działać dwukierunkowo: z jednej strony nawilżać skórę, a z drugiej tworzyć na jej powierzchni delikatny film, by odbudowywać ochronny płaszcz wodnolipidowy i zapobiegać nadmiernej utracie wody. Zwykle mają bogatszą konsystencję i najlepiej stosować je dwa razy dziennie. Zwróć uwagę, by zawierały składniki, które przyciągną wodę i zahamują jej parowanie, np. glicerynę czy olej parafinowy.

- ekspert marki Neutrogena

Naturia body - masła do ciała, JOANNA
CENA: 9,50 zł



EXTRA SOFT Balsam
Ultranawilżający, EVELINE
CENA: 17,00 zł



Naturia body - olejki do kąpieli i pod prysznic, JOANNA
CENA: 7,00 zł



Ratanek w kremie do ciała
Intensywna Regeneracja
LIRENE
CENA: 13,99 zł



Linia Vitality Spa
Grapefruit&Imbir, VERONA
PRODUCTS PROFESSIONAL
CENA: 12,60 zł



Balsam do ciała Intensywna Regeneracja, LIRENE
CENA: 12,99 zł



Neutrogena Formuła Norweska Intensywnie Regenerujący balsam bardzo sucha i szorstka skóra, JOHNSON&JOHNSON, 300 ml
CENA: 19,99 zł



Regenerujący balsam do ciała SOS, 400 ml
NIVEA
CENA: 19,99 zł

AFRYKA SPA Figa & Daktyl Dwufazowy olejek do kąpieli i pod prysznic, BIELENDIA
CENA: 17,00 zł



Krem silnie regenerujący przeciw zrogowaceniom GARNIER
CENA: 12,99 zł



Delia Dairy Fun, żel pod prysznic DELIA
CENA: 12,50 zł

Żel pod prysznic Hiszpański kwiat pomarańczy PALOMA
CENA: 9 zł



Bądź Glamour.
Poczuj się Fantastycznie!

REKLAMA



Fa poczuj się fantastycznie

Kup dowolny produkt Fa, wyślij sms pod numer 7043 o treści GLAMOUR i wygraj!

1.000 zł co tydzień oraz 100 luksusowych bransoletek z elementami Swarovski!



Koszt sms: 0,50 zł netto (0,62 zł z VAT).
Czas trwania promocji od 1.11.2012 do 31.12.2012.
Regulamin dostępny na stronie www.info-promocja.pl.
Promocja tylko dla osób pełnoletnich. Proszę zachować paragon.



Zadbaj o DŁONIE!

1. Glicerin witaminowe Serum do rąk z olejem bawełnianym, DELIA COSMETICS, 5,00 zł.
2. Winter Care - Krem zimowy do rąk i paznokci, FLOSLEK, 9,30 zł.
3. Aksamitne Dłonie wygładzająco – nawilżający eliksir do rąk i paznokci, EVELINE COSMETICS, 6,50 zł.
4. Regenerujący balsam do rąk SOS, NIVEA, 7,99 zł.
5. Z Apteczki Babuni - Krem pielęgnujący do rąk i paznokci, JOANNA, 6,00 zł.
6. Winter Beauty Krem ochronny do rąk, SORAYA, 5,50 zł.
7. - 20 PROTECT Zimowy krem ochronny do rąk, LABORATORIUM KOSMETYKÓW NATURALNYCH FARMONA, 7,00 zł.
8. RATUNEK - Krem dla zniszczonych dłoni, LIRENE, 19,99 zł.
9. Neutrogena Formuła Norweska Krem do rąk silnie skoncentrowany bezzapachowy, JOHNSON&JOHNSON, 15,99 zł.
10. Krem do rąk SPA Vitality Professional Grapefruit i Imbir, VERONA PRODUCTS PROFESSIONAL, 6,00 zł.
11. HAPPY END Krem do rąk i paznokci, BIELENDA, 5,00 zł.
12. Regenerująco-wygładzający Glicerynowy krem do rąk z oliwką i lanoliną, ADOS COSMETICS, 4,50 zł.
13. Regenerujący Krem Do Rąk, GARNIER, 10,99 zł.

Co warto wiedzieć o dłoniach?



dr n. biol. Monika Pasikowska
Kierownik Laboratorium Naukowego Lirene

Dłonie postrzegane są jako wizytówka człowieka. Stanowią jeden z najbardziej widocznych atrybutów kobiecego wdzięku i urody, świadczą o temperamencie oraz osobowości. Ich wygląd może wiele powiedzieć o stylu życia, nawykach pielęgnacyjnych, jak również o stanie zdrowia. Wszystkie te czynniki sprawiają, że pielęgnacja dłoni, zwłaszcza w trudnym zimowym okresie, staje się niezmiernie istotna.

Skóra dłoni jest cienka i bardzo delikatna, ponieważ pozbawiona jest podskórnej tkanki tłuszczowej. Posiada niewielką ilość gruczołów łojowych oraz bardzo dużą ilość gruczołów potowych, w efekcie czego na powierzchni skóry rąk wytwarzana jest niewielka, w porównaniu do innych partii ciała, ilość sebum. Ta specyficzna budowa sprawia, że naskórek dłoni ma trudności z utrzymaniem prawidłowego nawilżenia – dlatego tak ważna staje się specjalna pielęgnacja chroniąca przed szkodliwym wpływem czynników zewnętrznych.

Co szkodzi dłoniom zimą?
Czynniki atmosfery stanowią największe zagrożenie dla stanu skóry na dłoniach. Pod wpływem słońca, wiatru czy suchego powietrza, skóra ta staje się przesuszona, a nawet zaczerwieniona, spierzchnięta i łuszcząca. Częsty kontakt z substancjami chemicznymi zawartymi w detergentach, chlorowaną wodą i narażenie na urazy mechaniczne, dodatkowo szkodzą naszym dłoniom.

Zima to okres, w którym skóra dłoni najsilniej narażona jest na przesuszenie. Mróz i wiatr na zewnątrz oraz suche, nagrzane powietrze wewnątrz budynków sprawiają, że skóra czerwienieje i pierzchnie. Wiąże się to z pewnymi zmianami w budowie płaszcza ochronnego naskórka pod wpływem chłodnego i suchego powietrza. Płaszcz ten zbudowany jest z tłuszczów produkowanych przez gruczoły łojowe skóry oraz zespołu międzykomórkowych lipidów. Lipidy te tworzą wewnątrz naskórka dwuwarstwowe blaszki – membrany ochronne. Odgrywają one rolę w regulacji przenikania substancji natury chemicznej (np. wody, alergenów itp.) w obu kierunkach: z naskórka do środowiska i ze środowiska zewnętrznego do skóry. Lipidy układają się w specjalną ciekłokrystaliczną strukturę. Zauważono, że w niskich temperaturach membrany lipidów łatwiej zmieniają swoją strukturę przechodząc w układy żelowe o słabszych właściwościach ochronnych. Płaszcz naskórka zaczyna gorzej zabezpieczać przed utratą wody z naskórka i skóra łatwiej się wysusza. Wiatr i śnieg potęgują niekorzystne odczuwanie mrozu, natomiast suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach dodatkowo odwadnia naskórek.

Ochrona dla każdego
Utrzymanie pięknych i młodo wyglądających dłoni wymaga dbania o higienę oraz regularnego stosowania środków pielęgnacyjnych. Do mycia rąk warto użyć ciepłej, ale nie gorącej wody, a po każdym myciu stosować krem do rąk. Ważne jest, by podczas prac domowych chronić dłonie używając gumowych rękawiczek.

„Do mycia rąk warto użyć ciepłej, ale nie gorącej wody, a po każdym myciu stosować krem do rąk.”

Pielęgnacja skóry dłoni zimą powinna polegać na zapewnieniu skórze warunków do obrony przed mrozem i przed ucieczką wody ze skóry. Istotne jest również zabezpieczenie dłoni przed przemarzeniem. Jeśli już przemarzną, nie należy ich gwałtownie rozgrzewać, np. kładąc na kaloryferze czy mocząc w gorącej wodzie – łatwo w ten sposób przesuszyć delikatną skórę. W trudnych zimowych warunkach, warto postawić na regenerację i odpowiednie nawilżenie skóry rąk. W łazience, biurku w pracy czy torebce warto zimą trzymać kosmetyki regenerujące, których podstawowym zadaniem jest odżywienie i uelastycznienie skóry. 10-15 minut przed wyjściem z domu, należy posmarować dłonie odpowiednim kremem. Kremy nawilżające to podstawa pielęgnacji skóry dłoni - ich zadaniem jest ochrona rąk przed czynnikami zewnętrznymi oraz utrzymanie prawidłowego nawilżenia skóry. W składzie kremów do codziennej pielęgnacji warto więc szukać substancji nawilżających oraz olei i wosków, które uzupełnią zniszczoną barierę naskórkową.

STOP dla suchych ust!



Pomadka ochronna LIP CARE PROGRAM, BELL
CENA: 6,20 zł

Bebe Young Care Intensywna Pielęgnacja
JOHNSON&JOHNSON
CENA: 6,99 zł

W różne dni skóra ust jest szczególnie narażona na działanie czynników zewnętrznych takich, jak zmienna pogoda. Usta są ważnym miejscem przyciągającym wzrok innych osób do naszej twarzy. Codziennie wykonują około 15 000 ruchów, co nie pozostaje bez znaczenia dla ich wyglądu. Skóra ust jest bardziej wrażliwa i cieńsza w porównaniu ze skórą twarzy. Nie posiada gruczołów potowych ani łojowych, które mogłyby tworzyć warstwę hydrolipidową chroniącą przed wpływem środowiska. Dlatego usta wysychają szybciej, łatwo pierzchną, a nawet pękają.

- ekspert marki Nivea



Oillan Balsam do ust z witaminą A, OCEANIC
CENA: 16,00 zł

Neutrogena Formuła Norweska Balsam do ust
JOHNSON&JOHNSON
CENA: 10,99 zł

Balsam do ust SOS Lip Repair, NIVEA
CENA: 9,99 zł

Lip Care Pomadki ochronne z witaminą A i E, FLOSLEK
CENA: 5,80 zł

Regenerująca ochronna pomadka do ust Extra Soft Bio, EVELINE
CENA: 5,50 zł



Natura face - blyszczyki do ust, JOANNA
CENA: 5,00 zł





NIVEA

Pielegnuj ciało z NIVEA

NIVEA Regenerujący balsam do ciała SOS

- jako pierwszy zapewnia **48 godzinną** ulgę dla bardzo suchej i szorstkiej skóry
- koi suchą i spierzchniętą skórę
- wzmacnia barierę ochronną skóry, aby zapobiec utracie wody
- wspiera naturalny system nawilżenia skóry
- posiada jedwabistą konsystencję, która szybko się wchłania sprawiając, że sucha i szorstka skóra odzyskuje miękkość i gładkość
- zawiera zmysłową kompozycję o subtelnym zapachu bergamotki i mandarynki wzbogaconą o nutę ciepłego drzewa sandałowego i delikatnego piżma
- zaawansowana formuła **Hydra IQ*** wspiera ciągły proces nawilżenia skóry od wewnątrz, zapewniając długotrwały efekt

* Stymuluje powstawanie akwaporyn, białek tworzących kanaliki wodne, wspierających nawilżenie skóry przez 24h+.



Pielęgnacja cery po 50. roku życia

KOBIETA DOJRZAŁA A PIELĘGNACJA

Z badań wynika, że dla kobiet po pięćdziesiątce starzenie się nie jest już problemem. Stanowi ono raczej wyzwanie do podejmowania większej ilości działań na rzecz skóry. W tym wieku potrzebują one wzmożonej przeciwstarzeniowej pielęgnacji twarzy.

Kobiety te najbardziej koncentrują się na poniższych aspektach (w kolejności):

1. suchość skóry;
2. zmarszczki i jędrność skóry wokół oczu i ust;
3. oznaki zmęczenia;
4. ziemista cera;
5. przebarwienia.

Jednocześnie sześć na dziesięć kobiet z tego pokolenia przyznaje, że chciałoby zrobić coś, by aktywnie zapobiegać wciąż pojawiającym się oznakom starzenia lub przynajmniej opóźnić ich występowanie. Cztery na dziesięć kobiet akceptuje swoją skórę taką, jaka jest i stosuje produkty opracowane dla potrzeb suchej, wrażliwej skóry dojrzałej. W połączeniu z właściwą pielęgnacją, akceptacja wieku i procesu starzenia się prowadzi do wyższego poczucia własnej wartości.

ZMARSZCZKI I BRAK ELASTYCZNOŚCI

Wiadomym jest, że funkcje skóry ulegają przed menopauzą stałemu pogorszeniu, a proces ten jeszcze przybiera na sile po jej zakończeniu. Mniej więcej po pięćdziesiątym roku życia skóra staje się cieńsza. Zmniejszeniu ulega ilość kolagenu, skóra traci swą elastyczność. Słabnie również krą-

„Funkcje skóry ulegają przed menopauzą stałemu pogorszeniu, a proces ten jeszcze przybiera na sile po jej zakończeniu.”



NIVEA

żenie krwi, spada skuteczność procesów wewnętrznej dostawy składników odżywczych oraz poziom energii. Innymi słowy: potrzeby skóry dojrzałej są szczególnie nie tylko na poziomie naskórka, ale i skóry właściwej. Naturalne procesy starzenia się prowadzą do spowolnienia procesów samoregeneracji komórek skóry, w wyniku czego powstaje mniej lipidów naskórka. Jednocześnie spada produkcja łoju skórniego i zmniejsza się zdolność skóry do magazynowania naturalnej wilgoci. W efekcie skórze coraz trudniej jest utrzymać funkcję bariery ochronnej. Dlatego też sucha skóra jest bardziej podatna na otarcie czy skaleczenia i w sposób bardziej wrażliwy reaguje na niekorzystne czynniki zewnętrzne.

PRZEBARWIENIA

Innym z objawów starzenia się skóry są przebarwienia. Częściową za nie odpowiedzialność ponoszą naturalne zmiany hormonalne, przyczynia się do nich również opalanie bez odpowiedniej ochrony. Po czterdziestym piątym roku życia 35% kobiet zauważa coraz większą liczbę przebarwień na grzbietach dłoni, przedramionach i na twarzy. Liczba niedoskonałości związanych z pigmentacją wzrasta znacznie po osiągnięciu pięćdziesiątego – sześćdziesiątego roku życia.

ISTOTA OCZYSZCZANIA

Kwestią szczególnie istotną jest, by pielęgnacja skóry rozpoczynała się od właściwego oczyszczenia. Dlatego też produkty oczyszczające powinny być szczególnie łagodne oraz wzbogacone składnikami pielęgnacyjnymi, aby skutecznie zwalczać oznaki starzenia się skóry.

KUPONY RABATOWE na świąteczne zakupy !!!

Wyrwij kupon, pokaż go podczas zakupów w drogerii Sekret Urody i skorzystaj z rabatu!

Oferta tylko dla czytelników magazynu Sekret Urody! Ważna od 01-31.12.2012 r. lub do wyczerpania zapasów!



VERONA
PROFESYJNE KOSMETYKI

INGRID FLUID MINERAL SILK & LIFT, 4 ODCIENIE.
Innowacyjny kosmetyk dokładnie pokrywa
wszelkie mankamenty skóry oraz doskonale ją
wygładza i nawilża.

Kupon jednorazowy ważny: 01-31.12.2012r.
lub do wyczerpania zapasów.

SUPER OFERTA! INGRID COSMETICS

4,99zł

Oszczędzasz 50%

Ciepły w sobie pasję do najwyższej jakości kosmetyków / czuj się niewiarykalnie pięknie każdego dnia.



JOKO
COSMETICS

ODŻYWKI DO PAZNOKCI JOKO COSMETICS, 10 ml
Bomba witaminowa
Odżywia i wzmacnia paznokcie, odbudowuje ubytki,
3 w 1 (podkład, utwardzacz, nabłyszczacz)
Aktywna kuracja utwardzająca
Wzmacnia i utwardza paznokcie, głęboka kuracja
dla miękkich i kruchych paznokci

Kupon jednorazowy ważny: 01-31.12.2012r.
lub do wyczerpania zapasów.

Oszczędzasz 40%

6,59zł



34,99zł

Oszczędzasz 10 zł

L'ORÉAL
PARIS

REVITALIFT KREM NA DZIEŃ, 50 ML.
Pierwszy krem przeciwzmarszczkowy + ujędrniający*, który sty-
muluje 8 naturalnych czynników liftingujących skórę. Aksamitna
konsystencja zapewnia natychmiastowe uczucie komfortu. Stosuj
codziennie rano na twarzy i szyi.

Kupon jednorazowy ważny: 01-31.12.2012r.
lub do wyczerpania zapasów.

NIVEA



LAKIER DO WŁOSÓW, 250 ml
PIANKA DO WŁOSÓW, 150 ml
BALSAM DO WŁOSÓW, 150 ml
Kupon jednorazowy ważny: 01-31.12.2012r.
lub do wyczerpania zapasów.

9,99zł Oszczędzasz 30%



AA MAKE UP

AA MAKE UP to seria nowoczesnych podkładów do
skóry wrażliwej i skłonnej do alergii. W szerokiej gamie
znajdują się produkty dedykowane różnym typom cery
oraz odpowiadające na najbardziej powszechne potrze-
by Polek. Nadają cerze jednolity i naturalny wygląd bez
efektu maski.

Ważność kuponu: 01 - 31.12.2012
www.kosmetykiAA.pl

Kupon jednorazowy ważny do wyczerpania zapasów

RABAT*
-20%



* Rabat promocyjny dotyczy całej oferty AA MAKE UP

**-20%
RABAT**

**Schwarzkopf
taft**

Rabat liczony od rekomendowanej ceny promocyjnej 10,99 zł.

Schwarzkopf
NOWOŚĆ
SENSACJA W STYLIZACJI
MARKI TAFT:
PŁYNNĄ KERATYNĄ

TAFT LAKIER DO WŁOSÓW, 250 ml
TAFT PIANKA DO WŁOSÓW, 200 ml

Kupon jednorazowy ważny: 01-31.12.2012r.
lub do wyczerpania zapasów.

DAX
COSMETICS

KREMY PRZECIWMARSZCZKOWE NA DZIEŃ I NA NOC, 50 ml:
40+, 50+, 60+, 70+.

Perfecta Exclusive Diamonds to kosmetyczne dzieła sztuki
skomponowane na bazie drogocennych składników, takich jak:
diamenty, szafiry, perły, złoto czy platyna. Wyjątkowo skutecz-
nie pobudzają naturalne procesy regeneracyjne, działają prze-
ciwzmarszczkowo i przedłużają młodość skóry.

Kupon jednorazowy ważny: 01-31.12.2012r.
lub do wyczerpania zapasów.

19,99zł
Oszczędzasz 20%



REXONA MEN SPORT DEFENCE
DEZODORANT / ANTYPRESPIRANT, 150 ml.
Doskonale odświeża, zapewnia wysoki komfort,
chroni przed nadmiernym poceniem, działa przez
48 godzin.

Kupon jednorazowy ważny: 01-31.12.2012r.
lub do wyczerpania zapasów.

Rexonamen
NOWA LINIA OBRONY

8,99zł



C-THRU

13,99zł

DEZODORANT NATURAL SPRAY C-THRU, EMERALD, PEARL GARDEN,
BLOOMING, 75 ml
Marka C-Thru jest skierowana do dynamicznych i nowoczesnych
młodych kobiet, potrafiących cieszyć się życiem i ceniących dobry styl.
Kupon jednorazowy ważny: 01-31.12.2012r.
lub do wyczerpania zapasów.



Przy zakupie maskary
Astor BIG&Beautiful BOOM
cienie Astor Couture
Caribbean Sea w prezencie!*



* GRATIS!

MASKARA BIG&BEAUTIFUL BOOM
Jeden ruch szczoteczki.
Jedna warstwa.
Zabójczy efekt pogrubionych rzęs w mgnieniu oka!

Kupon jednorazowy ważny: 01-31.12.2012r.
lub do wyczerpania zapasów.

Wartość prezentu
20,00 zł

Heidi Klum
doradca artystyczny
marki ASTOR



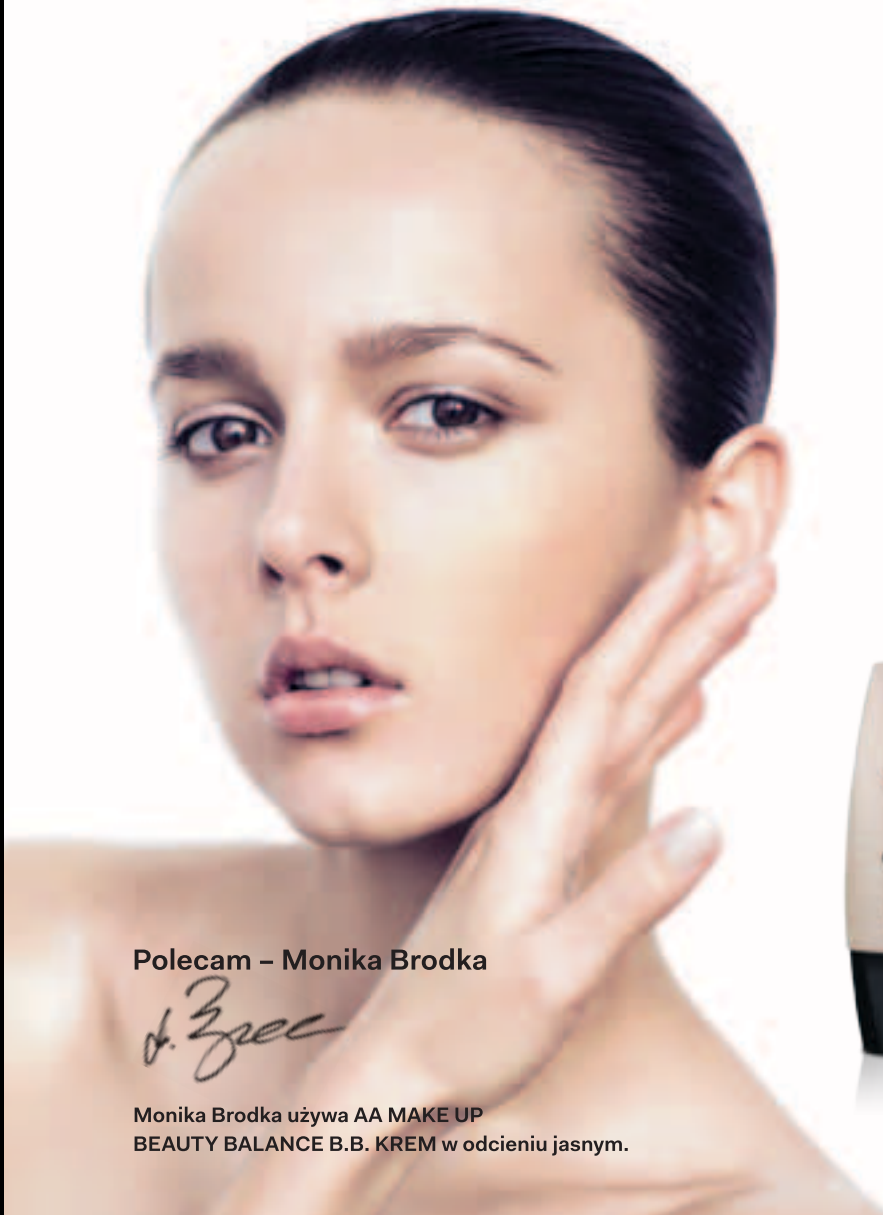
KUPONY RABATOWE na świąteczne zakupy !!!

Wyrywaj kupon, pokaż go podczas zakupów w drogerii Sekret Urody i skorzystaj z rabatu!

Oferta tylko dla czytelników magazynu Sekret Urody! Ważna od 01-31.12.2012 r. lub do wyczerpania zapasów!

AA

MAKE UP



Polecam – Monika Brodka

Monika Brodka używa AA MAKE UP
BEAUTY BALANCE B.B. KREM w odcieniu jasnym.



NOWOŚĆ

N°1**

DLA SKÓRY WRAŻLIWEJ
I SKŁONNEJ DO ALERGII

www.kosmetykiAA.pl

B.B. krem – naturalnie piękna skóra:

- Zapewnia poczucie nawilżenia skóry – **97%***
- Pozostawia uczucie gładkiej skóry – **98%***
- Ukrywa niedoskonałości – **78%***
- Wyrównuje koloryt skóry – **81%***
- Pozostawia skórę pełną blasku – **95%***

Poznaj także:

- JEDWABISTY PODKŁAD ROZŚWIETLAJĄCY
- MATUJĄCY PODKŁAD KRYJĄCY
- DŁUGOTRWAŁY PODKŁAD
- ULTRALEKKI PODKŁAD
- KRYJĄCY PODKŁAD WYGŁADZAJĄCY
- PODKŁAD WYPEŁNIAJĄCY ZMARSZCZKI

* Test samoceny przeprowadzony w grupie 30 kobiet (100% alergicy) po 4 tygodniach stosowania, wykonany w niezależnym laboratorium badawczym.

** N°1 – nr odcienia podkładu z linii AA MAKE UP.

KARNAWAŁ W STYLU GLAM ROCK



Karnawał rządzi się własnymi prawami - w tym szczególnym okresie wszystkie chwytły dozwolone, dlatego możemy stać się na chwilę np. gwiazdą rocka. Cały makijaż charakteryzuje duży przepych, a także bijący blask oczu Heidi. Czerń na oku jest zmysłowa i bardzo tajemnicza, umiejętnie rozświetlona górna powieka będzie dodatkowo przyciągać uwagę i odciążyć nieco makijaż. Uroku dodają czarujące usta w najmodniejszym kolorze sezonu - burgundzie. Makijaż, który zapewni nam wielkie wejście na każdym karnawałowym przyjęciu.

Oczy - Zostały mocno podkreślone czarnym cieniem z serii Pure Color nr. 710 Black Orchid. Wewnętrzne kąski rozświetlono najjaśniejszym cieniem z Paletki Eye Artist Eye Shadow Palette nr 230 Smoky Blue. Linie górnych i dolnych rzęs, a także linię wodną zaznaczono czarną wodoodporną kredką Eye Artist. Na koniec starannie wytuszowano rzęsy najnowszą maskarą z serii Big&Beautiful Play it Big w wersji Ultra Black dla jeszcze mocniejszego zaakcentowania rockowego charakteru.

Cera - Przy tak mocnym makijażu idealna cera to podstawa. Została wyrówna podkładem Lift me Up, który jednocześnie kryje, nadaje skórze blask oraz sprawia, że z każdym dniem staje się coraz młodsza. Całość przypudrowano pudrem w kamieniu z serii Skin Match. Policzki zaakcentowano różem z serii Skin Match w odcieniu Peachy Coral.

Usta - Choć mocne, doskonale wpisują się w całość makijażu, zostały pomalowane pomadką Perfect Stay Lip Tint w odcieniu 152.

Paznokcie - Dopelnieniem całego wizerunku są paznokcie w genialnym odcieniu ciemnego jeansu Fashion Studio nr 109.

LOOK KARNAWAŁOWY SILVER GLAMOUR



SREBRO GÓRA!

W duecie z głęboką śliwką i ciepłym brązem stanowi przebój karnawałowych imprez. Skóra pełna blasku, delikatnie podkreślone kości policzkowe i lśniące usta, a na powiekach świetliste, metaliczne refleksy. Elektryzujący makijaż marki Virtual przyciąga męskie spojrzenia - każda z nas może poczuć się glamour!

KLUCZ DO IDEALNEGO MAKIJAŻU:

Oczy: Cienie TRIO Silver Glamour nr 153, czarna wydłużająca Mascara Mission Extension, grafitowy Eyeliner w pędzelku,
Usta: Błyszczycy SHINE Silver Glamour nr 160,
Twarz: Rozświetlająco - brązujący puder Silver Glamour nr 156, prasowany Róż Mono z rozświetlaczem: Rosebloom.



INSPIRACJE LATAMI 80.

Makijaż intensywny, nasycony głębią skrzących pigmentów to propozycja dla odważnych i pewnych siebie dziewczyn na karnawał 2013. Inspirowany końcówką lat 80. dobywa spojrzenia i zachwyty!!!

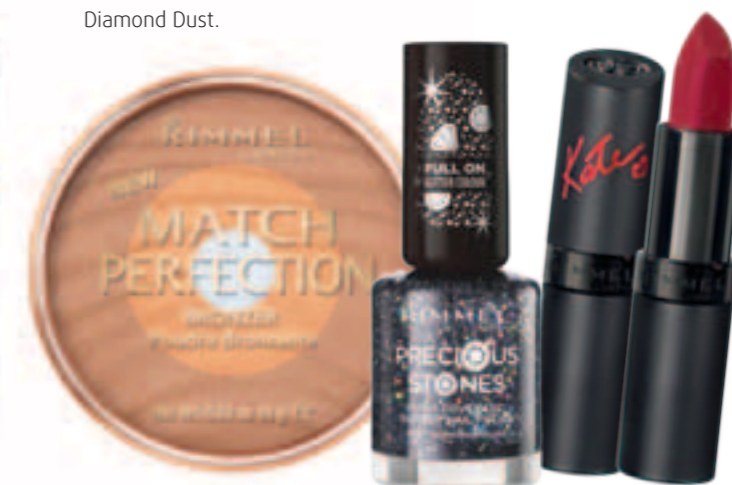
Głównym elementem makijażu Georgii May Jagger są **mocno podkreślone oczy**. Taki look wymaga idealnie przygotowanego "tła", czyli podkładu. Ujednolicony kolor cery i perfekcyjnie dostosowujący się do jej tonacji pigment to rozwiązanie, które proponuje nowy podkład Match Perfection. Teraz można rozpocząć zabawę kolorami. Antracyt, szarość z domieszką srebra, to dominujące kolory. Paleta cieni Glam Eyes Trio odcień 710 to idealny wybór. Ten makijaż najlepiej rozpocząć od nałożenia wymieszanego rozświetlacza (kolor biały) z szarym cieniem. Taką mieszanką zaznaczamy wewnętrzny kącik górnej powieki i linię dolnych rzęs na 2/3 ich długości. Dodatkowy połysk doda roztarta na cieniach, najlepiej opuszkami palców, wodoodporna srebrzysta kredka Scandaleyes nr 010. Antracyt zmieszany z czernią to najintensywniejszy odcień makijażu, który jednocześnie zajmuje największą część powieki. Dobrze jest nakładać ciemne cienie aplikatorem z gąbeczką - w ten sposób pigment jest wmasowywany w skórę i cienie się mniej osypują. Najciemniejszą mieszankę barw nakładamy na 2/3 powierzchni górnej powieki, pomijając wewnętrzny kącik, modelując i wyciągając kształt oka w kierunku zewnętrznego kąci-

ka. Czarnym kolorem podkreślamy też dolną linię rzęs, tak aby połączyła się z wcześniej nałożonymi na górną powiekę cieniami i rozcieramy łącząc cienie do momentu, aż otrzymamy migdałowy kształt oka. Rozświetlaczem dobrze jest też zaznaczyć linię pod łukiem brwiowym. Dodatkową intensywność makijażu uzyskamy malując wewnętrzną linię rzęs, czarną wodoodporną kredką Scandaleyes nr 001. Natomiast, aby zagęścić linię rzęs niezbędny będzie czarny tusz do kresek w żelu Gel Pot Liner. Na koniec pogrubiająca i jednocześnie podkreślająca maskara Scandaleyes Show Off i makijaż oka gotowy.



Usta w karnawałowym makijażu to również mocny element, ale z pewnością nie tak intensywny jak oczy. Pomadka z kolekcji Kate Moss nr 10 to odcień pięknej nasyconej czerwieni, który idealnie komponuje się z makijażem oczu. Nieco nonszalancki makijaż ust można uzyskać wklepując pomadkę opuszką palca albo tradycyjnie malując usta sztyftem, ale w tym przypadku dobrze jest odbić je w chusteczkę.

Kości policzkowe musnięte bronzem Match Perfection 001 Light sprawiają wrażenie niemal nieumalowanych, a naturalnie podkreślonych. Dwa mocne elementy makijażu, czyli oczy i usta, w zupełności wystarczą. Natomiast z **kolorem paznokci** można zaszaleć. Świetną propozycją jest mieniący się diamentowym pyłem brokatowy lakier Precious Stones 001 Diamond Dust.



REKLAMA

Wyjątkowa noc, wyjątkowy LOOK...

Na zbliżający się karnawał marka Bell przygotowała specjalną, limitowaną kolekcję Glam Night Sparkle. W jej skład wchodzi, dobrane kolorystycznie do każdego typu urody: cień, błyszczyk i lakier do paznokci. Wybierz zaproponowany zestaw lub sama zdecyduj, które kosmetyki najlepiej podkreślą Twoją urodę. Wyczaruj dla siebie magiczny i niepowtarzalny makijaż! Zostań królową nocy!

Oczy: Do makijażu oka wykorzystaj cień do powiek Glam Night Sparkle Eyeshadow. Mieniący się milionami kryształków, kremowy w aplikacji cień zapewnia intensywny, głęboki kolor i wyjątkowy blask. Na koniec mocno podkreśl spojrzenie sięgając po maszczącą Volume Gigantus

Usta: Niesamowite wrażenie uzyskasz dzięki zastosowaniu mieniącego się błyszczyka Glam Night Sparkle Lip Gloss. Pozostawia on na ustach intensywnie lśniący film, dając efekt zmysłowo mokrych, wyraźnie powiększonych ust.

Twarz: Karnawałowy makijaż powinien być idealnie dopracowany. Jego podstawą jest świeżo i promiennie wyglądająca cera. Wykorzystaj w tym celu fluid BB Cream, który wspaniale dopasowuje się i wyrównuje koloryt skóry. Miejsca pod oczami pokryj korektorem z tej samej serii. Produkt ten zapewni efekt rozświetlenia, a jednocześnie ukryje oznaki zmęczenia i wszelkie niedoskonałości.

Paznokcie: Wspaniale mieniący makijaż warto uzupełnić lakierem do paznokci z iskrzącymi drobinami czy płatkami brokatu. Będą one idealnym dopełnieniem karnawałowego look'u.



Idealna cera bez efektu maski każdego dnia!

Codziennie każda z nas zadaje sobie pytanie, co zrobić aby cera wyglądała promiennie i świeżo, po prostu pięknie. Na dobrym wyglądzie zależy nam każdego dnia, a szczególnie przy wyjątkowych okazjach. Nadchodzący czas będzie obfitował w świąteczne spotkania z rodziną i znajomymi, a zbliżający się karnawał to zapowiedź wielu szalonych zabaw do białego rana. Odpowiednio dobrany makijaż, który zapewni nam piękny wygląd przez długie godziny to jedna z istotnych kwestii. W czasie świątecznej gorączki zajęte przygotowaniami, często nie mamy czasu na wielogodzinne zabiegi upiększające. Zawsze w takiej sytuacji idealnie sprawdzają się kosmetyki o wielofunkcyjnym działaniu.

Podstawą każdego makijażu jest odpowiednio dobrany podkład. Zapomnij o tradycyjnych produktach, wypróbuj nowoczesny podkład o wielokierunkowym działaniu.

Sięgnij po Bell BB CREAM SKIN ADAPT 7in1 MAKE-UP.

Specjalnie opracowana formuła BB CREAM SKIN ADAPT 7 in1 MAKE UP wspaniale dopasowuje się do koloru skóry, dzięki czemu cera wygląda naturalnie i świeżo, a co najważniejsze pozbawiona jest efektu maski, typowego dla ciężkich podkładów. Ten nowoczesny kosmetyk łączy ze sobą właściwości fluidu z pielęgnującym działaniem kremu. BB Cream nie tylko niweluje drobne niedoskonałości, ale również wygładza, nawilża i rozświetla skórę twarzy, dzięki czemu wygląda ona promiennie i świeżo. Dodatkowo, zawarty w formule produktu filtr SPF 15, chroni skórę przed szkodliwym promieniowaniem UVA i UVB, a dodatek witaminy E działa odmładzająco.

Doskonały wygląd idealnie dopełni rozświetlający korektor pod oczy BB Cream Lightening 7in1 Concelar. Korektor pozwoli szybko i skutecznie uporać się z problemami takimi jak podkrążone oczy czy zmęczone spojrzenie. Jego formuła skomponowana jest tak, by zapewnić skórze pod oczami maksymalne nawilżenie, poprawić jej kondycję, a jednocześnie ukryć oznaki zmęczenia i zatuszować niedoskonałości.

Seria BB – idealne kosmetyki dla nowoczesnej kobiety.



ARTYKUŁ SPONSOROWANY



Dołącz do nas na Facebooku: [Bell- kosmetyki kolorowe www.bell.com.pl](http://www.bell.com.pl)

Okres przedświąteczny to czas, kiedy zastanawiamy się, jaki prezent sprawi naszym bliskim taką przyjemność, by na ich twarzach pojawił się uśmiech. Niestety coraz częściej jesteśmy tak zabiegani, że nie możemy sobie pozwolić na czasochłonne poszukiwania odpowiedniego podarunku. W takich sytuacjach dobrym rozwiązaniem są zestawy świąteczne – eleganckie, estetyczne i zróżnicowane.

Pomysł na prezent



Zestaw Świąteczny do pielęgnacji twarzy dla skóry suchej i wrażliwej
 krem do mycia twarzy 150 ml, tonik łagodzący 200 ml, krem odżywczy na dzień, 50 ml, NIVEA
 CENA: 34,99 zł

- Zestaw świąteczny**
- Zestaw Classic: Maskara BIG&Beautiful BOOM! + Eyeliner Stimulong w prezencie
 - Zestaw Colorful: Maskara BIG&Beautiful Play It BIG + 2 lakiery w prezencie
- ASTOR, CENA: 33,99 zł



Zestaw świąteczny NEUTROGENA® Formuła Norweska
 emulsja do ciała 250 ml, krem do rąk 50 ml/75 ml oraz pomadka do ust w prezencie, JOHNSON&JOHNSON
 CENA: 39,99 zł



Krem na dzień i na noc, rozświetlający krem pod oczy, kremy z linii bioHyaluron 4D
 EVELINE
 CENA: 25,00 zł

Lirene Folacyna Intense 40+
 intensywny krem przeciwzmarszczkowy na dzień 50 ml, intensywny krem przeciwzmarszczkowy na noc 50 ml, mleczko do demakijażu, LIRENE
 CENA: 47,49 zł



Lirene Kolagenowa Młodość 35+
 nawilżający krem uelastyczniający 50 ml, balsam głębokie nawilżenie do skóry suchej i normalnej 250 ml, LIRENE
 CENA: 35,99 zł

Lirene Ideale 55+ Odbudowa
 stymulująco – odbudowujący krem przeciwzmarszczkowy na dzień 50 ml, nawilżająco – napinający krem na szyję i dekolt 75 ml, LIRENE , CENA: 54,99 zł

Zestaw Świąteczny Orzeźwiający dla mężczyzn,
 żel do golenia 200 ml, Deo Roll-on 50 ml, Żel pod prysznic 250 ml, Balsam po goleniu 100 ml, NIVEA, CENA: 54,00 zł



Zestaw świąteczny Men Adventure 40+, przeciwzmarszczkowy krem żel do twarzy, 30 ml, balsam po goleniu nawilżający, 150 ml
Zestaw świąteczny Men Adventure 30+ energizujący krem do twarzy, 30 ml, balsam po goleniu łagodzący, 150 ml, SORAYA , CENA: 29,90 zł



Złoty zestaw świąteczny
 Linia AWOKADO: krem na dzień i na noc 50 ml, masło do ciała 200 ml, dwufazowy płyn do demakijażu oczu 125 ml, BIELEND
 CENA: 30,00 zł

Zestaw świąteczny
 Maskara Scandaleyes Show OFF + EMUR RIMMEL
 CENA: 29,15 zł

Złoty zestaw świąteczny
 Linia OLEJEK ARGANOWY: krem na noc 50 ml, masło do ciała 200 ml
 Linia CZARNA OLIWKA: dwufazowy płyn do demakijażu oczu 125 ml, BIELEND
 CENA: 30,00 zł



Zestaw świąteczny
 Maskara Extra Super Lash Curved + EMUR RIMMEL
 CENA: 19,15 zł

WŁOSY POD PEŁNĄ KONTROLĄ!

jak dbać o nie zimą radzi ekspert Gliss Kur

SZAMPON

Przetłuszczające się włosy wymagają pielęgnacji o łagodnej formule. Wtedy trzeba sięgnąć po szampon, który w delikatny sposób usuwa nadmiar tłuszczu z włosów nie podrażniając wrażliwej skóry głowy. Z kolei w przypadku zniszczonych, łamliwych, i matowych włosów należy sięgnąć po szampon regenerujący, który rozpocznie proces przywracania im pierwotnej elastyczności, miękkości i połysku, a tym samym zapewni właściwe nawilżenie i co ważne – ochroni przed dalszymi uszkodzeniami. Elektryzowanie się włosów to z kolei konsekwencja przesuszenia, często bywa też wynikiem kontaktu z włóknami czapki. Aby poradzić sobie z tym problemem trzeba sięgnąć po szampon, który rozpocznie proces przywracania włosom ich naturalnego poziomu nawilżenia i jednocześnie będzie działał antystatycznie, niwelując nieprzyjemny efekt elektryzowania się włosów.



1.

1. Szampon RE-NUTRITION
L'OREAL PARIS ELSEVE
400 ML – 15,99 zł
Zawiera formułę wzbogaconą o mleczko pszczele oraz OMEGA 6*, aby długotrwale odżywiać włosy suche, szorstkie i matowe.



2.

2. Szampon Gliss Kur Marrakesh Oil & Coconut, SCHWARZKOPF, 12,00 zł
Przeznaczony są do pielęgnacji włosów normalnych. Pomaga odbudować i wygładzić powierzchnię włosa.



4.

4. Szampon, TIMOTEI, 8,00 zł
Z wyciągiem z alpejskich ziół, wzmacnia włosy i wydobywa i naturalny blask. Róża z Jerycha jest wyjątkową rośliną, która potrafi przetrwać na pustyni bez wody przez wiele miesięcy i odradza się do życia, gdy spadnie deszcz. Wykorzystaliśmy tę niewiarygodną energię i przelaliśmy ją do wszystkich naszych szamponów i odżywek. Dodaj swoim włosom energii i vitalności dzięki nowemu Timotei z Różą z Jerycha. 0% parabenów.



6.



5. Szampon do włosów Sweet Fantasy kokos, wanilia lub czekolada
JOANNA, 7,50 zł
Delikatnie pielęgnuje włosy aż po same końce, sprawia że pozostają lśniące, jedwabiście gładkie i łatwo się rozczesują. Intensywny, smakowity zapach pozostaje na włosach na długo.

6. Szampon Garnier Fructis Volume Restructure, GARNIER
400 ml – 12,99 zł
Specjalnie opracowany do włosów cienkich z tendencją do przetłuszczania się. Ultra lekka formuła wzmacnia i dodaje włosom energii od wewnątrz.



3.

3. Szampon do włosów Dove Intense Repair
DOVE, 13,00 zł
Został stworzony z myślą o włosach zniszczonych. Zawiera Micro Moisture Serum, które chroni i wzmacnia włosy od cebulek aż po końce oraz Fibre Actives, które wnikają w głąb włosów odbudowując je od środka. Pomaga w odbudowie włosów, zapobiega ich łamaniu i rozdzwajaniu się końcówek.



8.



9.

8. Odżywka pielęgnacyjna RE-NUTRITION
L'OREAL PARIS ELSEVE, 10,99 zł
Zawiera formułę wzbogaconą o mleczko pszczele oraz OMEGA 6*, aby dostarczać niezbędne składniki odżywcze do wnętrza włókna włosa i długotrwale utrzymywać je na całej ich długości.

9. Odżywka Gliss Kur Marrakesh Oil & Coconut, SCHWARZKOPF, 12,00 zł
Odbudowuje zniszczoną strukturę włosa zarówno od wewnątrz, jak i na jego powierzchni. Tym samym sprawia, że pasma stają się błyszczące i nabierają świetnej kondycji.

10. Odżywka Garnier Fructis Volume Restructure
GARNIER, 9,49 zł
Opracowana dla włosów cienkich, wrażliwych, ta lekka odżywka ułatwia rozczesywanie włosów i wzmacnia ich włókna, odbudowując bioaktywny kompleks z ceramidów.

11. Odżywka, TIMOTEI, 8,00 zł
Z wyciągiem z alpejskich ziół wzmacnia włosy i wydobywa i naturalny blask. Subtelnie pielęgnuje włosy wydobywając z nich naturalne piękno i przede wszystkim zdrowy ośniewający wygląd.

Maski i intensywne odżywki pomogą przywrócić włosom piękno i energię. Jeżeli włosy wymagają intensywnej pielęgnacji, pomogą im odżywki z dodatkiem olejków pielęgnacyjnych np. arganowego. Zimą włosy wymagają takiego nawilżająco-odżywczego, zastrzyku przynajmniej raz w tygodniu.



10.



11.



12.

12. Dove Intense Repair, DOVE, 10,00 zł
Odbudowuje włosy, zapobiega ich łamaniu i rozdzwajaniu się końcówek. Zaawansowana regenerująca technologia Dove zawiera `Fibre Actives`, które wnika w głąb włosów, żeby odbudowywać je od środka oraz `Micro Moisture Serum`, które odżywia włosy, nawilża i pomaga regenerować ich powierzchnię od cebulek aż po same końce.

ODŻYWKA

NOWOŚĆ

„MÓJ NUMER 1
W KOLORYZACJI
UTRZYMUJE SIĘ TERAZ
DO 50% DŁUŻEJ.”



Palette Intensive Color Creme,
kremy koloryzujące, różne odcienie

*W porównaniu z poprzednią formułą.



13. Jedwab do włosów
JOANNA, 5,00 zł
To nowoczesny i kompleksowy kosmetyk zawierający naturalny ekstrakt z jedwabiu. Pielęgnuje i odżywia włosy, trwale wygładzając i intensywnie nabłyszczając. Dzięki właściwościom odbudowującym zapewnia włosom zniszczonym i przesuszonym zdrowy wygląd i łatwe układanie jednocześnie nie obciążając ich.

14. Taft Keratin Complete z elementami płynnej keratyny
SCHWARZKOPF, 15,00 zł
Lakier utrwała fryzurę, a dodatkowo chroni włosy przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych. Dzięki temu promieniowanie UV, czy wilgotność powietrza nie będą już wpływać na stan fryzury.

15. SYOSS Max Hold - żel
SYOSS, 15,00 zł
Pozwala nadać fryzurze ostateczny kształt oraz podkreślić pojedyncze pasma włosów.



16. Puder do stylizacji SYOSS Volume Lift, SYOSS, 21,00 zł
Puder zapewnia objętość i natychmiastową kontrolę nad włosami.



19. Frizz Ease Secret Agent® Styling Creme, JOHN FRIEDA, 39,00 zł
Krem doskonały do wykończenia fryzury, natychmiast ukrywa niedoskonałości i nadaje włosom pożądaną strukturę.



17. SYOSS Strong Hold - lakier
SYOSS, 15,00 zł
Bardzo mocno utrwała fryzurę, nie ograniczając włosom swobody.

18. Nabłyszczacz antystatyczny AQUA SHINE
ARTEGO, 37,90 zł
Eliminuje elektryzowanie się włosów. Przeznaczony do włosów cienkich i normalnych. Nadaje objętość cienkim włosom, nie obciążając ich.



REGENERUJEMY



20. Full Repair Delikatna mgielka na perfekcyjne końcówki
JOHN FRIEDA, 39,00 zł
Mgielka wnika w głąb zmęczonych kosmyków, poprawiając wygląd i fakturę cienkich włosów zniszczonych wysokimi temperaturami podczas stylizacji. Włosy stają się gładkie, zdrowe i pełne objętości.

21. Frizz Ease Wind Down® Relaxing Creme, JOHN FRIEDA, 39,00 zł
Preparat skutecznie rozprostowuje skręć włosów podczas suszenia suszarką, nadając im gładkość i miękkość. Zawiera Aloe Vera i witaminę E.

22. Frizz Ease Original Serum
JOHN FRIEDA, 53,00 zł
Serum regeneruje suche i średnio kręcone włosy. Jego formuła przepelniona proteinami jedwabiu nadaje krystaliczny blask oraz chroni przed puszeniem się włosy proste i kręcone.

23. Eliksir Gliss Kur
SCHWARZKOPF, 29,00 zł
Zawiera najwyższej jakości odżywcze olejki pielęgnacyjne, dzięki czemu włosy stają się gładkie i błyszczące.



24. Taft Keratin Complete spray Blow Dry Energizer, SCHWARZKOPF, 19,00 zł
Spray ma bardziej skoncentrowaną formułę niż pianka. Chroni włosy przed ciepłym powietrzem suszarki, lokówki, czy prostownicy, a jednocześnie wzmacnia je i dodaje im objętości i blasku.

AKCESORIA



Inspiracji do tworzenia nowych produktów szukamy zawsze w potrzebach naszych konsumentek. Wprowadzając na rynek nowe akcesoria kosmetyczne zwracamy szczególną uwagę na oryginalne i ergonomiczne produkty, które gwarantują optymalną pielęgnację i natychmiastowy efekt. Seria szczotek PREMIUM PLUS została stworzona z myślą o kobietach, ceniących wygodę i funkcjonalność. Dzięki użyciu szczotki PREMIUM PLUS do modelowania możemy być pewni, że włosy będą doskonale się prezentować, a efekt stylizacji fryzury zostanie osiągnięty. Szczotkę można wykorzystywać do rozczesywania włosów i jednoczesnego masażu skóry głowy – wpłynie to pozytywnie na kondycję skóry głowy.

Anna Wisz-Gancarz
Marketing Manager, Donegal
www.donegal.com.pl



ZIMOWE MENU, CZYLI JAK PRAWIDŁOWO SIĘ ODŻYWIAĆ



Zima to pora roku, kiedy zmieniamy garderobę, dobieramy odpowiednie kosmetyki chroniące skórę przed niskimi temperaturami i nadmierną utratą wody. To przede wszystkim trudny czas dla naszego organizmu i zdrowia. Dlatego warto o nie zadbać stosując odpowiednią dietę.



Niestety zimą większości z nas brakuje odporności, jesteśmy osłabieni, przemęczeni, ogólnie nasze samopoczucie spada. Sięgając po słodycze czy różnego rodzaju gotowe przekąski chwilowo poprawiamy sobie nastrój, zapominając przy tym o nadmiarze kalorii, jakie zawierają tego rodzaju produkty. Stosując odpowiednio zbilansowaną dietę, nie tylko zadamy o własne zdrowie i dobre samopoczucie, ale utrzymamy prawidłową masę ciała.

Z czego powinna składać się dieta?

Codzienna dieta powinna być różnorodna i zawierać produkty z różnych grup żywności. Podstawą zimowego menu jest **śniadanie** - obfite w węglowodany złożone, które nie tylko dostarczą nam energii, ale pozwolą utrzymać odpowiednią temperaturę ciała w mroźne dni. Dlatego bardzo ważne jest spożywanie pieczywa, makaronów z pełnego ziarna oraz różnego rodzaju kasz czy musli. W codziennym jadłospisie **nie może zabraknąć warzyw i owoców**, które są bogatym źródłem witamin i składników mineralnych. Pomimo, że sezon zimowy nie obfituje w świeże warzywa i owoce należy pamiętać, że spożywanie ich w surowej postaci dostarcza najwięcej niezbędnych składników odżywczych, a co się z tym wiąże podnosi odporność organizmu. Zawartość wszystkich mikro- i makroelementów oraz witamin jest konieczna, aby zachować zdrowie i urodę. Jednak w sezonie przeziębień i grypy, trzeba szczególnie pamiętać o spożywaniu produktów bogatych w **witaminę C**.

Grupę owoców zawierających duże ilości witaminy C stanowią **cytrusy**: kiwi, cytryna, pomarańcza, grejpfrut oraz owoce jagodowe: czarna i czerwona porzeczka, truskawki, poziomki, maliny, a także suszone morele i żurawina. Natomiast do warzyw bogatych w witaminę C zaliczymy: liście pietruszki, chrzan, brokuły, brukselkę, kalafior, paprykę, szpinak oraz kapustę włoską, białą i czerwoną. Należy pamiętać, że witamina C jest składnikiem nietrwałym, to znaczy że jest wrażliwa na działanie tlenu i wysokich temperatur. Dlatego tak istotne jest spożywanie produktów w stanie surowym lub po krótkiej obróbce termicznej.

W naszym zimowym menu koniecznie musimy uwzględnić czosnek i cebulę. Zawarte w nich składniki naturalne takie, jak allicyna (czosnek) oraz kwercetyna (cebula) posiadają silne **właściwości antywirusowe i bakteriobójcze**. Innym bardzo ważnym elementem każdej diety jest regularne spożywanie fermentowanych produktów mlecznych - jogurtu i kefiru.



Produkty te oprócz dużej ilości wapnia zawierają w swym składzie **bakterie probiotyczne** (np.: Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei, Bifidobacterium), które zwiększają zdolności obrony immunologicznej organizmu, a tym samym podnoszą jego odporność. Do żywności fermentowanej zaliczamy także kwaszoną kapustę i ogórki, które również są cennym składnikiem zimowego jadłospisu.

Kolejną niezbędną grupę produktów spożywczych stanowią **ryby**. Należy uwzględnić przede wszystkim ryby morskie z dużą zawartością tłuszczu: śledzia, łososia, karpia, halibuta, makrelę, pstrąga, solę, dorsza, tuńczyka. Oprócz cennych dla zdrowia niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) oraz witamin A, D, E i K, ryby stanowią doskonałe źródło białka

Nie powinniśmy również zapominać o **roślinach strączkowych**, np.: soi, soczewicy czy grochu, które są bogate w witaminy z grupy B oraz składniki mineralne takie jak żelazo, fosfor i wapń.

Pomimo mroźnych dni i związanego z tym zmniejszonego pragnienia ważne jest stałe **nawadnianie organizmu**. Bez względu na porę roku każdy z nas powinien wypijać minimum 2 l płynów dziennie. Należy pamiętać, aby zimową porą wszystkie napoje były ciepłe, unikniemy w ten sposób niepotrzebnego wychłodzenia ciała.

Sposób na mroźne dni...

Kiedy za oknem wiatr i mróz warto włączyć do naszego menu zupy. Trzeba jednak unikać tych suto zabielenych i na zasmażkach. A gdy przemarzniemy doskonale ogrzeje nas kubek gorącej herbaty z domową konfiturą lub sokiem malinowym albo ciepłe kakao i mleko z miodem.

Należy zwrócić uwagę na **miód**, który korzystnie oddziałuje na nasz organizm, wpływa na poprawę nastroju, ale przede wszystkim wzmacnia naszą odporność.

Doskonałe właściwości rozgrzewające mają również niektóre **przyprawy**. Warto dodawać je do potraw i napojów - nie tylko nas rozgrzeją, wzbogacą potrawę w smak, ale zastąpią sól, którą stosujemy w nadmiarze. Imbir, goździki, cynamon, kardamon, pieprz, ostra papryka, gał-



ka muszkatołowa, kurkuma, kminek, tymianek i majeranek to niezbędne składniki każdej kuchni.

...i poprawę nastroju.

Niestety zima, to czas kiedy często towarzyszy nam pogorszenie nastroju. Brak słońca, coraz krótsze dni oraz zbyt krótkie przebywanie na świeżym powietrzu, sprzyjają ogólnemu osłabieniu i apatii. Często wiele osób poprawia sobie humor sięgając po słodycze. Zawarty w nich cukier może i wpływa na poprawę nastroju lecz jest to efekt krótkotrwały i niekorzystny dla zdrowia. Idealną alternatywą dla słodyczy są **bakalie** (orzechy włoskie, migdały, daktyle, figi, rodzynki, suszone śliwki i morele), pestki dyni czy słonecznik. Nie tylko stanowią pyszną i pożywną przekąskę, ale są bogatym źródłem witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.

Doskonałym sposobem na **poprawę humoru**, a także zwiększenie odporności organizmu, jest ruch. Pomimo zimnych dni nie możemy zapomnieć o uprawianiu sportu. Jazda na nartach, sankach, snowboardzie, łyżwach to propozycje, z których na pewno każdy z nas wybierze coś dla siebie. A dla zwolenników innych dyscyplin sportu zostaje choćby basen, siłownia lub fitness. Warto pamiętać o codziennych spacerach, które dotlenią nasz organizm i poprawią jakość snu, równie ważnego w zachowaniu zdrowia i urody.

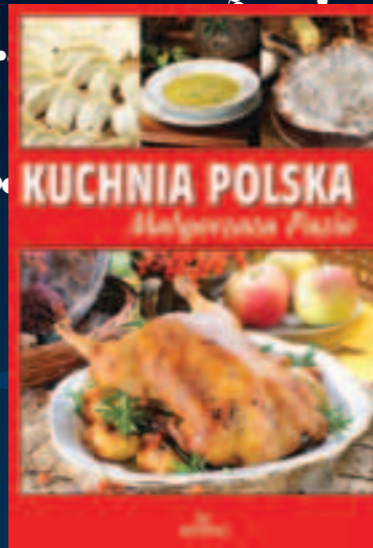
Co zatem należy zmienić?

W sezonie osłabionej odporności i przeziębień nasz organizm nie jest w stanie sprawnie funkcjonować. Dlatego tak istotne są modyfikacje naszej diety, włączenie wymienionych grup produktów oraz zmiana dotychczasowych nawyków żywieniowych. Na pewno podstawą zimowego menu jest pożywne śniadanie, a także regularne spożywanie posiłków w pozostałej części dnia. Należy pamiętać, że **urozmaicona dieta** oraz codzienna aktywność fizyczna zapewnią nam zdrowie i doskonale samopoczucie każdego dnia.

mgr inż. Natalia Litwa,
e-mail: specjalista.zywienia@op.pl

Święta tradycyjne

Święta to szczególny czas w roku, podczas którego z kuchni wydobywa się cała gama wyjątkowych zapachów i aromatów. Pobudzają one wiele zmysłów i wspomnień – oczywiście tych najlepszych, związanych z ciepłą rodzinną atmosferą. Święta ze względu na swój wyjątkowy charakter wymagają specjalnej oprawy, nie tylko dekoracyjnej, ale i kulinarnej. Przedstawiamy więc kilka pomysłów na świąteczny stół. Nie tylko tych tradycyjnych, ale i tych z małą nutką kulinarnego szaleństwa.



Polecamy najlepszą przyjaciółkę każdej gospodyni domowej – książkę kucharską wydawnictwa Arystoteles pt. „Kuchnia Polska” autorstwa Małgorzaty Puzio. Autorka bawiąc się kuchenną sztuką zaskakuje swoich czytelników wyjątkowymi polskimi smakami. Gorąco polecamy!

Barszcz wigilijny

SKŁADNIKI:

- 41 kg czerwonych buraków
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- 1 cebula
- 1 liść laurowy
- 2 ziarna pieprzu
- sól, pieprz
- 2 łyżki octu

Sposób przygotowania

Warzywa obrać i zalać 2 litrami wody, zagotować. Dodać listek laurowy, ziarna pieprzu i opieczoną cebulę. Gotować do momentu, aż będą miękkie. Buraki wyjąć, ostudzić, a następnie zetrzeć na tarce i z powrotem wrzucić do wywaru. Zagotować całość, dodać ocet i gotować jeszcze około 1 godz. Przecedzić i doprawić do smaku.



Gęś pieczona



SKŁADNIKI:

- 1 gęś
- 1 kg kwaskowych jabłek
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka szatwi
- 3 ząbki czosnku
- 1 kieliszek wódki
- sok z cytryny
- sól

Sposób przygotowania

Czosnek obrać i drobno posiekać, wymieszać z solą i ziołami. Gęś natrzeć sokiem z cytryny oraz otrzymaną mieszanką przypraw, na zewnątrz i w środku. Jabłka umyć, wyciąć gniazda nasienne i pokroić na ćwiartki. Ćwiartkami jabłek napęścić gęś i zaszyć ją. Przełożyć do naczynia żaroodpornego i podlać wodą. Wstawić do piekarnika, połać wódką i przykryć. Piec około 3 godz. (mięso musi się dobrze zarumienić).

Bigos staropolski



SKŁADNIKI:

4–5 kg kwaszonej kapusty
2–3 szkl. suszonych grzybów
400 g śliwek suszonych
1 kg wieprzowiny
(topatka, od szynki)
½ kg wołowiny bez kości
2 laski cienkiej kiełbasy
miód prawdziwy
vegeta, przyprawa do bigosu
4 liście laurowe
sól, pieprz w ziarnach
ziele angielskie
200 ml czerwonego wina

Sposób przygotowania

Kapustę kiszoną pokroić i gotować mniej więcej półtorej godziny w niewielkiej ilości wody, dodając przyprawy – pieprz, ziele angielskie, sól i liście laurowe, odrobinę vegety. Mięso wieprzowe i wołowe moczyć minimum 30 min. Oplukać, obsuszyć, pokroić na kawałki i podsmażyć na złoty kolor, podlać częścią wina i dusić przez chwilę. Następnie dodać do kapusty. Gotować bigos na wolnym ogniu. Suszone grzyby namoczyć, pokroić w paski i dodać do kapusty. Kiełbasę pokroić w kostkę i podsmażyć na oleju lub niewielkiej ilości smalcu, dodać do kapusty. Śliwki suszone pokroić w paski i dodać do bigosu (można dodać również parę łyżek powideł śliwkowych). Na koniec wsypać przyprawę do bigosu, dolać resztę wina, doprawić do smaku solą i pieprzem i gotować jeszcze około godziny. Jeżeli kapusta jest zbyt kwaśna, można ośłodzić bigos miodem. **Uwaga!** Bigos jest tym lepszy, im dłużej się gotuje – najlepiej smakuje po kilku dniach, a wraz z kolejnym odgrzewaniem nabiera smaku i aromatu. Ważne podczas gotowania bigosu jest to, aby poszczególnych składników nie dodawać razem, tylko pojedynczo, po kolei, sukcesywnie gotując kapustę.

Udziec z kurczaka zapiiekany z serem i pieczarkami



SKŁADNIKI:

10 udźców z kurczaka
300 g pieczarek
300 g sera żółtego
przyprawa do kurczaka
sól, pieprz
olej

Sposób przygotowania

Udźce umyć i osuszyć. Każdy oprószyć solą i pieprzem i natrzeć przyprawą do kurczaka. Odstawić na 2 godz. do lodówki. Następnie smażyć z obu stron na rozgrzanym oleju do momentu, aż się zarumienią. Przełożyć na blachę. Pieczarki umyć, pokroić na małe kawałki i usmażyć, przyprawiając solą i pieprzem. Wyłożyć na każdy kawałek mięsa po łyżce usmażonych pieczarek, posypać je startym żółtym serem, podlać olejem i zapiekać przez 15 do 20 min w piekarniku nagrzanym do 180°. Do zapiekanych udźców z kurczaka doskonale pasuje sos pieczarkowy.

Karp

smażony



SKŁADNIKI:

- ½ kg karpia
- 1 jajko
- 3 łyżki mleka
- ¾ szkl. mąki
- ¾ szkl. bułki tartej
- olej do smażenia
- sól, pieprz ziółowy
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich

Sposób przygotowania

Karpia sprawić, optukać, pokroić na dzwonki. Oprószyć solą i pieprzem i odstawić na 30 min do lodówki. Mąkę wymieszać z ziołami. Jajko roztrzepać wraz z mlekiem. Rybę panierować w mące, jajku i tartej bułce. Smażyć na złoty kolor.



Schab

faszzerowany pieczony

SKŁADNIKI:

- 1 kg schabu bez kości
- 2 papryki (1 czerwona i 1 zielona)
- 1 kromka pieczywa tostowego
- mały pęczek natki pietruszki
- 2 żółtka
- 2 łyżki startego żółtego sera
- 2 łyżeczki musztardy
- sól, pieprz
- 2 łyżeczki ostrej pasty paprykowej
- ½ l bulionu
- 4 łyżki oleju
- 100 ml śmietany
- 1 cebula
- 3 łyżki zasmażki błyskawicznej

Sposób przygotowania

Mięso naciąć dwa razy wzdłuż. Papryki oczyścić z gniazd nasennych. Pokroić po jednej połowce każdej z nich. Przygotować tost, a następnie pokruszyć go, posiekać natkę pietruszki. Do pokrojonej zielonej papryki dodać połowę pokruszonego tostu, natkę, żółtko, łyżkę sera i musztardę. Wymieszać całość i doprawić do smaku. Z kolei pokrojoną czerwoną paprykę wymieszać z pozostałymi okruszkami tostu, żółtkiem i pastą paprykową oraz serem, doprawić i wymieszać. Farszami napęlić kieszenie w mięsie, obwiązać schab nitką i natrzeć solą i pieprzem. Następnie obsmażyć mięso z obu stron na oleju, aż się zarumieni. Przełożyć do naczynia żaroodpornego, wokół mięsa ułożyć pokrojone w paski połowki papryki i cebuli i piec przez 1 godz. Od czasu do czasu podlewać bulionem. Powstały podczas smażenia sos zmieszać ze śmietaną i zagęścić zasmażką. Doprawić do smaku i zagotować. Podawać do upieczonego schabu.

Co nam daje adrenalina?

Pytanie o to, po co mężczyznom adrenalina wydaje się trywialne. Zapewne równie prosta byłaby odpowiedź „bo oni tak mają”. Zaraz, zaraz... Jeżeli coś jest (w nas) to zapewne czemuś służy, ma jakąś funkcję i mamy z niej pewne korzyści.

Wyobraź sobie przez chwilę, że bierzesz udział w rekrutacji do jednego z najciekawszych wyścigów off-road - Camel Trophy. Brodzisz po pachy w błocie zastanawiając się czy to błoto cię nie zacznie wciągać... Zastanawiasz się, czy w tym miejscu są jadowite węże, o których wspominali Ci instruktorzy... Denerwujesz się o miejsce w klasyfikacji generalnej - czy uda ci się zakwalifikować? Wszystko to wywołuje adrenalinę. Trzęsą ci się ręce, pocisz się znacznie więcej, czujesz silne napięcie organizmu. Zapewne w chwilach zwątpienia pojawiłoby się pytanie - „po co mi to, po co ja to robię?”

Pierwsza korzyść: docenisz cel do którego (być może) dotrzesz. Bez tej adrenaliny, zmęczenia, bólu i pobudzenia osiągnięta meta mienić się będzie szarawą barwą. Dodanie tych składników „kuchni poszukiwania stymulacji” powoduje, że cel staje się dużo bardziej atrakcyjny. Pokazały to amerykańskie badania, w których studenci podczas procesu rekrutacji do bractwa studenckiego musieli wykonać niezwykle trudną i nieprzyjemną rzecz. Na przykład zjeść surową wątrobę. Okazało się, że oceniali późniejsze zebrania jako ciekawsze i ważniejsze niż ci, którzy dostali się tam bez żadnych kłopotów. Zapewne wstecznie udowadniali sobie, że warto było. Mamy więc pierwsze wyjaśnienie: po co? Po to, by wstecznie docenić to do czego potem docieramy.



NIVEA

Osoby wspólnie przechodzące przez wyjątkowo stresujące sytuacje nie tylko pragną być blisko innych towarzyszy niedoli.

Szczególnie ciekawe jest, że strach i wywołana nim adrenalina pełni ważne funkcje integrujące. Okazuje się bowiem, że osoby wspólnie przechodzące przez wyjątkowo stresujące sytuacje nie tylko pragną być blisko innych towarzyszy niedoli. Dodatkowym efektem jest integracja wewnątrz „naszych”, ale i przeciwko „innym”.

Nie zakładajmy przy tym, że każda osoba poszukuje doznań w takim samym silnym stopniu i że jedynie mężczyźni się charakteryzują poszukiwaniem tej stymulacji. Zarówno w ich szeregach będą „delikatni”, jak w grupie kobiet „fight'erki”.

Powstaje zatem pytanie - czy warto poszukiwać adrenaliny? Moje osobiste doświadczenia wyprawowe potwierdzają, że tak. Dają one ogromną siłę na wiele lat. Pozostają jeszcze dwie ważne kwestie. Po pierwsze, często po powrocie do domu się tęskni do „tamtych” przeżyć. Niczym

jak wiatr w filmie „Czekolada” możemy być gnani tym głodem w sytuacji, gdy nie mamy szans na jego zaspokojenie. Po drugie, bardzo istotna jest akceptacja bliskich. Przy ich braku nie masz z kim dzielić tych pozytywnych doznań. Wracając do domu nie czujesz się uskrzydłony, a raczej wracasz jak „zdradzający kochanek”. Oznacza to, że możesz przekonywać do swojej pasji, ale staraj również dobrać ją w ten sposób, by odpowiadała Twojej „lepszej połowce”.

Podsumowując, adrenalina pełni kilka ważnych i pożytecznych funkcji. Może nas ona łączyć (niczym klej społeczny) z innymi, ale i nastrajać przeciwko innym; może również zablokować nasze działania, ale i uskrzydlić prowadząc do sukcesów. Wszystko to zależy od indywidualnej sytuacji, człowieka i jego doświadczeń.

dr Wojciech Kulesza
Źródło: Nivea for Men

LUKSUSOWY KOKTAJL SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

NUTRI-GOLD

NAWILŻAJĄCA TERAPIA ODŻYWCZA

DLA Kobiet
20/30/40+

NOWOŚĆ



SEKRET ODŻYWIENIA:

- ELIKSIR MIODOWY
- REGENERUJĄCE WITAMINY
- KOMPLEKS WAPNIOWY

SKUTECZNOŚĆ TESTOWANA W POLSCE

**100% ZADOWOLONÝCH
KOBIEŦ**

@ Odkryj Nutri-Gold na www.lorealparis.pl

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

Diane Kruger

Ponieważ jesteś tego warta.

L'ORÉAL
PARIS

Zimowe S.O.S. dla Ciebie



Neutrogena®

REKOMENDOWANA PRZEZ DERMATOLOGÓW