

MAGAZYN DLA KAŻDEJ KOBIETY

SEKRETURODY

1/5/2013
egzemplarz
bezpłatny

**TEMAT NUMERU
WSZYSTKO
O PIELEGNACJI
MŁODEJ SKÓRY**

Gładkie, lśniące
i dobrze odżywione włosy?
Nic prostszego!

Drzemie we mnie wulkan...
- rozmowa z **KATARZYNA GRONIEC**

**kupony
rabatowe**

szczegóły na
stronie 25

MAKE UP

Idealna kreska
Eyelinerem

Naturalnie piękne
PAZNOKCIE

Bielenda

Pomyśl o sobie.

Mój nr **1**
w pielęgnacji
przeciwzmarszczkowej

Edyta Olszówka

BIO TECHNOLOGIA
CIEKŁOKRYSTALICZNA **7D**



Wybierz odpowiednią pielęgnację
dostosowaną do potrzeb Twojej skóry.



www.bielenda.pl

INNOWACJA

Spis treści

4 KONKURS

Must Have!

5 Wiosenny Flower Power!

6 Wiosenny Luz Blues

W roli głównej

8 Drzemie we mnie wulkan...

- rozmowa z **Katarzyną Groniec**

Strefa rozmów

14 Listy do redakcji

Uroda pod lupą

16 Przygotuja się na przyście lata

18 Wszystko o pielęgnacji młodej skóry

24 Naturalnie piękne - paznokcie

30 W trosce o młode ciało

34 Idealna kreska Eyelinerem

36 Kuszące spojrzenie dzięki maskarze

38 Gładkie, lśniące i dobrze odżywione włosy?

Nic prostszego!

Męska strefa

42 Gładko ogolonym idzie gładko

Sekret Urody poleca

46 Jajko w roli głównej

- w kuchni półfinalistki Masterchefa!



6

Wiosenny
Luz Blues



38

Gładkie,
lśniące i dobrze
odżywione
włosy

34

Idealna kreska
Eyelinerem

18

Wszystko
o pielęgnacji
młodej skóry
twarzy



30

W trosce
o młode ciało



Rozwiąż i wygraj!

ZAGADKA EINSTEINA

5 ludzi zamieszkuje 5 domów w 5 różnych kolorach. Wszyscy palą papierosy 5 różnych marek i piją 5 różnych napojów. Hodują zwierzęta 5 różnych gatunków.

Do wygrania 4 zegarki o łącznej wartości 2 000 zł!

1. Norweg zamieszkuje pierwszy dom (licząc od lewej).
2. Anglik mieszka w czerwonym domu.
3. Zielony dom znajduje się po lewej stronie domu białego.
4. Duńczyk pija herbatkę.
5. Palacz Rothmansów mieszka obok hodowcy kotów.
6. Mieszkaniec żółtego domu pali Dunhille.
7. Niemiec pali Marlboro.
8. Mieszkaniec środkowego domu pija mleko.
9. Palacz Rothmansów ma sąsiada, który pija wodę.
10. Palacz Pall Malli hoduje ptaki.
11. Szwed hoduje psy.
12. Norweg mieszka obok niebieskiego domu.
13. Hodowca koni mieszka obok żółtego domu.
14. Palacz Philip Morris pija piwo.
15. W zielonym domu pija się kawę.



Kto hoduje rybki?

Odpowiedzi przesyłajcie do 30 kwietnia 2013 r. na adres konkurs@sekreturody.com

Regulamin dostępny 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. 17 784 41 34, e-mail: kontakt@sekreturody.com

Dział Reklamy i PR: Magdalena Dziwisz
e-mail: reklama@sekreturody.com
tel. 17 784 41 34

Skład i opracowanie graficzne: Agencja MIRAGE



Dołącz do nas www.facebook.com/Drogeriesekreturody

www.sekreturody.com

Zdjęcie na okładce: NIVEA

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



19,00 zł
Naszyjnik/FACTORY

59,99 zł
Apaszka/MOHITO



19,99 zł
Okulary/SINSAY

69,99 zł
Bluzka/MOHITO



Wiosenny FLOWER POWER!

Kwiaty, to absolutny hit w sezonie wiosennym. Kwieciste tkaniny to chyba najlepsza recepta na wyjście z zimowego marazmu. Wszyscy producenci witają nas w sklepach całą gamą kolorów, wzorów i kształtów. Wyeksponujemy więc tej wiosny swoją kobiecość i nie bójmy się eksperymentowania z kwiatową eksplozją.



59,99 zł
Torebka/SINSAY

69,99 zł
Sukienka/HOUSE



39,99 zł
Kolczyki/MONNARI



89,99 zł
Spodnie/SINSAY



49,99 zł
Buty/HOUSE

69,99 zł

Naszyjnik/MONNARI



19,99 zł

Pasek/SINSAY



199,00 zł

Kurtka/H&M



229,00 zł

Spodnie/H&M

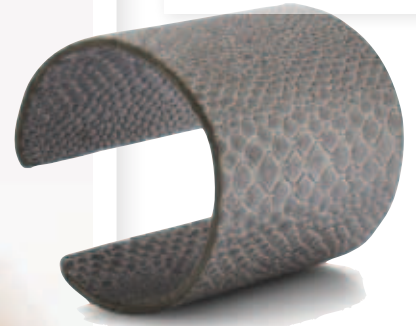
19,99 zł

Okulary/SINSAY



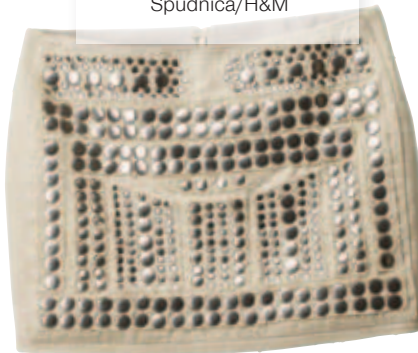
29,99 zł

Bransoletka/HOUSE



229,00 zł

Spudnica/H&M



39,99 zł

Kolczyki/MONNARI

79,99 zł

Bluzka/MOHITO



129,99 zł

Buty/MOHITO



Wiosenny luz blues!

W tym sezonie możemy również zupełnie się wyluzować z naszym stylem. Na warsztat weźmy stonowane kolory uzupełnione skórą, ćwiekami, tworząc trochę rockowy i niezobowiązujący look. To idealny styl dla tych, którzy nie przepadają za przepychem, a chcą wciąż wyglądać świetnie.



279,00 zł
Bluza/H&M



69,99 zł
Spodnie/SINSAY



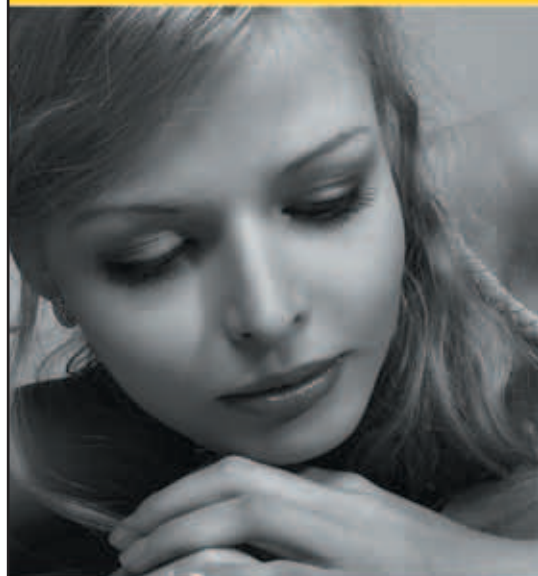
99,99 zł
Torebka/MOHITO



219,99 zł
Buty/MOHITO

REKLAMA

DELBANA
— SWISS MADE —



Delbana San Remo Round
Nr ref. 62641.563.1.015

Classic Watch

www.delbana.eu

Drzemie we mnie WULKAN!

Silna i niezależna, a jednocześnie krucha i delikatna. Katarzyna Groniec jest złożona ze skrajności, jak prawdziwa kobieta. I prawdziwa artystka, która potrafi zahipnotyzować publiczność. Nam mówi o tym, co robi, żeby na koncertach olśniewać nie tylko głosem...

*Kasia
Groniec*



Na scenie jest ekspresyjna, daje się porwać emocjom – w życiu prywatnym jest raczej powściągliwa: stonowana, wyciszona. - *Pozory mylą!* - burzy swój mediany image Katarzyna Groniec. - *Bardzo często bywa przecież tak, że ludzie, którzy na pozór są spokojni i cisi, pod skórą przeżywają mnóstwo kataklizmów: wybuchy wulkanu, powódzie, zamiecie - najgorsze, ale i najlepsze rzeczy, które może przynieść życie. Nauczyłam się jednak żyć z tym pozornym spokojem. Jest to - nie ukrywam - pewien rodzaj maski. Łatwiej mi udawać osobę opanowaną (choć naprawdę staram się nią być!), ukrywając bogate życie wewnętrzne. Bo to, co dzieje się w środku, a niewidoczne jest dla oka, bywa bardzo męczące. Jeżeli udręką można nazwać ciągłą analizę, rozmyślanie, wymyślanie i „grzebanie” w sobie, to cały czas się czymś dręcę* – wyjaśnia wokalistka. Co zakłóca jej spokój? Co ją męczy, a co drażni? To wiedzą wyłącznie ci, którzy są z nią naprawdę blisko. Ale... też nie zawsze. Bo artystka nie ma zwyczaju dzielić się swoimi lękami i nadziejami. Jej zdaniem nie ma takich słów, którymi można opowiedzieć drugiemu człowiekowi swój stan emocjonalny. - *Wszystkie słowa banalnieją w momencie ich wypowiedziania. W trudnych chwilach*

SPA DLA DUSZY I CIAŁA? TAK, ALE... W CELI DO MEDITACJI!

Wokalistka zapewnia, że wcale nie jest typem samotnika - po prostu samotność jest w nią wpisana naturalnie. Potrzebuje jej, jak powietrza - zwłaszcza po intensywnej pracy. Marzy wtedy, że wyjedzie gdzieś daleko, daleko stąd, na dłuuuugi czas zamknie się w skromnej celi medytacyjnej, wrzuci telefon do morza, a potem będzie tak po prostu chłonąć i kontemplować życie, w żółtym tempie. *Długie wczasy w luksusowym ośrodku SPA?* - *Hmm, brzmi kusząco* - Kasia przenosi się tam myślami. - *Tyle że... ja się tam nudzę!* - wraca szybko na ziemię. Wie jednak, że w jej zawód wpisany jest dobry wygląd, więc od czasu do czasu robi coś dla siebie.

Co dokładnie? - *Niewiele* - wybucha śmiechem. - *Mam jakiś krem, więc go wsmarowuję. I to by było na tyle* - zapewnia. Widząc niedowierzanie w moich oczach, przyznaje się jednak, że od czasu do czasu funduje sobie masaż, np. gorącymi kamieniami, ale nie znajduje w tym nic szczególnego. - *Ludzie czasem opowiadają, że coś tak rewelacyjnie na nich podziałało: masaż czy maseczka. Też lubię się poddawać tego typu zabiegom, ale przyjemność odczuwam tylko w momencie ich aplikowania, nie przez*

” Już jako młoda osoba miałam w głębokim poważaniu różne trendy. Nie robię z tego żadnej filozofii życiowej, po prostu nie radzę sobie z rzeczywistością narzuconą. Albo żyję po swojemu, albo od razu mnie pogrzebcie, bo i tak strzelę sobie w łeb – akcentuje. ”

mówimy, że jest nam źle. Tyle że NIKT nie zna ogromu smutku tej drugiej osoby! Oczywiście, jeżeli posiada cechę zwaną empatią, potrafi wyobrazić sobie jej stan, ale będzie to wyłącznie JEGO wyobraźnia. Tak samo trudno jest opisać wielką radość - zauważa artystka. Dlatego woli milczeć. Słowa zostawia sobie na taki moment, kiedy są już niezbędne. - Jeśli ktoś odczuwa podobnie, słowa są zbyteczne - jeśli nie, żaden opis mu nie pomoże, bo i tak niczego nie zrozumie. Oczywiście, mam na myśli tę bardzo bliską więź, która pojawia się między ludźmi rzadko – wyjaśnia Groniec. Takie „porozumienie dusz” daje się też odczuć na koncertach, mimo że artystka nigdy nie stara się przypodobać publiczności. Nie udaje gwiazdy, bo... wcale się nią nie czuje. Czerwony dywan, flesze aparatów, udział w programach rozrywkowych? To nie jest jej świat! - *Ja żyję po swojemu. Już jako młoda osoba miałam w głębokim poważaniu różne trendy. I tak mi zostało. Nie robię z tego żadnej filozofii życiowej, po prostu nie radzę sobie z rzeczywistością narzuconą. Albo żyję po swojemu, albo od razu mnie pogrzebcie, bo i tak strzelę sobie w łeb* – akcentuje. Ale ta „inność” jest jej siłą...

kolejne dwa tygodnie. Płacę za godzinę przyjemności - więc tylko przez tę godzinę jestem radosna i szczęśliwa - wyjaśnia Groniec. Pamięta też ten dzień, w którym – jak sama to określa - odkryła u siebie postępującą wiotkość skóry. Gdy już otrząsnęła się z pierwszego szoku, chwyciła za telefon i... umówiła się na zabieg nawilżający. Od tamtej pory, chodzi do kosmetyczki raz w miesiącu, a w chwilach zwątpienia nawet i dwa. - *Pani kosmetyczka nakłada mi coś na twarz, a ja zyskuję poczucie, że zrobiłam wszystko, co było w mojej mocy, że nie zaniedbałam siebie* – z przymrużeniem oka wspomina Katarzyna.



Imię i nazwisko - Katarzyna Groniec

Wiek - 41 lat.

Kariera - Debiutowała rolą Anki w musicalu „Metro”. Występowała w teatrze Studio Buffo („Do grającej szafy grosik wrzuć”, „Brel”, „Tyle miłości” i Ateneum („3xPiąt”).

Ma na koncie 7 albumów: „Mężczyźni”, „Poste restante”, „Emigrantka”, „Przypadki”, „Na żywo”, „Listy Julii” i „Pin-up Princess”.

Jest współwłaścicielką firmy fonograficznej Adapter.

Prywatnie - ma 20-letnią córkę Mariannę, z małżeństwa z Olafem Lubaszenką.

Płyty:

2000r. „Mężczyźni”

2002r. „Poste restante”

2004r. „Emigrantka”

2007r. „Przypadki”

2008r. „Na żywo”

2009r. „Listy Julii”

SIŁOWNIA? ZAMYŚLAM SIĘ I ZWIESZAM... Z ODWAŹNIKIEM W RĘKU!

Jej smukła figura?.. Na pewno nie jest wynikiem diety, ani katorżniczej pracy w klubie fitness lub pod okiem prywatnego trenera. Artystka nie jest i nigdy nie była typem sportowca. Od czasu do czasu zdarza jej się pojeździć na rolnkach, czy wykonać prosty zestaw ćwiczeń, są to jednak działania spontaniczne, i raczej sporadyczne. Oczywiście, jak większość kobiet, ma wielki plan, żeby „od najbliższego poniedziałku” (od wiosny, jesieni, po świętach itd.) zacząć regularnie ćwiczyć. Kiedy wypowiada tę mantrę, nie może powstrzymać śmiechu. - *Taki plan nigdy jeszcze się nie udał, chociaż nie raz podejmowałam w życiu taki wysiłek - przyznaje.* - *Próbowałam nawet „walczyć” w siłowni!* - *Problem w tym, że... ja zamyślam się i zawieszam. I tak już zostaję z tą myślą w głowie, i z odważnikiem w ręku* - opisuje samą siebie Kasia. Za to ci, którzy z nią pracują zdradzają, że Groniec jest niespokojnym duchem. I takim, który nie usiedzi w jednym miejscu. Zwłaszcza przed koncertem: aby się skupić i pozbyć tremy, chodzi cały czas po garderobie. - *Wychadzam wtedy kilometry, to mnie uspokaja* - przyznaje Kasia. - *Z emocji zaczynam się trząść, bo robi mi się okropnie zimno. Muszę mieć wrzątek, by się nim rozgrzać. Bywa, że jest gorąco, a ja aż dygoczę, bo ze strachu oblewa mnie zimny pot. I szlag mnie wtedy trafia, a nerwy zżerają. Oto ta spokojna i zrównoważona osoba!* - kpi ze swojego medialnego wizerunku artystka. By może pokonane kilometry, poza funkcją od stresowującą, mają też inną cudowną zaletę - pomagają jej utrzymać filigranową figurę? W to akurat Kasia wątpi, chociaż... może coś w tym jednak jest?.. - *Nie mogę się pochwalić zdrowym sposobem odżywiania. Śniadań nie jadam w ogóle, nie mogę. Jestem głodna w okolicach godziny 14.00, więc zjadam wszystkie posiłki, jakie tylko się da* - śmieje się. W dniu kiedy ma koncert, obiad jest jej ostatnim posiłkiem. - *Na głodniaka gra się lepiej!* - mówi, jak wszyscy artyści. U niej górę bierze... trema. - *Należę do osób, które gdy się denerwują, nie mogą jeść - w odróżnieniu do tych, które rzucają się wtedy na żarcie i wyjadają łączywie pół lodówki. A że życie bywa stresujące, i taki sobie zawód wybrałam, to zdenerwuję się ze dwa razy i... spalam się.* - mówi Groniec. Jej trema jest konstruktywna. To dzięki niej zawsze wychodzi na scenę perfekcyjnie przygotowana i od lat uwodzi głosem. A jaka jest naprawdę?.. Odpowiedź jest w jej muzyce...

Ewa Anna Baryłkiewicz

GK



NIVEA

**PIERWSZA RANDKA
CZY JEDYNA RANDKA?**

**CZUJESZ
STRES?**



NOWOŚĆ

**NIE POZWÓL,
BY POCZULI GO INNI**

SKUTECZNA OCHRONA PRZED POCENIEM
W STRESUJĄCYCH SYTUACJACH

LISTY do redakcji



Witajcie.

Moim problemem jest sucha skóra. Nie mogę sobie z nią poradzić w żaden sposób, jak dotąd.

Problem dotyczy głównie twarzy oraz nóg - na odcinku od kolana do stopy (od strony piszczeli). Na twarzy mam bardzo przesuszone miejsca w okolicy skrzydełek nosa i obok oraz w okolicy kątek ust. Tak bez makijażu to tego jakoś nie widać, nie rzuca się w oczy. Jednak po nałożeniu podkładu i wykończeniu makijażu pudrem sypkim pojawiają się brzydkie plamy w tych miejscach, co wygląda bardzo nieestetycznie. Co dziwne, pojawia się ten efekt po jakimś czasie, bo bezpośrednio po zrobieniu makijażu nic nie widać.

Nakładam w tych miejscach na noc grubsze warstwy kremu, dobrze natłuszczam w weekendy, kiedy nie robię makijażu, ale nic to nie zmienia.

Jeśli zaś chodzi o nogi, to skóra na piszczelach, kiedy się np. podrapie, wygląda jak łupież, sypie się z nich. Stosuję różne balsamy nawilżające, olejki, ale to wszystko działa w chwili aplikacji. Po kilku godzinach jest tak, jak było...

Joanna ze Zgierza



Wiosenne wydanie otwiera nowy rozdział w życiu magazynu SEKRET URODY - „Strefę Rozmów”. Strefę, w której chcemy z Wami rozmawiać, udzielać porad, dzielić się troskami i radościami. Macie przecież tyle do powiedzenia, o czym dowiedzieliśmy się z Waszych dotychczasowych listów do redakcji oraz z wspólnych rozmów na facebook’u. Piszcie więc do nas na adres: kontakt@sekreturody.com. Najciekawsze listy zostaną nagrodzone upominkami!

Suchość skóry może występować w różnym nasileniu – od przejściowych problemów, po przewlekłe stany chorobowe (atopowe zapalenie skóry). Objawy, które Pani opisała wskazują na silne przesuszenie skóry, które może być spowodowane działaniem czynników atmosferycznych (tkj. wiatr, mróz, silne słońce), suchego powietrza, chlorowanej wody lub detergentów.

Ogromne znaczenie w pielęgnacji suchej skóry ma unikanie detergentów, mycie skóry preparatami nie zawierającymi mydeł i stosowanie preparatów nawilżających i natłuszczających, aby przywrócić barierę lipidową naskórka. Polecam Pani preparaty z linii Emoleum firmy Floslek przeznaczone do pielęgnacji skóry suchej, bardzo suchej oraz skłonnej do atopii, oparte na substancjach czynnych takich jak: mocznik, prebiotyki, delikatne emolienty, kompleks lipidowy, sok z aloesu, oleje (migdałowy, słonecznikowy) oraz witaminy A i E.

Do mycia suchej skóry nóg proszę używać preparaty zawierające łagodne emolienty oraz naturalne olejki, które zapobiegają pękaniu, wysuszeniu i łuszczeniu się naskórka. Po myciu warto zastosować balsam lipidowy – odbudowuje warstwę lipidową, długotrwale i skutecznie nawilża i natłuszcza skórę.

Do pielęgnacji twarzy w ciągu dnia niezależnie od pogody proszę używać kremu regenerującego - łagodzi pieczenie, swędzenie i zaczerwienienie skóry oraz skutecznie zabezpiecza przed niekorzystnym wpływem czynników zewnętrznych. Na jakiś czas powinna Pani również zrezygnować z nakładania pudru, ponieważ bardzo wysusza skórę.

Nocą musi Pani bardzo mocno nawilżać skórę. Przed snem warto umyć hipoalergicznym płynem miceralnym. Następnie należy nałożyć grubą warstwę kremu nawilżającego, a po jego wchłonięciu Krem regenerujący. Połączenie składników aktywnych zawartych w preparatach pozwoli złagodzić pieczenie, zaczerwienienie i łuszczenie się skóry, przywróci jej napięcie i elastyczność oraz sprawi, że skóra odzyska zdrowy wygląd.

mgr inż. Jolana Bielska – technolog Floslek.

Witam!

Ja borykam się z takim problemem: mam cerę mieszaną, ze strefą T. Nie umiem znaleźć dla siebie odpowiedniego kremu - przydałby się nawilżający, ale również matujący. Musiałabym stosować dwa osobne kremy... Czy jakoś można rozwiązać ten problem?? Prócz tego mam zatkane pory i zaskórniki. Proszę o radę, gdyż ja już opadam z sił - czuję się mniej atrakcyjna i w lustrze widzę tylko szarą, smutną twarz. Bardzo chcę to zmienić.

Justyna z Bytomia



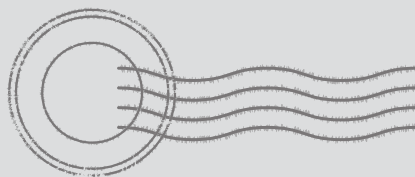
Cera mieszana jest jednym z najczęściej występujących rodzajów skóry i rozpoznawana jest zwykle u osób dorosłych. Charakteryzuje się zakłóconą równowagą hydro-lipidową, łączy w sobie cechy skóry tłustej i suchej. Tzw. strefa T to skóra tłusta z nasilonym wydzielaniem sebum na czole, nosie i brodzie, błyszcząca, z zatkanyimi porami, z tendencją do zaskórników i stanów zapalnych. Strefa sucha - policzki i szyja, na skutek niedoboru wydzielania sebum i braku ochronnego płaszcza lipidowego jest przesuszona, napięta, szorstka, nawet łuszcząca się, wrażliwa i skłonna do podrażnień.

Pielęgnacja cery mieszanej i zapobieganie powstawaniu niedoskonałości skóry są dość trudne, zwłaszcza w przypadku dużych dysproporcji w aktywności gruczołów łojowych w poszczególnych partiach twarzy. Tworzenie się zaskórników również jest wynikiem nadmiernego nagromadzenia sebum oraz nieprawidłowego złuszczenia warstwy rogowej skóry, co jest charakterystyczną cechą cery tłustej.

Pielęgnacja tego typu cery powinna być skierowana na oba obszary: tłuste i suche. Warto sięgać po serie preparatów dedykowanych specjalnie cerze mieszanej. Takie kosmetyki zawierają w swoim składzie substancje nawilżające, łagodzące podrażnienia oraz matujące.

Bardzo ważnym elementem w pielęgnacji cery mieszanej jest też prawidłowe oczyszczanie skóry. Preparaty do mycia powinny zawierać delikatne, naturalne środki powierzchniowo czynne, składniki ułatwiające złuszczenie oraz składniki regulujące czynność gruczołów łojowych. Zbyt agresywne mycie powoduje bowiem jeszcze większą produkcję łoju. Zaleca się też regularne złuszczenie naskórka przy użyciu peelingu enzymatycznego bądź drobnoziarnistego. Widoczne zanieczyszczone pory najlepiej oczyścić stosując maseczkę oczyszczającą i zwężającą pory lub udać się do kosmetyczki, która profesjonalnie oczyści skórę. Zabieg ten jednak musi być powtarzany - z częstotliwością zależną od szybkości zanieczyszczania się cery. Na co dzień problem „świecenia się” cery najlepiej zatuszować transparentnym, matującym pudrem w kamieniu. Nie ma on barwy, a doskonale zmniejsza błyszczenie się cery. Prawidłowa pielęgnacja cery mieszanej pomoże zwalczyć niedoskonałości, wygładzi i rozjaśni skórę, co pozwoli nam przywrócić jej świeżość i blask.

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



Droga Redakcjo!

Mam dwa problemy - oba wiążą się z noszeniem okularów. Pierwszym jest to, że noszę okulary „minusy”, a to zmniejsza mi oczy. Chciałabym się dowiedzieć jaki jest odpowiedni makijaż w takiej sytuacji. Poza tym zastanawiam się jak optycznie wyszczuplić twarz.

Magda
z Opola Lubelskiego



Rady dla krótkowidzów.

Te Panie, które noszą okulary, zdają sobie doskonale sprawę, że „minusy” pomniejszają oczy. W tym wypadku makijaż ma za zadanie je „wydobyć” i powiększyć. Przede wszystkim makijaż powinien być wyrazisty, więc dobrym pomysłem będzie postawienie na nieco ostrzejsze kolory. Natomiast kreska powinna być narysowana w linii rzęs i dobrze rozarta, aby optycznie nie zamykała i dodatkowo nie pomniejszała oka. Rzęsy powinny być dobrze wytuszowane tuszem podkreślającym, a jeszcze lepszym pomysłem będzie zalotka - wywinęte rzęsy optycznie powiększają oczy.

Aby optycznie wyszczuplić twarz nanieśmy niewielką ilość pudru brązującego po bokach twarzy i poniżej kości policzkowych. Ruchy pędzla powinny być kierowane jak najbardziej w linii pionowej, na szczyty kości policzkowej nanieśmy jaśniejszy odcień różu. Powinniśmy kierować się zasadą, że wszystko co ciemniejsze będzie optycznie oddalone i pomniejszone.

Ania Gleń
Makijażysta marki ASTOR



Już wiosną
przygotuj się
na przyjście

LATA

Wiosna to jedno z najpiękniejszych zjawisk w naszym klimacie. Kiedy przyroda wybucha zielenią i wszystko budzi się do życia, warto nie tylko korzystać z uroków wiosennych dni spacerując, uprawiając sport i przechodząc na dietę, ale też zadbać o kondycję skóry tak, aby być przygotowanym na nadchodzące dni pełne słońca.

W zimie skóra twarzy wystawiana była na mróz i zimny wiatr, skóra ciała natomiast chowana pod warstwą ubrań. Miała rzadki kontakt ze światłem słonecznym, często też mogła reagować przesuszeniem lub podrażnieniami w odpowiedzi na częste zmiany temperatur i suche powietrze wewnątrz ogrzewanych pomieszczeń. Jednak podobnie ekstremalne przeżycia czekają na skórę w lecie, gdy będzie musiała bronić się przed szkodliwym promieniowaniem UV i wysokimi temperaturami. Warto pomóc jej się do tego przygotować. Dodatkowo,

właściwa pielęgnacja umożliwi poprawę wyglądu skóry tak, aby w lecie prezentowała się ona jak najatrakcyjniej. Wiosna jest idealną porą na to, by poświęcić swojej skórze trochę więcej uwagi i jak najlepiej przygotować ją do ciepłych dni.

NAWILŻENIE

Czego potrzebuje skóra całego ciała kiedy rośnie temperatura za oknem? Tak jak i w zimie potrzebuje przede wszystkim nawilżenia, bo jeżeli

naskórek będzie zawierał zbyt mało wody zaburzone zostaną właściwie wszystkie jej funkcje. Skóra, która nie jest odpowiednio nawilżona, nie skorzysta zbyt wiele z dobroczynnego wpływu kuracji kosmetycznych. Warto więc sięgnąć po balsamy bogate w składniki o takim działaniu. Najbardziej klasyczne to substancje pomagające związać wodę w naskórku, takie jak gliceryna lub składniki NMF (Natural Moisturizing Factor - Naturalnego Czynnika Nawilżającego). Bardzo korzystnie wpływa na skórę także wiele wyciągów roślinnych, takich jak ekstrakt z bambusa albo lilii wodnej.

OCZYSZCZANIE

Jeżeli po zimie skóra jest przesuszona, wówczas wymaga bardziej zdecydowanego działania. Istotą jest odpowiednie oczyszczenie skóry – efektywne, ale jednocześnie na tyle delikatne, aby nie uszkadzać naturalnej osłony naskórka czyli płaszcza lipidowego. Dobrym rozwiązaniem mogą być żele myjące połączone z oliwką, które pozostawiają na skórze cienką warstwę ochronną. Można także sięgnąć po kremowe żele myjące bogate w składniki takie jak proteiny z jedwabiu. Tworzony przez nie naturalny film na

KOLORYT

Jeżeli po zimnych miesiącach skóra jest blada i nie ma zdrowego kolorytu, nie trzeba ukrywać jej pod ubraniem lub narażać na działanie promieni UV w solarium. Można skorzystać z bogatej oferty preparatów brązujących. Ich główny składnik to związek, który w kontakcie z substancjami naturalnie obecnymi w naskórku pozwala uzyskać brązowe zabarwienie. Taką pielęgnację dobrze jest poprzedzić peelingiem, bo wygładzona skóra zabarwia się bardziej równomiernie. Balsamy brązujące mają łagodniejsze działanie niż zwykłe samoopalacze. Pozwalają poprawiać koloryt skóry stopniowo, w wyniku codziennej pielęgnacji, a dzięki obecności składników takich, jak witamina E czy olej z karotki, dodatkowo chronią skórę. Intensywność działania brązującego można dobrać w zależności od karnacji tak, aby barwa skóry była jak najbardziej naturalna.

OCHRONA

Dobrze jest jednak pamiętać, że brąz, który tak lubimy na swojej skórze, nie ochroni jej przed szkodliwym promieniowaniem ultrafioletowym. Wiosną i latem, gdy odsłaniamy coraz więcej ciała, większe partie skóry są narażone na ten szkodliwy składnik promieni słonecznych. Nie zapominajmy więc o kosmetykach z filtrami UVA i UVB. Nasza skóra potrzebuje ochrony zanim jeszcze nadejdzie lato, aby mogła w tych najbardziej słonecznych miesiącach wyglądać pięknie i właściwie pełnić swoje funkcje.

” W przygotowaniach do wiosny twoja skóra potrzebuje przede wszystkim nawilżenia, bo jeżeli naskórek będzie zawierał zbyt mało wody zaburzone zostaną właściwie wszystkie jego funkcje. ”

SINSAY

powierzchni naskórka pozwala nadać skórze gładkość. Taką pielęgnację najlepiej wspomóc balsamem o działaniu odżywczym, bogatym w woski i oleje roślinne. Jeżeli wysuszeniu naskórka towarzyszy skłonność do podrażnień, wówczas można sięgnąć po hipoalergiczne kosmetyki mineralne. Łagodne receptury tych kosmetyków ukoją skórę i umożliwią jej regenerację.

WYGŁADZENIE

Wiosna, kiedy słońce nie jest jeszcze zbyt intensywne, jest także doskonałą porą na wygładzenie skóry przy pomocy peelingów tak, aby latem wyglądała zdrowo i miała piękny koloryt. Ciekawym pomysłem są peelings myjące o ożywczych zapachach, wzbogacone w energetyzujące składniki takie, jak wyciąg z białego i błękitnego lotosu. Taka kompozycja pomaga poczuć się odprężonym i pełnym pozytywnej energii – znakomite przebudzenie po zimie.

UJĘDRNIANIE

Przed latem warto także sięgnąć po preparaty ujędrniające i antycellulitowe. Składniki ujędrniające mają bardzo zróżnicowane działanie. Można wybierać spośród preparatów wspomagających spalanie tkanki tłuszczowej, przyspieszających metabolizm komórkowy czy zmniejszających widoczność cellulitu. Aby skóra mogła skorzystać z takiej pielęgnacji, musi być jednak właściwie nawilżona i odżywiona. Tylko wtedy będzie elastyczna i gładka.

Dobrze jest połączyć takie kosmetyczne kuracje ze zdrową dietą, a także wykorzystać ciepłe wiosenne dni na ruch na świeżym powietrzu. Poprawa ogólnej kondycji organizmu znajdzie również odbicie w wygładzie skóry. Dzięki temu przywitamy lato z piękną i zdrową skórą.

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

KR EM OWA ochrona młodej twarzy!



Krem matujący do cery z niedoskonałościami, PERFECTA NO PROBLEM
Antybakteryjny krem matujący przeciw wypryskom z ekologicznym wyciągiem z goji, siarką, perłami matującymi i filtrami UVA/UVB.
CENA: 14,00 zł

Krem matujący, UVA/UVB, LABORATORIUM KOSMETYKÓW NATURALNYCH FARMONA
Specjalnie dobrany zestaw składników aktywnych, skutecznie zwalcza pryszczki i zapobiega powstawaniu nowych zmian trądzikowych. Reguluje pracę gruczołów łojowych i ogranicza wydzielanie sebum, dzięki czemu skutecznie chroni przed błyszczeniem się skóry, pozostawiając ją aksamitnie gładką, matową i świeżą przez cały dzień.
CENA: 17,00 zł

Ogórek&Limonka krem na dzień i na noc, BIELENDA
Krem matujący – normalizujący przeznaczony do całorocznej pielęgnacji skóry mieszanej i tłustej, która ma skłonność do błyszczzenia się. Idealnie matuje skórę w trakcie całego dnia, a przy tym intensywnie nawilża. Pochłania nadmiar sebum i reguluje jego wydzielanie. Zwęża i zamyka pory, zapobiega powstawaniu wyprysków. CENA: 16,00 zł



Anti Acne – Krem matujący FLOS-LEK
Krem matuje skórę, normalizuje gospodarkę wodno – lipidową oraz reguluje wydzielanie sebum. Działa ściągająco, przeciwbakteryjnie, przeciwłojotokowo i przeciwzapalnie, nie zatyka porów, zapobiega powstawaniu wykwitów.
CENA: 20,30 zł

Cera w okresie młodości jest sprężysta i ma ładny kolor, ale uporczywe krostki, nawracające zaskórniki i nadmiar sebum nie pozwalają w pełni cieszyć się tym okresem życia. Trądzik można wyleczyć, a także nauczyć się tak pielęgnować skórę, aby zapobiegać jego nawrotom. Tendencja do zaskórników i nadmiaru sebum może utrzymywać się nawet przez kilka lat i dlatego tak ważny jest dobór kosmetyków, które będą poprawiały wygląd skóry. Należy odradzić sięganie po silne kosmetyki złuszczające i wysuszające, gdyż prowadzą one do podrażnienia skóry. Znacznie lepiej będą działały kremy i toniki z odblokowującym pory kwasem salicylowym, kompleksami matującymi, cynkiem, łagodzącym d-panthenolem i allantoiną. Cera z tendencją do trądziku wymaga nawilżania i najlepiej w tym celu sięgnąć po nowoczesne kremy z kwasem hialuronowym przeznaczone dla młodej skóry.

Bożena Bierzniewska,
Specjalista dermatolog - Ekspert Eveline Cosmetics



Krem przeciwtrądzikowy matująco-normalizujący SPF 20 na dzień, PHARMACERIS T
Zawarty w kremie Octopirox i Tamarynda działają przeciwtrądzikowo i zapobiegają powstawaniu nowych zmian trądzikowych. Dzięki specjalistycznemu połączeniu składników krem skutecznie redukuje wydzielanie sebum i matuje skórę w ciągu dnia.
CENA: 39,90 zł



Pure Effect Anti-Spot krem przeciw niedoskonałościom na dzień, NIVEA VISAGE
Pomaga skutecznie zwalczać istniejące pryszcze. Zapobiega powstawaniu nowych niedoskonałości. Zapewnia skórze wyjątkowo lekkie, a jednocześnie długotrwałe nawilżenie. Aktywny ekstrakt z magnolii o właściwościach antybakteryjnych.
CENA: 14,99 zł



Antybakteryjny krem nawilżający cynk + kompleks fast-mat Pure control SOS Step 3 EVELINE COSMETICS
Dzięki innowacyjnej formule opartej na cynku i aktywnej sierce zapobiega rozwojowi bakterii, reguluje proces wydzielania sebum oraz skutecznie zapobiega powstawaniu nowych zmian.
CENA: 12,50 zł

ANTI ! ACNE Krem nawilżająco-matujący przeciw błyszczeniu, UNDER TWENTY
Zawarte w formule kosmetyki algi wpływają regulująco, zapobiegają procesom zapalnym skóry oraz niwelują prawdopodobieństwo ponownego powstawania niedoskonałości. Częsteczki MICRO-matujące pochłaniają nadmiar sebum, nadając matowy wygląd, zaś Allantoina i Glucam posiadają właściwości wygładzające i zmiękczone, łagodząc podrażnienia skóry.
CENA: 13,99 zł



Aqua Cristal Krem nawilżająco - przeciwrodnikowy na dzień SPF 10 LIRENE
Krem intensywnie nawilża dzięki połączeniu Technologii Ciekłych Kryształów oraz unikalnych właściwości błękitnych alg. Formuła kremu wzbogacona została o składniki aktywne, które wydłużają efekt nawilżenia oraz chronią przed przedwczesnym starzeniem się skóry – witaminę E, wyciąg z trawy azjatyckiej, D-panthenol i allantoinę oraz filtr UV SPF 10.
CENA: 16,99 zł

Żel do mycia twarzy głęboko oczyszczający kwas SALICYLOWY + hamamelis + CYNK Pure Control SOS STEP 1, EVELINE COSMETICS

Głęboko oczyszczający żel do mycia twarzy dzięki połączeniu antybakteryjnego kwasu salicylowego i wyciągu z oczaru wirginijskiego (Hamamelis) zwalcza pryszczki oraz łagodzi zaognione zmiany trądzikowe. Zawarty w formule cynk skutecznie reguluje wydzielanie sebum, co znacznie zmniejsza błyszczenie się skóry.

CENA: 11,90 zł



Peeling myjący przeciw zaskórnikom

UNDER TWENTY ANTI ACNE

Przeznaczony jest do pielęgnacji cery z niedoskonałościami. Formuła peelingu wzbogacona została o salicylan sodowy, kwas migdałowy, wyciąg z lukrecji i peretki peelujące aby skutecznie oczyszczać, matować i wygładzać skórę.

CENA: 14,99 zł

Żel głęboko oczyszczający, LABORATORIUM KOSMETYKÓW NATURALNYCH FARMONA

Wyjątkowo delikatne substancje myjące dokładnie oczyszczają skórę z wszelkich zanieczyszczeń, nie podrażniają i nie powodują jej wysuszenia, a peelujące drobinki odblokowują pory, chroniąc przed powstawaniem zaskórników i wągrów.

CENA: 15,50 zł



ŻELOWA KĄPIEL TWARZY

Ogórek&Limonka 3w1 żel myjący + peeling + serum, BIELENDA

Zastępuje trzy produkty w osiągnięciu idealnie czystej i gładkiej skóry twarzy oraz całego ciała. Można go stosować jako żel myjący, peeling lub serum. Łagodzi podrażnienia i zmiany trądzikowe, rozjaśnia przebarwienia. CENA: 11,00 zł

Pianka głęboko oczyszczająca do twarzy, PHARMACERIS T

Skutecznie usuwa zanieczyszczenia oraz makijaż. Łagodzi zmiany trądzikowe dzięki zawartości tamaryndy. Ekstrakt z łopianu posiada właściwości antybakteryjne. Łagodzi zaburzenia czynności skóry łojotokowej. Produkt jest niezwykle delikatny dla skóry i przyjemny w użyciu dzięki formie pianki.

CENA: 28,50 zł

Czysta Skóra Fruit Energy Żel oczyszczająco-rewitalizujący, GARNIER

Formuła żelu oparta na oczyszczającym kwasie salicylowym oczyszcza skórę, aby widocznie zmniejszyć pory i pomóc zredukować niedoskonałości. Formuła z wyciągami z grejfruta i granatu oraz pochodną witaminy C wyselekcjonowanymi z uwagi na właściwości oczyszczające i energizujące sprawia, że żel skutecznie oczyszcza cerę i przywraca jej blask. CENA: 17,00 zł



Pure Effect Clean Deeper żel-peeling do codziennego mycia twarzy NIVEA VISAGE

Niebieskie, głęboko oczyszczające mikrogranulki zawierające kwas mlekowy pomagają odblokowywać pory, przez co skutecznie zapobiegają powstawaniu pryszczki i wągrów. Aktywny ekstrakt z magnolii posiada właściwości antybakteryjne, a HydrIQ zapewnia odpowiedni poziom nawilżenia

CENA: 14,99 zł

OCZYSZCZAJĄCE TONIZOWANIE



NIVEA



Tonik odświeżający, CORINE DE FARMÉ
Odświeża skórę, pozostawia ją odpowiednio nawilżoną i elastyczną. Rewitalizuje i tonizuje przywracając skórze jej naturalne pH. Łagodzi podrażnienia, regeneruje i koi. Wzbogacony wyciągiem z róży o działaniu wzmacniającym.
CENA: 10,00 zł

Ogórek&Limonka tonik matujący,
BIELEND

Antybakteryjny, bezalkoholowy tonik oczyszcza i odświeża skórę. Zwęża i zamyka pory, osusza wypryski, zmniejsza wydzielanie sebum, doskonale nawilża.
CENA: 9,00 zł



Anti-Acne – Tonik normalizujący,
FLOSLEK

Doskonale oczyszcza i odświeża skórę, systematycznie stosowany: usuwa nadmiar sebum, ściąga rozszerzone pory, reguluje pracę gruczołów łojowych oraz zmniejsza skłonność do powstawania zaskórników i wyprysków.
CENA: 19,10 zł



Tonik łagodząco – matujący przeciw rozszerzonym porom UNDER TWENTY ANTI! ACNE
Dzięki zawartości aktywnego cynku, kwasu migdałowego i wyciągu z lukrecji, skutecznie wyrównuje poziom pH, zwęża pory, matuje i zapobiega niedoskonalościom, wspomagając redukcję stanów zapalnych.
CENA: 13,50 zł



Pure Effect Stay Clear tonik oczyszczający, NIVEA VISAGE
Usuwa nadmiar sebum i zanieczyszczenie. Wzbogacony minerałami morskimi skutecznie oczyszcza skórę, nie wysuszając jej. Zapobiega powstawaniu pryszczy i wągrów i pomaga zachować naturalną równowagę skóry. Nie zawiera alkoholu.
CENA: 14,99 zł

CLEAN&CLEAR głęboko oczyszczający tonik do twarzy do skóry wrażliwej,
JOHNSON&JOHNSON

Delikatnie i skutecznie oczyszcza skórę, usuwając nagromadzony każdego dnia brud i tłuszcz. Może służyć jako samodzielny, skuteczny produkt oczyszczający skórę i pomagający zapobiegać powstawaniu pryszczy. Może też pełnić rolę toniku, który po umyciu skóry odświeża, tonizuje i ściąga pory.
CENA: 15,49 zł



GŁĘBOKIE DZIAŁANIE



Superskuteczny roll-on przeciw pryszczom i śladom po nich cynk + kompleks ACTIVE REPAIR Pure Control SOS, EVELINE COSMETICS
Dzięki formule z cynkiem i kompleksem active-repair likwiduje stany zapalne, błyskawicznie usuwa niedoskonałości, jednocześnie zapobiegając powstawaniu nowych. Zawarta w żelu alantoina łagodzi podrażnienia i zaczerwienienia, eliminując ślady po pryszczach.
CENA: 11,90 zł

Antybakteryjne serum specjalistyczne Siarkowa Moc, BARWA LABORATORIUM
CENA: 7,90 zł

Żel punktowy zwalczający niedoskonałości skóry, LABORATORIUM KOSMETYKÓW NATURALNYCH FARMONA
Dzięki skoncentrowanej formule działa tam, gdzie powstają niedoskonałości, natychmiast łagodzi stany zapalne skóry, likwiduje wykwity trądzikowe i zapobiega powstawaniu nowych zmian skórnych.
CENA: 15,50 zł



Happy per Aqua - Maseczka intensywnie nawilżająca, FLOS-LEK
Maseczka łagodzi podrażnienia, stymuluje procesy naprawcze skóry oraz zapobiega powstawaniu pierwszych zmarszczek. Uelastycznia, ujędrnia skórę i głęboko nawilża skórę.
CENA: 3,25 zł



Czysta skóra Active Roll-on, GARNIER
Nowa, rewolucyjna metalowa kulka Roll-Onu pomaga natychmiast złagodzić niedoskonałości. Posiada poręczne opakowanie i prostą aplikację. Ultra-oczyszczająca i jednocześnie nietłusta. Zawiera alkohol i kwas salicylowy, dzięki czemu przyspiesza wysuszenie niedoskonałości. Dodatkowo wzbogacona jest w HerbaRepair, który pomaga przyspieszyć odbudowę skóry.
CENA: 15,00 zł

Anti-Acne – Antybakteryjny żel punktowy, FLOS-LEK
Polecany do miejscowego stosowania na wykwity, zaskórniki, krosty, pryszcze. Żel odblokowuje i oczyszcza pory, eliminuje nadmiar sebum, wysusza niedoskonałości skóry.
CENA: 13,90 zł

Pure Effect aktywna maseczka oczyszczająca, NIVEA
Wysoco skuteczna formuła z białą gliną i aktywnym ekstraktem z magnolii. Głęboko oczyszcza pory, aby skutecznie zwalczać zanieczyszczenia. Matuje i zapobiega powstawaniu nowych niedoskonałości.
CENA: 4,29 zł



Lirene Pielęgnacja Multifunkcyjna – wiele korzyści w jednym kremie

Wielofunkcyjność to jeden z wiodących trendów wśród przedmiotów użytkowych. Wielofunkcyjne telefony, meble, sprzęty domowe czy samochody na stałe zagościły w naszych domach. W jednym urządzeniu skrywają setki możliwości, które często ogranicza jedynie nasza wyobraźnia. Każdego dnia pomagają nam efektywniej wykorzystać czas lub pozyskać trochę przestrzeni, robić kilka rzeczy na raz lub chronić nas na wiele sposobów...

dr n. biol. **Monika Pasikowska**
Kierownik Laboratorium Naukowego Lirene:

Kremy BB to kosmetyki, który równomiernie wtapiają się w skórę, dając efekt naturalnej i zdrowo wyglądającej cery. Ich zadaniem jest pielęgnowanie (nawilżanie i odżywienie), matowienie skóry, ukrywanie niedoskonałości, a jednocześnie rozświetlenie cery. Kremu BB używamy zamiast zwykłego kremu nawilżającego, nakładając go palcami.



„KREMY MULTIFUNKCYJNE LIRENE optymalnie nawilżają, odżywiają skórę, chronią przed negatywnym działaniem promieni UV, a także matują, łagodzą podrażnienia i poprawiają koloryt skóry.”

Ale wielofunkcyjność wkracza również w inne obszary naszego życia, starając się ułatwić nam funkcjonowanie w świecie. Ubrania, biżuteria czy kosmetyki, które oferują wiele możliwości, to coraz częściej spotykany trend. Sukienko – tuniko – płaszcz czy tubo – szaliki, biżuteria, która, w zależności od nastroju i wizji, może być paskiem, naszyjnikiem, łańcuszkiem czy bransoletką, wreszcie wielofunkcyjny krem o szerokim spektrum działania sprawiają, że każdego dnia możemy być inne – a zawsze piękne.

Lirene Pielęgnacja Multifunkcyjna to nowa linia kosmetyków do pielęgnacji twarzy, przeznaczona dla osób poszukujących uniwersalnych produktów łączących w sobie kilka działań. Dzięki odpowiedniemu doborowi składników aktywnych, kremy multifunkcyjne Lirene optymalnie nawilżają, odżywiają skórę, chronią przed negatywnym działaniem promieni UV, a także matują, łagodzą podrażnienia i poprawiają koloryt skóry. W skład serii wchodzi: Multifunkcyjny krem na dzień, Multifunkcyjny krem na noc oraz Multifunkcyjny BB krem, które charakteryzują się doskonałymi recepturami, delikatną kompozycją zapachową oraz atrakcyjną ceną.



Arganowe
Odżywienie, JOKO
CENA: 5,90 zł



Odżywka do przesuszonych
i łamliwych paznokci, ORLY
CENA: 60,00 zł

Oliwka do pielęgnacji
skórek i paznokci, ORLY
CENA: 47,99 zł



CORAL AIRRepair 10w1,
DELIA COSMETICS
CENA: 11,50 zł



NATURALNIE PIĘKNE PAZNOKCIE



Odżywki chronią paznokcie przed uszkodzeniem mechanicznym. Jednocześnie, jeśli w swym składzie zawierają takie składniki jak: witamina A, B2, żelazo, cynk, wapń, magnez, ekstrakt z bambusa, proteiny czy jedwab, przyspieszają wzrost paznokci, przeciwdziałają rozdławianiu, redukują ich pękanie i łamanie oraz uelastyczniają.

RADA. Jeśli planujesz porządki, oprócz założenia rękawiczek ochronnych, pomaluj paznokcie 2 warstwami odżywki pamiętając o wolnym brzegu. Strojąc się w taki sposób do sprzątania, zapobiegiesz mechanicznym uszkodzeniom płytki.

Połączenie odpowiednich do danego problemu odżywek do paznokci i oliwek znacznie zwiększy skuteczność kuracji. Odżywki nakładamy dwoma warstwami, zakańczając wolny brzeg paznokcia, a po 3-4 dniach zmywamy zmywaczem bezacetonowym. Dopóki nie zakończymy kuracji, starajmy się utrzymać krótkie paznokcie, zrezygnujmy także z kolorowych lakierów.

Magdalena Janusz,
manicurzystka ze Studia Pielęgnacji Dłoni i Paznokci ORLY

Wzmacniające serum do
osłabionych paznokci, BELL
CENA: 14,00 zł



Odżywka multiwitaminowa,
PALOMA NAILEXPERT
CENA: 8,00 zł

Lakier do paznokci
z odżywką 6 w 1,
EVELINE COSMETICS
CENA: 7,90 zł



KUPONY RABATOWE !!!

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

Oferta tylko dla czytelników magazynu Sekret Urody!

Ważna od 28.03.2013 r. do 30.04.2013 r. lub do wyczerpania zapasów!



Schwarzkopf



PRZY ZAKUPIE DOWOLNEJ FARB
Z SERII NATURAL&EASY,
COLOR MASK, PERFECT MOUSSE
LUB PALETTE SALON COLORS

RABAT 25%

Kupon jednorazowy ważny: 28.03. - 30.04.2013 r. lub do wyczerpania zapasów.

KOLASTYNA BODYSLIM – linia składająca się z nowoczesnych preparatów wyszczuplających, redukujących cellulit oraz przywracających jędrność i sprężystość skórze na udach, brzuchu, biodrach, pośladkach. Formuły preparatów zawierają kombinację wyjątkowo skutecznych składników aktywnych.

COLLASTEN COMPLEX, unikalna kompozycja **kolagenu**, **elastyny** i **glikogenu**, w połączeniu z kompleksem **LIPOFIRM** przywraca prawidłową strukturę włókien kolagenu oraz stymuluje i reguluje krążenie krwi.



KOLASTYNA
PROTECT BEAUTY

7,99 zł

**Oszczędzasz
5 zł**

Kupon jednorazowy ważny: 28.03. - 30.04.2013 r. lub do wyczerpania zapasów.

Lirene
DERMOPROGRAM

Kup dowolny fluid Lirene
i odbierz

**CZARNĄ KREDKĘ
DO OCZU!***



Prezent



PREZENT

Kupon jednorazowy ważny: 28.03. - 30.04.2013 r. lub do wyczerpania zapasów.

JOKO
COSMETICS

**Aby Twoje paznokcie
były
zdrowe i piękne!**



**super cena
5,99 zł**
na dowolne odżywki JOKO

www.joko.pl

Kupon jednorazowy ważny: 28.03. - 30.04.2013 r. lub do wyczerpania zapasów.

Kupon jednorazowy ważny: 28.03. - 30.04.2013 r. lub do wyczerpania zapasów.



MARION

RABAT - 20%
NA DOWOLNĄ FARBĘ LUB ROZJAŚNIACZ
Z SERII NATURA STYL

WYBIERZ SWÓJ KOLOR NA WIOSEN!

19 atrakcyjnych i modnych odcieni oraz 3 intensywne rozjaśniacze

natura
styl



Przy zakupie produktu
**SLIM EXTREME 3D PEELING MASAŻ
 POD PRYSZNIC LUB
 DIAMENTOWY PEELING-MASAŻ
 MYJĄCY ANTYCELLULIT LUB
 SLIM EXTREME 3D NAWILŻAJĄCY
 SCRUB-MASAŻ POD PRYSZNIC
 MASKA DO RĄK I PAZNOKCI 5 W 1
 BIO KOZIE MLEKO + WITAMINA E
 DOSTAJESZ W PREZENCJI!**



Kupon jednorazowy ważny: 28.03. - 30.04.2013 r. lub do wyczerpania zapasów.

poj. 30 ml

**EVELINE
 COSMETICS**

Seria Slim Extreme to szeroka gama produktów modelujących ciało, stworzona przez ekspertów laboratorium Eveline Cosmetics, specjalnie dla kobiet borykających się z problemami skóry takimi, jak: rozstępy, cellulit czy utrata jędrności.

*** GRATIS!**

Kup dowolny produkt do pielęgnacji lub oczyszczania twarzy z serii **Aqua Effect**, a za drugi produkt z tej serii



ZAPŁAĆ 4 ZŁ MNIEJ!

Kupon jednorazowy ważny: 28.03. - 30.04.2013 r. lub do wyczerpania zapasów.

www.NIVEA.pl

Rabat liczony od rekomendowanej ceny promocyjnej: 10,99zł.

rabat 40%*

*Rabat promocyjny dotyczy całego asortymentu produktów do pielęgnacji stóp Neutrogena®

Rabat liczony od rekomendowanej ceny półkowej 19,99
 Kupon jednorazowy ważny do wyczerpania zapasów.

Neutrogena®
 REKOMENDOWANA PRZEZ DERMATOLOGÓW

kupon ważny od 28.03.2013 do 30.04.2013 r.



**MIRACULUM
 GENEZA MŁODOŚCI**

Przy zakupie dowolnego kremu z serii **Geneza Młodości**
 – krem pod oczy w prezencji!

Kupon jednorazowy ważny: 28.03. - 30.04.2013 r. lub do wyczerpania zapasów.



wartość gratisu 17,00 zł

www.miraculum.pl



**SUPER
 CENA
 14,99 zł**

**L'ORÉAL®
 PARIS**

ELNETT
Legendarny lakier gwiazd
 Zapewnia długotrwałe utrwalenie, nie skleja włosów i znika przy umiędzeniu szczotką.

Kupon jednorazowy ważny: 28.03. - 30.04.2013 r. lub do wyczerpania zapasów.

KUPONY RABATOWE !!!

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

Oferta tylko dla czytelników magazynu Sekret Urody!

Ważna od 28.03.2013 r. do 30.04.2013 r. lub do wyczerpania zapasów!

Piękne paznokcie na wiosnę



Zadbane i estetyczne paznokcie powinny być wizytówką każdej eleganckiej kobiety. Jednak z powodu problemów z płytką paznokcia nie zawsze chcemy eksponować swoje dłonie. Na taki stan ma wpływ wiele czynników – nieodpowiednia dieta, kontakt z detergentami, zmywanie, ręczne pranie, aceton zawarty w zmywaczach do paznokci... Wszystko to osłabia paznokcie i sprawia, że stają się łamliwe. Na szczęście są odpowiednie sposoby na regenerację.

ODŻYWKI PIELĘGNACYJNE

Kosmetyki do paznokci są dobrym sposobem na zachowanie zdrowego wyglądu dłoni. Nawet więcej – odpowiednio dobrane potrafią działać cuda. Najlepsze odżywki to te, które wzmacniają płytkę paznokci, regenerują ją oraz sprawiają, że paznokcie są bardziej elastyczne, a nawet dostarczają niezbędnych substancji takich, jak keratyna, wapń, krzem, magnez oraz witaminy. Trzeba jednak pamiętać, że efekt nie jest natychmiastowy, wymaga przynajmniej 2-3 tygodni stosowania. Zdrowe i zadbane paznokcie zapewniają między innymi odżywki marki EVELINE COSMETICS. Są to profesjonalne kosmetyki opracowane wg SZWAJCARSKIEJ RECEPTURY. Przynoszą efekt już po 2 tygodniach stosowania.

EFEKT JAK Z SALONU W 10 MINUT

Lakier z odżywką - 6 w 1 TOTAL EFFECT. Unikalna formuła z aktywnym kompleksem Colour & DoubleStrong™ wnika w strukturę płytki, dzięki czemu skutecznie ją regeneruje i odbudowuje. Uszczelnia, maksymalnie wygładza, sprawia, że zniszczone, matowe paznokcie odzyskują gładką powierzchnię i lśniący połysk. Uelastycznia je, zwiększając odporność na uszkodzenia mechaniczne. Zabezpiecza przed pękaniem, łamaniem i rozdawaniem.



„Innowacyjny lakier z odżywką 6 w 1 Eveline Cosmetics o rewolucyjnej i unikalnej formule z aktywnym kompleksem Colour&DoubleStrong™, która wnika w strukturę płytki, dzięki czemu skutecznie ją regeneruje i odbudowuje.”

WZMACNIANIE

Na ten problem z pewnością mogą poradzić dwie z odżywek proponowanych przez EVELINE COSMETICS: PAZNOKCIE TWARDE I LŚNIĄCE JAK DIAMENT - odżywka wzmacniająca z diamentami oraz MULTIWITAMINOWA ODŻYWKA Z WAPNIEM I KOLAGENEM. Ta pierwsza jest wzmacniająca odżywką zabezpieczającą słabe paznokcie przed łamaniem, pękaniem i rozdawaniem. Natomiast ta druga to swoiste SOS dla kruchych i łamliwych paznokci. Odbudowująca formuła z witaminami, wapniem i kolagenem precyzyjnie łączy się z płytką paznokciową, odbudowuje ją, regeneruje i maksymalnie utwardza.

Zadbane paznokcie to niewątpliwy atut, dlatego warto poświęcić parę chwil na ich pielęgnację. Jeżeli nie mamy czasu na zabawę z preparatami „domowej roboty”, to gotowe odżywki będą idealnym rozwiązaniem. Z jednej strony pozwolą nam zaoszczędzić czas, z drugiej – sprawią, że paznokcie będą zdrowe i piękne.



W TROSCE O MŁODE CIAŁO!

Idealna sylwetka w ogólnej ocenie to: wysportowane ciało, brak nadwagi i ładna sprężysta skóra bez rozstępów i cellulitu. Panie, które chciałyby wraz z nadejściem wiosny i lata zaprezentować taki wygląd powinny już teraz zacząć o tym myśleć. Odpowiednia dieta, więcej sportu i systematyczna aplikacją wyspecjalizowanych preparatów do pielęgnacji ciała znacząco poprawią wygląd sylwetki. Najlepiej sięgać po kosmetyki w formie serum, gdyż zapewniają one najwyższą koncentrację odżywczych składników. Obecny rynek kosmetyczny przedstawia bogatą ofertę preparatów ukierunkowanych na zaspokojenie najpilniejszych potrzeb skóry. Kosmetyki te nie tylko ujędrniają i wygładzają skórę, ale także pomagają walczyć z cellulitem, nadwagą, rozstępami oraz mają działanie modelujące sylwetkę.

Bożena Bierzniewska,
specjalista dermatolog,
ekspert Eveline Cosmetics

Ratunek w kremie do ciała do skóry bardzo suchej i szorstkiej, LIRENE

Przynosi skórze natychmiastową i długotrwałą ulgę dzięki specjalistycznej formule lipidowej. Kompozycja naturalnych olei skutecznie i szybko niweluje uczucie napięcia i szorstkości, podczas gdy gliceryna wspomaga naturalną funkcję obronną skóry oraz wzmacnia działanie naturalnych substancji lipidowych. Ekstrakt z błękitnej algi skutecznie i szybko likwiduje mikropęknięcia w przesuszonych miejscach na skórze. CENA: 13,99 zł



NEUTROGENA odżywczy balsam do ciała z maliną nordycką, JOHNSON&JOHNSON

Wyzwania codziennego życia i stres sprawiają, że Twoja skóra staje się sucha i cierpi. Udowodniono klinicznie, że nowa unikalna odżywcza formuła z maliną nordycką współgra z naturalnymi procesami zachodzącymi w Twojej skórze i poprawia 3x poziom jej nawilżenia*. Skóra wygląda zdrowo. Jest miękka i odżywiona dzień po dniu. Odpowiednia do stosowania dla skóry wrażliwej. Kremowa niestęsta konsystencja ma delikatny zapach, szybko się wchłania. *indeks poziomu nawilżenia, 7 godzin po aplikacji CENA: 19,99 zł / 250ml

Czekoladowe masło do ciała PALOMA BODYSPA

Bogata receptura ekspresowo odżywia i nawilża skórę, poprawiając jej jędkość i elastyczność. Kuszący zapach daje zastrzyk pozytywnej energii, zapewniając dobry nastrój i uczucie komfortu CENA: 10,00 zł



NAWILŻAMY



Regenerujące mleczko S.O.S., PERFECTA SPA
Intensywna regeneracja i ukojenie skóry bardzo suchej, szorstkiej i podrażnionej. 5% masła SHEA i masło kakaowe redukują szorstkość i spierzchnięcia skóry. Zapobiegają nadmiernemu przesuszeniu i łuszczeniu się naskórka. Odbudowują osłabioną barierę ochronną, dzięki czemu zostaje utrzymany odpowiedni poziom nawilżenia skóry.
CENA: 15,00 zł / 400 ml

Awokado masło do ciała, BIELEND
Intensywnie i trwale nawilża głębokie warstwy skóry, delikatnie ją natłuszcza i skutecznie regeneruje. Zatrzymuje wodę w naskórku, likwiduje uczucie nieprzyjemnego napięcia skóry. Wzmacnia, przywraca jędrność i elastyczność. Koi, łagodzi podrażnienia.
CENA: 16,00 zł



Odżywczy balsam do skóry suchej z proteinami mlecznymi i ekstraktem z miodu, JOANNA

Dzięki zawartości dwóch cennych składników odżywczych: protein mlecznych – cennego źródła aminokwasów i ekstraktu z miodu – bogatego w węglowodany, proteiny i witaminy z grupy B, działa odżywczo, nawilżająco i ochronnie, trwale przywracając sprężystość skóry.
CENA: 10,50 zł



Tropikalny Peeling do ciała, DR IRENA ERIS

Delikatne drobinki ścierające przesycone sokiem z cytrusów ze słonecznych tropików perfekcyjnie oczyszczą i wygładzą Twoje ciało, a Twoje zmysły długo będą delectować się ich urzekającym aromatem.
CENA: 100,00 zł



Regenerujący balsam do ciała SOS, NIVEA

Jako pierwszy zapewnia 48 godzinny ulgę dla bardzo suchej i szorstkiej skóry. Wzmacnia barierę ochronną skóry, aby zapobiec utracie wody. Zaawansowana formuła Hydra IQ wspiera ciągle proces nawilżenia skóry od wewnątrz, zapewniając długotrwały efekt.
CENA: 15,69 zł / 250 ml



Intensywna Pielęgnacja Bardzo Suchej Skóry, GARNIER

Pierwszy „opatrunek” w mleczku od Garniera, który intensywnie odbudowuje skórę, nawet najbardziej podrażnione i wysuszone miejsca - łokcie i kolana. Błyskawicznie się wchłania, aby łagodzić uczucie szczypania i eliminować szorstkie strefy skóry.
CENA: 17,00 zł

Diaamentowe Serum Wyszczuplające Antycellulit Slim Extreme 4D, EVELINE COSMETICS

Innowacyjny produkt wyszczuplający łączący skuteczność naturalnych składników aktywnych z najnowszymi osiągnięciami kosmetologii i medycyny estetycznej. Nowa formuła serum zawiera mikroskopijne cząsteczki diamentu oraz unikalną kompozycję substancji czynnych, które intensywnie pobudzają spalanie tłuszczów w tkance podskórnej oraz niezwykle skutecznie redukują cellulit. CENA: 19,99 zł



MaXSlim Krem chłodzący do modelowania ciała, LIRENE

Skoncentrowany preparat o działaniu wyszczuplającym, ujędrniającym i wygładzającym skórę. Skutecznie wspomaga kurację odchudzającą dzięki kofeinie i wyciągowi z zielonej herbaty, które pomagają usunąć nadmiar wody i toksyn ze skóry. CENA: 16,99 zł



Żel antycellulitowy Q10

NIVEA
Najnowsze odkrycie laboratoriów NIVEA. Żel antycellulitowy Q10 zawiera unikalne połączenie dwóch aktywnych składników: naturalnego ekstraktu z lotosu oraz L-Karnityny. Udowodniona skuteczność:
- po 2 tygodniach stosowania 88% kobiet potwierdziło działanie żelu – ich skóra stała się piękniejsza*, widocznie ujędrniona i wygładzona
- po 3 tygodniach stosowania oznaki cellulitu są wyraźnie zmniejszone** (* Test na 212 kobietach ** Test na 45 kobietach)

Wmasować codziennie w poszczególne części ciała – uda, pośladki, brzuch. Produkt przebadany dermatologicznie. CENA: 27,58 zł / 200ml

Skoncentrowane serum do modelowania biustu 4D. Extra push-up effect, VERONA

Innowacyjna formuła ujędrnia biust sprawiając, że staje się większy, podniesiony i idealnie kształtny. Komplex wyselekcjonowanych ekstraktów roślinnych likwiduje wszystkie czynniki wpływające na utratę elastyczności skóry. CENA: 11,00 zł / 200 ml



Intensywny koncentrat ujędrniająco-antycellulitowy COLDTherapy, LABORATORIUM KOSMETYKÓW NATURALNYCH FARMONA

Ekskluzywna, chłodząca receptura aktywnie modeluje sylwetkę. Błyskawicznie wygładza wszelkie nierówności, zmniejsza widoczność nagromadzonego cellulitu i zapobiega jego nawrotom. CENA: 22,00 zł

Pomarańczowa Skórka Cukrowy peeling do ciała ANTycellulit Wyszczuplająco-ujędrniający, BIELENDA

Niezwykle przyjemny w aplikacji peeling z kryształkami naturalnego cukru trzcinowego oraz olejkami roślinnymi przeznaczony do każdego typu skóry, również wrażliwej, skutecznie złuszcza martwe komórki skóry, eliminuje szorstkość i zgrubienia naskórka, wygładza nie powodując podrażnień. CENA: 16,00 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.

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 i ma delikatny zapach. Twoja skóra jest miękka i odżywiona dzień po dniu.



Produkty do pielęgnacji ciała

Zadbaj o swoje ciało. Emulsja i balsam NEUTROGENA® Formuła Norweska z maliną nordycką sprawiają, że Twoja skóra będzie miękka i odżywiona dzień po dniu. Stosuj codziennie na całe ciało, najlepiej po kąpiel/prysznicu.

Produkty do pielęgnacji dłoni

Pamiętaj, że dłonie to Twoja wizytówka. Zadbaj o nie. Kosmetyki NEUTROGENA® Formuła Norweska z maliną nordycką sprawiają, że Twoje dłonie będą odpowiednio nawilżone i gładkie. Stosuj codziennie rano i wieczorem.

Produkty do pielęgnacji ust

Sztyft do ust z maliną nordycką NEUTROGENA® przynosi natychmiastową ulgę suchym i spierzchniętym ustom. Twoje usta znowu będą miękkie i gładkie. Stosuj zawsze, gdy odczuwasz potrzebę dla optymalnej ochrony.

Więcej na www.malinanordycka.pl



*indeks poziomu nawilżenia skóry, 7 godzin po aplikacji

PROMOCJA

Neutrogena®

REKOMENDOWANA PRZEZ DERMATOLOGÓW

Idealna kreska eyelinerem!

To jeden z najstarszych kosmetyków świata, który nigdy nie był używany zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn. Jego historia sięga starożytnych cywilizacji. Skład i sposoby aplikacji oczywiście się zmieniły, ale wygląd oraz estetyka – nie. W starożytnym Egipcie w skład tuszu wchodził grafit, miedź i antymon, trująca substancja metaliczna. Składniki sprawdzano do postaci cieczo (czy też mazi), a potem nakładano patyczkiem w okolicach oczu. Tego typu ozdoba nie miała jedynie wymiaru estetycznego. Egipcjanie wierzyli, że chroni ich to od złego uroku.

Pierwsze fascynacje

Po odkryciu egipskich grobowców w latach 20. świat po raz pierwszy zafascynował się makijażem naśladowującym egipski wzorzec. Oczywiście – przede wszystkim kobiety (zwłaszcza w Ameryce). Były to pierwsze lata, w których kobiety miały prawo do głosowania i uzyskały większą niezależność. Sposobem na okazanie tego był m. in. makijaż właśnie z eyelinerem w roli głównej.

Renesans czarnej kreski

Moda na eyelinery na dobre wróciła w latach 40. i 50. za sprawą stylu pin-up, który określał (i nadal określa) uśmiechnięte dziewczyny w charakterystycznych strojach i wyrazistym makijażu. Był to wtedy najbardziej rozpoznawalny styl, który w latach późniejszych upodobały sobie takie gwiazdy, jak Marilyn Monroe, Betty Grable czy Brigitte Bardot. Nieodłącznym elementem była tutaj czarna kreska na górnej powiece, nazywana potocznie „kocim okiem”.

Najnowsze trendy

Jak możemy się przekonać po minionych jesienno-zimowych trendach oraz tych wiosennych – eyeliner i kreski w różnej formie i postaci wciąż cieszą się niesłuchaną popularnością. Różnorodne inspiracje są tworzone przez największe postaci współczesnego świata mody, jak Thierry Mugler, Miuccia Prada (Miu Miu), Peter Philips (Chanel), stylistów Vogue’a czy wizażystów działających pod marką Armani. Modne są nie tylko klasyczne czarne kreski nad górnej powiece, ale również neonowe warianty kolorystyczne, rozmaite „koty”, obrysowanie oka i kontrasty. Każdy może znaleźć rozwiązanie dla siebie.

Magdalena Dziwisz

4 kroki do idealnej kreski:



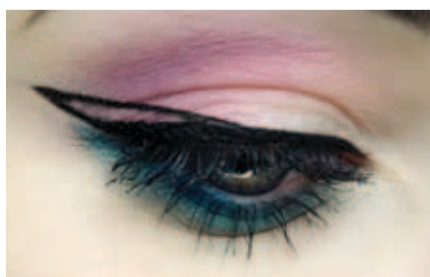
Marzena Bartosz
Wizażystka
<http://marzenabartoszmakijaz.blogspot.com/>



1. Narysuj czystą kreskę na całej linii rzęs. Pamiętaj o tym aby dobrze wypełnić przestrzeń między rzęsami.



2. Następnie poprowadź kreskę dalej - wyciągając ją delikatnie ku górze w zależności od tego jaki chcesz uzyskać efekt.



3. Aby wszystko było łatwiejsze, teraz przeciągnij linię, która zamknie kreskę. Zaczynj od końca skrzydełka i połącz je z linią rzęs w ten sposób, aby utworzyło trójkącik. Najlepiej w kierunku środka powieki. I połącz z linią rzęs wcześniej narysowaną.



4. Wypełniamy kreskę i gotowe!



Color EyeLiner
Long Lasting,
VIRTUAL
CENA: 11,00 zł



Eyeliner w płynie,
DELIA COSMETICS
CENA: 8,70 zł

Eyeliner - marker
ART SCENIC
EVELINE
COSMETICS
CENA: 12,00 zł

Eyeliner w pisaku
NO LIMITS BEAUTY,
VERONA
CENA: 9,90 zł

Gel Pot Liner, RIMMEL
CENA: 24,99 zł

Eyeliner
HYPOAllergenic,
BELL
CENA: 12,80 zł



Kuszące spojrzenie dzięki maskarze



Mascara Scandaleyes
Lycra Flex, RIMEL
CENA: 29,99 zł



Woman mascara, CELIA
CENA: 18,00 zł



Glamour 3w1 Curl Up,
DELIA
CENA: 10,15 zł



Big Volume Lash
5D False Definition,
EVELINE
CENA: 16,90 zł

Tusz do rzęs Flashy Curl,
False Lash, ADOS
CENA: 10,00 zł



Mascara do rzęs
Secret Trick,
VIRTUAL
CENA: 13,50 zł

BLACK ELIXIR
elastic mascara, HEAN
CENA: 13,00 zł



Mascara HYPOAllergenic,
BELL
CENA: 15,00 zł

JAK SIĘ NIE MALOWAĆ

– czyli o makijażu kiedyś i dziś słów kilka...

„Makijaż to chwila skupienia i relaksu, którą możemy zafundować sobie codziennie, wiedząc, że jesteśmy przez chwilę kreatorkami i wizjonerkami własnego codziennego JA. To wolność i kobiecość, które możemy kamuflować lub eksponować w zależności od samopoczucia oraz wariantu prezencji w menu naszej kobiecości. Dziś do dyspozycji mamy ogromną wiedzę i technologię zamkniętą w estetycznych i luksusowych „pudełeczkach” kosmetyków kolorowych. A te zaskakują nas i formą, i treścią...”



Anna Orłowska

Wizażystka i charakteryzatorka,
właścicielka MAKE UP ART STUDIO

Niewiele kobiet wie, że podstawowym błędem makijażowym, pochodzącym z przeszłości, jest... błędne myślenie - czyli klasyczny stereotyp. Makijaż lat minionych kojarzy się nam z ciężką powłoką zaklejającą skórę naszej twarzy, mocnymi czarnymi kreskami oraz nudnym, rutynowym podejściem do kolejności nakładania produktów kosmetycznych. Podkład był ciężki, ilość kolorów ograniczona, a efekt rzadko zadowalający. Dawniej też czarna kredka do oka była strasznie twarda i z ledwością dawała się aplikować, natychmiast się rozsmazując. Co ciekawe, dzisiaj ten niechciany kiedyś efekt nazywamy modnym makijażem „smokey eyes”. Usta, niegdyś „oblepione” pomadką o jednowymiarowym, ciężkim w ekspozycji i niskiej jakości efekcie, zmieniają się obecnie w kolorowe, lekkie, przenikające się barwy - z wariantami matowymi lub błyszczącymi.

Podkład w dzisiejszych czasach jest niezbędny. Obecnie fluidy zapewniają ochronę, odżywienie, nawilżenie czy rozświetlenie skóry, która jest naszą wizytówką. Niestety, do dziś musimy obalać stereotypy o „zgnubnym” wpływie podkładu na naszą cerę. Obyśmy to robili jak najczęściej.

Obecnie dostępne na rynku podkłady zaskakują nas nie tylko nowoczesnym opakowaniem czy masą, ale również ogromną ilością odcieni. Niestety, większość z nas z trudem samodzielnie określa kolor swojej skóry na twarzy. Zdarza się, że testowanie odcieni podkładów odbywa się na dłoni lub szyi. Tymczasem najodpowiedniejszym miejscem jest środek policzka, a sprawdzanie odcienia powinno odbywać się przy naturalnym świetle. Przydaje się również profesjonalna pomoc wizażystów, a także najnowsze „zdolności adaptacyjne” podkładu. Warto podkreślić, że szeroka paleta kolorów sprzyja wyborowi właściwej tonacji. Zatem im więcej odcieni w propozycjach fluidowych, tym piękniejsze „ja” każdej z nas. Dobierając podkład, należy pamiętać o zmianach atmosferycznych zachodzących w naszym kraju. Latem szukamy podkładów matujących - lżejszych konsystencji, nawilżających i oczywiście nieco ciemniejszych. Zimą zaś podkład ma nas otulić swoją ciepłą i gęstą konsystencją. Powinien być mrozo- i wiatroodporny oraz dostosowany do koloru naszej zimowej karnacji.

Polki powinny nauczyć się dobierać podkład zgodnie z oczekiwaniami i diagnozą potrzeb własnej skóry. Musimy wiedzieć czy oczekujemy efektu np. bardzo matującego, czy raczej lekko kryjącego, a może błyszczącego? Nie bez znaczenia jest też nasz styl życia. Trudno zaprzeczyć, że bardzo połyskująca cera prezenterki telewizyjnej wyglądałaby przedziwnie, podobnie sportsmenka o skórze całkowicie zmatowanej.

Polki malują się w niewielkim stopniu i z mojego doświadczenia wynika, że w tej dziedzinie mamy jeszcze sporo do zrobienia. Nasza polska uroda nie potrzebuje aż takich „manewrów” jak „arabskie spojrzenie”. Jednak słowiański rys wymaga wręcz nieskromnego podkreślenia największych walorów, takich jak chociażby delikatna karnacja. Staramy się zmieniać nasz wizerunek, jednakże - w wielu przypadkach - tylko na wielkie wyjścia. Szkoda, że tak rzadko. Jestem zwolenniczką uświetniania każdego dnia. Miło by było malować się częściej w zależności od okazji, przede wszystkim dla własnej satysfakcji, ze świadomością własnego rozwoju w makijażu. Ważnym elementem wiedzy praktycznej jest wiedza w zakresie produktu używanego w upiększaniu siebie - właściwego produktu.

Polki malują się w niewielkim stopniu i z mojego doświadczenia wynika, że w tej dziedzinie mamy jeszcze sporo do zrobienia. Nasza polska uroda nie potrzebuje aż takich „manewrów” jak „arabskie spojrzenie”. Jednak słowiański rys wymaga wręcz nieskromnego podkreślenia największych walorów, takich jak chociażby delikatna karnacja. Staramy się zmieniać nasz wizerunek, jednakże - w wielu przypadkach - tylko na wielkie wyjścia. Szkoda, że tak rzadko. Jestem zwolenniczką uświetniania każdego dnia. Miło by było malować się częściej w zależności od okazji, przede wszystkim dla własnej satysfakcji, ze świadomością własnego rozwoju w makijażu. Ważnym elementem wiedzy praktycznej jest wiedza w zakresie produktu używanego w upiększaniu siebie - właściwego produktu.



Do perfekcyjnego makijażu wypróbuj fluidów Lirene.



Gładkie
Iśniące
i dobrze odżywione włosy?

NIVEA

NIC PROSTRZEŻEGO!

Zima to ciężki okres dla włosów. Ogrzewanie, suche powietrze w pomieszczeniach, czapki – to wszystko sprawia, że włosy po zimie mogą być suche, „sianowate” i matowe. Początek wiosny to najlepszy moment na ich odżywienie. Sięgaj wtedy po produkty, które głęboko zregenerują Twoje włosy oraz przywrócą im gładkość i połysk. Możesz również używać naturalnych olejków. W Indiach oraz południowo-wschod-

niej części Azji kobiety używają do pielęgnacji włosów i skóry olejków oraz naturalnych produktów. Olejek kokosowy ma właściwości chłodzące i świetnie spisuje się latem. Oliwa z oliwek doskonale sprawdza się zimą. Należy ich używać przed zastosowaniem szamponu. Nałóż olejek na włosy i rozczesz je, zaczynając u nasady włosów. Pozostaw go na godzinę lub całą noc, później dwukrotnie umyj włosy.

Odżywka w sprayu Oleo Intense Thermo Care, SYOSS
Regeneruje włosy, ale ich nie obciąża. Wystarczy spryskać osuszone ręcznikiem włosy i już można przystąpić do suszenia ciepłym powietrzem suszarki, bo właśnie wtedy uwolniona zostanie maksymalna moc olejku!
CENA: 18,00 zł

Linia nawilżająco-regenerująca - do włosów suchych i zniszczonych, JOANNA
Serum wygładzająco-regenerujące do włosów suchych i zniszczonych zawiera połączenie dwóch naturalnych składników: miodu i mleka, które doskonale nawilżają, odżywiają i chronią włókno włosów.
CENA: 6,50 zł

Maska Oleo Intense, SYOSS
Regeneracja trwa tylko dwie minuty, ale pozostawia włosy gładkie i błyszczące. Chcąc już w czasie tego zabiegu zintensyfikować działanie termoaktywnej formuły, należy owinać włosy ciepłym ręcznikiem a po dwóch minutach sptukać i wysuszyć suszarką.
CENA: 15,00 zł

Odżywka Argan Oil, JOANNA
Dzięki zawartości odżywczego olejku arganowego ułatwia rozczesywanie, redukuje łamliwość włosów przywracając im sprężystość.
CENA: 6,50 zł



Maseczka do włosów z miodem i cytryną, JOANNA
Starannie dobrane składniki naturalne działają na włosy odżywczo i nawilżająco. Miód odżywia, chroni i intensywnie nawilża włókna włosów, cytryna działa wygładzająco i nabyszczająco.
CENA: 8,00 zł

Jedwabisty Elixir Argan Oil, JOANNA
Dzięki zawartości odżywczego olejku arganowego intensywnie pielęgnuje nawet najbardziej zniszczone i przesuszone włosy oraz rozdławiające się końcówki.
CENA: 15,50 zł

**Odżywka do włosów normalnych, matowych,
Sekrety Prowansji GARNIER**

Dzięki swej kremowej formule odżywka pielęgnuje Twoje włosy i wygładza je bez obciążania. Oryginalna receptura łączy w sobie starannie wyselekcjonowane naturalne składniki uprawiane w sercu Prowansji – zmysłowe olejki eteryczne z lawendy, znane ze swoich właściwości oczyszczających, oraz różę z regionu Grasse nadającą włosom miękkość i blask.
CENA: 9,0 zł / 250ml



Jedwab maska wygładzająca, JOANNA

Formuła maski wzbogacona o hydrolizowane proteiny jedwabiu oraz składniki kondycjonujące zapewnia włosom głębokie i długotrwałe nawilżenie. Utworzony na powierzchni jedwabny filtr ochronny przywraca im odpowiednią wilgotność oraz połysk.
CENA: 9,00 zł



Natychmiastowa kuracja Elseve Loreal Arginine Resist X3, L' OREAL

Wzmocnienie na poziomie komórek: podczas aplikacji jedwabista formuła produktu wzbogacona o argininę, aminokwas o działaniu odbudowującym, oraz proteinę łączącą się z włóknem włosa i natychmiast wnika w głąb, aby wzmocnić włosy osłabione. CENA: 20,00 zł



Jedwab odżywka w sprayu, JOANNA

Ułatwia rozczesywanie włosów oraz nadaje naturalny połysk. Przeznaczona jest do włosów suchych, matowych, zniszczonych zabiegami fryzjerskim, częstym suszeniem, używaniem prostownicy czy lokówki.
CENA: 10,00 zł

Odżywka regenerująca Intense Repair, NIVEA

Głęboko regeneruje i odnawia strukturę włosów. Stworzona specjalnie do pielęgnacji włosów suchych i zniszczonych. Przywraca gładkość i połysk.
CENA: 8,99 zł



Jeśli wolisz jednak tradycyjne produkty do pielęgnacji włosów, sięgaj po takie, które zawierają w swoim składzie proteiny i olejki. Raz w tygodniu możesz pozostawić odżywkę na nieco dłużej niż zwykle. Jeżeli nie spodziewasz się gości, załóż dodatkowo czepek lub owiń głowę folią spożywczą - w ten sposób utrzymasz wyższą temperaturę, co pozwoli masce jeszcze lepiej wnikać we włosy. Nawet jeśli Twoje włosy są suche i zniszczone nie musisz całkowicie rezygnować z ich stylizacji. Pamiętaj tylko o kilku zasadach. Włosy są bardzo podatne na uszkodzenia wtedy, gdy są mokre, dlatego stosuj grzebień z szerokimi ząbkami. Gumki, grzebienie i plastikowe szczotki również mogą niszczyć włosy, jeśli używasz ich nieprawidłowo. Szczotki z naturalnym włosiem wyeliminują elektryzowanie się włosów i wygładzą je. Jeśli często korzystasz z urządzeń do stylizacji włosów, staraj się regularnie je nawilżać.



Tutaj znajdziesz więcej porad dot. pielęgnacji włosów.

Agata Lach
Dział Marketingu NIVEA Polska



Szampon do włosów normalnych, matowych, Sekrety Prowansji, GARNIER

Oryginalna receptura przeznaczona do włosów normalnych i pozbawionych blasku łączy w sobie starannie wyselekcjonowane roślinne składniki uprawiane w sercu Prowansji – zmysłowe olejki eteryczne z lawendy, znane ze swoich właściwości oczyszczających, oraz różę z regionu Grasse nadającą włosom miękkość i blask. CENA: 8,00 zł

Spray natychmiastowe odżywienie, SCHWARZKOPF

Innowacyjna formuła sprayu intensywnie pielęgnuje kosmki włosów i przywraca im naturalny blask. Wystarczy spryskać osuszone ręcznikiem włosy z odległości 20-25 cm, i cieszyć zdrowym połyskiem i naturalną lekkością delikatnych włosów.

CENA: 10,00 zł

Odżywka wygładzająca, JOANNA

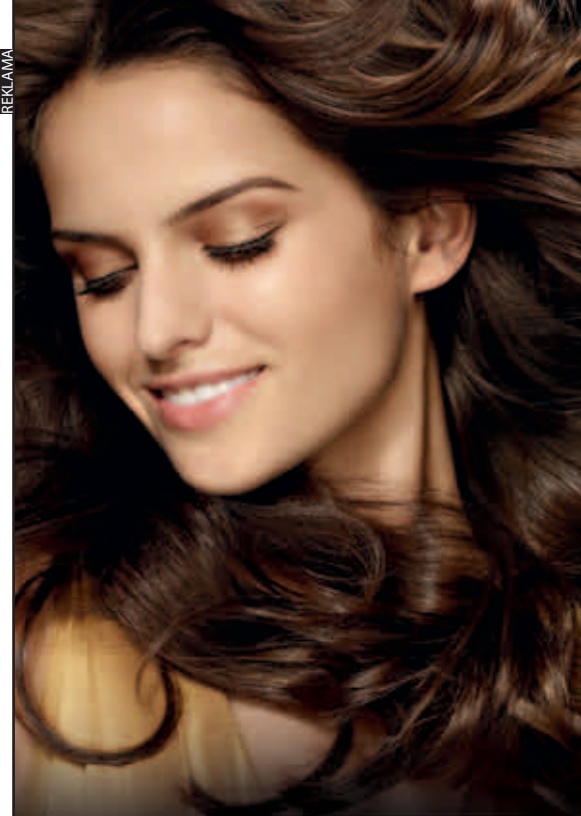
Odżywka wygładzająca Jedwab przeznaczona jest specjalnie do włosów suchych, matowych i zniszczonych zabiegami fryzjerskim, używaniu prostownicy.

CENA: 8,00 zł

Maseczka do włosów z makiem i bawełną, JOANNA

Opracowana z myślą o pielęgnacji włosów farbowanych. Mak posiada właściwości nawilżające i nabylszczające. Bawełna bogata w proteiny, działa na włosy intensywnie kondycjonująco.

CENA: 8,00 zł



NOWOŚĆ

**ZŁOTA KURACJA
DO 95% MNIJ
ZŁAMANYCH WŁOSÓW.***



ULTIMATE OIL ELIXIR

DO ZNISZCZONYCH, PRZESUSZONYCH WŁOSÓW

*Przy regularnym stosowaniu wspólnie: szamponu, odżywki i serum.

**GŁADKO OGOLONYM
IDZIE GŁADKO**
PRZY WSPÓŁPRACY Z
L'OREAL MEN EXPERT

Łagodząca pianka do golenia, NIVEA
Nowa formuła Active Comfort System zmiękcza zarost, pozwala na dokładne i wyjątkowo wygodne golenie oraz chroni skórę przed podrażnieniami. Wzbogacona w czysty, naturalny rumianek i witaminę E posiada neutralny zapach.
CENA: 10,40 zł

Balsam po goleniu łagodzący podrażnienia na dzień, DR IRENA ERIS

Szybko wchłaniający się balsam o lekkiej, nietłustej, kremowej konsystencji. Dzięki wysokiej zawartości aktywnej biologicznie odmiany Pantenolu – prowitamina B5 skutecznie łagodzi podrażnienia skóry i mikrourazy zapewniając jej natychmiastowe uczucie komfortu.

CENA: 59,00 zł

Pianka do golenia, WARS FRESH

Nawilżająca pianka do golenia, dzięki specjalnie dobranym składnikom aktywnym skutecznie zmiękcza zarost, łagodzi podrażnienia, dając uczucie świeżości i komfortu. Doskonale przylega do skóry, co ułatwia golenie i pomaga chronić przed zacięciami, podrażnieniami i ściągniętą skórą.

CENA: 8,00 zł

Żel do golenia Joanna Natura men do skóry normalnej z witaminą E, JOANNA

Produkt zawiera odżywczą witaminę E wspomagającą pielęgnację skóry. Żel rozarty na wilgotnej skórze twarzy szybko zamienia się w kremową pianę, która doskonale zmiękcza włókno włosa oraz zapewnia delikatne i dokładne golenie.

CENA: 9,50 zł



Żel do golenia Skóra Wrażliwa, L'OREAL MEN EXPERT

Hipoalergiczny żel do golenia Men Expert wzbogacony w aloes nie zawiera alkoholu. Ochrona, która gasi „pożar” spowodowany goleniem. Rezultat: skóra jest bardziej odporna na podrażnienia i działanie czynników zewnętrznych. CENA: 21,00 zł



Balsam po goleniu Skin Energy, NIVEA

Łagodzi podrażnienia i stanowi długotrwałe źródło energii dla skóry. Idealnie nawilża, nadając twarzy zdrowy, pełen energii wygląd. Zawiera koenzym Q10, kreatynę oraz wyciąg z rumianku, który efektywnie łagodzi podrażnienia po goleniu. CENA: 26,00 zł



Flosmen Active Kojąco - chłodzący balsam po goleniu, FLOS-LEK

Balsam łagodzi zaczerwienienia i podrażnienia naskórka, intensywnie oraz głęboko nawilża skórę oraz wzmacnia funkcję bariery ochronnej skóry. Odświeża, orzeźwia i delikatnie chłodzi. CENA: 17,40 zł



Balsam po goleniu Naturia men - do skóry normalnej, JOANNA
Zapewnia optymalną pielęgnację skóry twarzy. Hydromanil - trójwymiarowy kompleks akumuluje wodę na powierzchni warstwy rogowej naskórka, ułatwiając przechodzenie cząstek wody w jego głębsze warstwy. CENA: 6,50 zł



Łagodzący balsam po goleniu SENSITIVE, DAXMEN

Nieklejący i szybko wchłaniający się preparat dla mężczyzn. do cery wrażliwej i suchej, do codziennego stosowania po goleniu. Bez alkoholu. CENA: 21,00 zł / 100 ml

Ponad 70% mężczyzn nie goli się codziennie. Powodów jest kilka: brak czasu, ochoty, kłopoty z podrażnieniami po goleniu lub po prostu wybór takiego stylu. Naga prawda wygląda tak, że gładko ogoleni mężczyźni sprawiają wrażenie bardziej profesjonalnych w pracy, mają większe szanse na rozmowach kwalifikacyjnych i... u płci przeciwnej. Według kobiet ogolony mężczyzna sprawia wrażenie bardziej zadbanego i młodszego. W grę wchodzi jedynie schludny 3-dniowy zarost! Każdy mężczyzna, który chce poprawić swoje notowania przed ważnym spotkaniem z obcą osobą lepiej niech nie ryzykuje i podda się rytuałowi golenia. Oczyść twarz odpowiednim żelem i nałóż piankę lub żel na kilka minut przed goleniem. To podniesie i zmiękczy zarost, przez co wszystko pójdzie gładko. Ostrze maszynki może naruszyć wierzchnią warstwę naskórka, dlatego po goleniu najlepiej użyć balsamu po goleniu dla skóry wrażliwej.

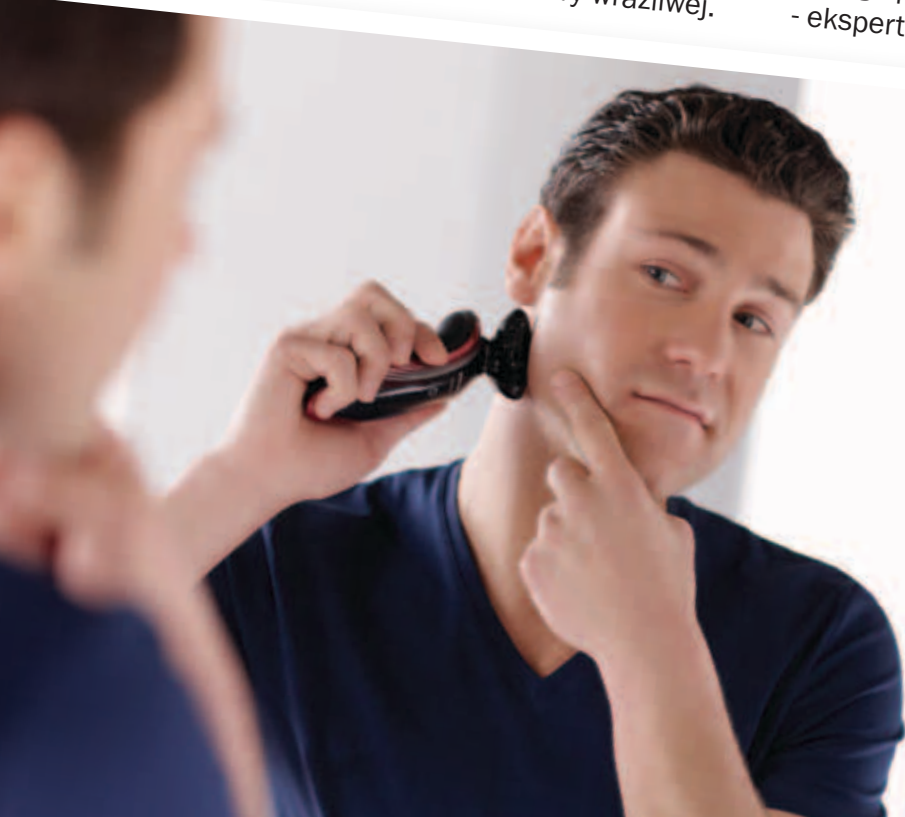
- ekspert marki L'oreal

Balsam HYDRA SENSITIVE, L'OREAL MEN EXPERT

Balsam zawiera 4 wzmacniające i chroniące skórę materiały: wapń (regeneruje), magnez (dodaje energii), miedź (przeciwutleniacz) i mangan (oczyszczca). CENA: 24,90 zł

HYDRA ENERGETIC woda po goleniu odbudowa+pobudzenia+nawilżenie, L'OREAL MEN EXPERT

Formuła o niskim stężeniu alkoholu zapewnia potrójne działanie: nawilżenie, odbudowę i pobudzenie. Orzeźwiający zapach na bazie mrożonej mięty. Nie wysusza, nie piecze. CENA: 24,90 zł





ES-RT81-S503, PANASONIC

Może służyć do golenia na sucho jak i na mokro. System z trzema wewnętrznymi ostrzami tnącymi nano ściętymi pod kątem 30° zapewnia ścinanie włosów bliżej skóry a ruchoma głowica jeszcze lepiej dopasowuje się do konturów i kształtów twarzy. CENA: 459,00 zł

Jednorazowe maszynki z potrójnymi ostrzami i paskiem nawilżającym, WARS

Trzy elastyczne ostrza wykonane ze szwedzkiej stali nierdzewnej uszlachetnionej powłoką chromową gładko przesuwają się po skórze, gwarantując dokładne i delikatne golenie. Pasek nawilżający z witaminą E i aloesem łagodzi ewentualne podrażnienia, a także wzmacnia ochronę skóry. CENA: 15,00 zł (5 szt. w opakowaniu)



OSTRZE

POD KONTROLĄ

Wskazówka! Aby przedłużyć żywotność ostrza w maszynce najlepiej upewnić się, że została dobrze wysuszona po goleniu. To wilgoć, która pozostaje na ostrzu, jest główną przyczyną spadku jego wydajności.

Wskazówka! Jeśli mimo niskiego stężenia alkoholu wciąż czujesz jego zapach nałóż wodę po goleniu na dłoń i potrzyj nimi o siebie przez ok. 3 sekundy. Otwórz je i odczekaj chwilę zanim nałożysz wodę na skórę - nagrzone dłonie sprawia, że część alkoholu wyparuje.



Golarka AquaTouch AT890, PHILIPS

Golarka została wyposażona w system uszczelniający Aquatec. Dzięki niemu mężczyzna może cieszyć się wygodnym goleniem na sucho, bądź na mokro z zastosowaniem żelu lub pianki do golenia. W golarkie zastosowano system QuickRinse, dzięki czemu można szybko i łatwo opłukać ją pod wodą, a także stosować pod prysznicem, bez ryzyka uszkodzenia. Dodatkowo jest wyposażona w trymer, który ułatwia podcinanie boków i wąsów. CENA: 320,00 zł



Golarka foliowa Titanium-X F7800, REMINGTON

Jej ostrza pokryte są tytanem, co sprawia, że są o wiele bardziej wytrzymałe niż ostrza ze stali nierdzewnej. Wyposażona w technologię Triple Shave z systemem przechwytywania zarostu, przycina dłuższe włosy, przygotowując je do całkowitego zgolenia za pomocą folii. Dzięki temu skracza czas golenia i jednocześnie gwarantuje doskonale gładkie rezultaty. CENA: ok. 459,00 zł



ES-SL41-S503, PANASONIC

Może być używana do golenia na sucho, z użyciem pianki, jak również pod prysznicem. Posiada ułatwiający golenie 3-ostrzowy system tnący. Wygięta łukowo głowica z siateczką oraz wewnętrzne ostrza nano tnące pod kątem 30° zapewniają czyste, gładkie i dokładne golenie. Model ten łatwo się ładuje i przechowuje. CENA: 249,00 zł



Zaskakująco gładkie golenie!

BIC COMFORT FLEX 3 maszynka przez duże M

Trzy giętkie i ruchome ostrza podążające za linią twarzy, pasek nawilżający z aloesem i witaminą E, konstrukcja minimalizująca ryzyko zacięć. Efekt? Najnowsza maszynka BIC Comfort Flex 3 goli wszystko, co napotka na swojej drodze!

Tajemnica BIC Comfort Flex 3 tkwi w trzech niezależnie ruchomych ostrzach i specjalnych sprężynach absorbujących ich nacisk. Dzięki temu trudno dostępne miejsca dla maszynki BIC Comfort Flex 3 zwyczajnie nie istnieją. Maszynka goli nawet najkrótsze włoski, dostosowując się do kształtu twarzy i szyi. Docenią to posiadacze zarówno miękkiego, jak i twardego zarostu. Uciążliwy obowiązek codziennego golenia się będzie łatwym i przyjemnym zabiegiem.



www.bicmen.pl

 więcej dla Ciebie!

JAJIK

W ROLI GŁÓWNEJ



Przepisy Agnieszki Sulikowskiej-Radi
uczestniczki programu Masterchef

POLSKO-WŁOSKA PRZYJEMNOŚĆ KULINARNA

Agnieszka Sulikowska-Radi to jedna z najbardziej wyrazistych postaci ubiegłorocznej edycji programu Masterchef. Wielokrotnie zabłysnęła swoją kulinarną pasją i pomysłowością, zaskakując wszystkim znane jury. Płynie w niej polsko-włoska krew, co widać na co dzień w jej potrawach. Kocha eksperymentować w kuchni oraz łączyć niestandardowo smaki i aromaty - zawsze z genialnym skutkiem. Najważniejsze co charakteryzuje naszą kulinarną bohaterkę to fakt, że jak mało kto zwraca uwagę na jakość i pochodzenie żywności. Potrafi stać godzinami przy sklepowych półkach aby wybrać odpowiedni rodzaj sera, szynki parmeńskiej, czy taką rybę, która wygląda jakby złowiono ją godzinę temu - na odległość wyczuwa fałsz! Flagowym i nierozłączalnym produktem dla Agnieszki jest oczywiście oliwa z oliwek, którą z resztą sama produkuje na włoskiej wsi. Jeśli kiedyś spotkacie Agnieszkę na ulicy, koniecznie zapytajcie ją o oliwę - będzie mogła opowiadać o niej godzinami i na pewno się tymi opowieściami nie znudzicie.

Tym razem poprosiliśmy Agnieszkę o przygotowanie kilku przepisów kuchni polskiej, które z powodzeniem mogą się znaleźć na Waszych stołach, szczególnie w wersji śniadaniowej. Jak w jednym z odcinków Masterchef'a Agnieszka postawiła „jajko w roli głównej”.



Włoska frittata z brukselką i płatkami migdałowymi



SKŁADNIKI: dla 2 osób

4 jaja,
300g brukselki,
70g sera żółtego wędzonego
(najlepiej włoska provola affumicata),
10g płatków migdałowych,
1 duży ząbek czosnku,
łyżka oliwy z oliwek,
natka pietruszki,
sól,
pieprz.

Sposób przygotowania

Płatki migdałów rumienimy lekko na suchej patelni. Brukselkę gotujemy al dente, odcedzamy i podsmażamy na łyżce oliwy z wyciśniętym ząbkiem czosnku, na koniec dodajemy migdały. Patelnia musi być koniecznie z nieprzywierającym dnem (najlepiej 2 sztuki). Jaja roztrzepujemy trzepczką różgową na gładko. Doprawiamy solą i pieprzem. Zalewamy brukselkę masą jajeczną i smażymy na małym ogniu. Kiedy jajka zaczną odchodzić od brzegów, przy pomocy drugiej patelni przekładamy frittata na drugą stronę. Warto przedtem, za pomocą drewnianej łyżki, upewnić się, że frittata nie przywarła. Następnie poszarpać torchę patelnię, do momentu, aż jej zawartość zacznie się swobodnie ślizgać. Jeżeli, tego nie zrobimy, ryzykujemy zniszczenie kształtu frittaty, podczas przekładania na drugą stronę.

Technika przekładania jest bardzo prosta. Przecieramy drugą patelnię ręcznikiem kuchennym zamoczonym w oliwie i przykrywamy nią patelnię z frittata (wnętrza patelni do siebie) i przekręcamy o 180 stopni. W efekcie nasze danie smaży się na drugiej stronie, (na drugiej patelni). Gdy masa jajeczna nabierze złotego koloru zsuwamy frittata na talerz, lub przykrywamy nią patelnię i ponownie przekręcamy wraz z patelnią o 180 stopni. Gotowe danie posypujemy posiekaną natką pietruszki. Podajemy na gorąco lub na zimno.



SKŁADNIKI: dla 2 osób

4 jaja

4 rzodkiewki

100g sera typu Philadelphia

ok. 8 ładnych liści rzodkiewki

szczypiorek, sól, pieprz.

Jajka faszerowane masą rzodkiewkową



Sposób przygotowania

Jaja ugotować na twardo, zalać zimną wodą, najlepiej z lodem, co ułatwi to obieranie jajek (zawrtość pod wpływem niskiej temperatury się skurczy i odejdzie od skorupki). Obrane jaja przekroić w poprzek. Żółtka wyjąć, rozgnieść widelcem. Liście rzodkiewki posiekać drobno, a rzodkiewki zetrzeć na tarce na drobnych oczkach. Żółtka wymieszać z rzodkiewkami, liśćmi, serkiem Philadelphia, posiekany szczypiorkiem, doprawić solą i pieprzem. Farsz włożyć do rękawa cukierniczego i wypełnić miejsca po żółtkach. Przyozdobić rzodkiewkami, ich liśćmi lub ziołami.

Pomarańczowe zabaione z kruszonką migdałową

Żółtka miksujemy z cukrem na biały krem (w misce), dodajemy powoli alkohol (lub alkohol z sokiem), ciągle ubijając. Masa zacznie nabierać puszystości. Kiedy wszystkie składniki się połączą, przenosimy miskę nad gorącą wodą. Woda nie powinna wrzeć, ponieważ jajka się zetną i w kremie powstaną grudki. Najlepiej utrzymywać wodę na granicy wrzenia, a miska pod żadnym pozorem nie powinna być w niej zanurzona. Ubijmy około 15 minut. Krem będzie nabierał powietrza i stanie się aksamitny. Bardzo ważne jest to, aby cała masa kremu była w ruchu. Jeżeli zostawimy na zbyt długo krem na ściankach miski, to również w tym przypadku ryzykujemy, że jajo się zetnie. Kiedy masa jest już gotowa (jest puszysta i wszystkie bąbelki są małe) rozlewamy ją do pucharków, lub wysokich szklanek. Jeżeli odstawimy krem do wystudzenia, wino się rozwarstwi. Należy mieszać podczas całego procesu schładzania, wtedy krem nie zmieni swojej struktury. Zabaione posypujemy kruszonką i przyzdabiamy owocem phisalisa.

Migdałowa kruszonka

Siekamy zimne masło z mąką (jak ciasto kruche), dodajemy migdały a następnie krótko wyrabiamy. Wkładamy ciasto do lodówki na około 10 minut, aby ponownie stwardniało. Wykładamy blachę papierem do pieczenia, a następnie ścieramy na nią ciasto za pomocą tarki o dużych oczkach. Wkładamy do pieca na około 180 stopni, do zarumienienia. Wyjmujemy, schładzamy i rozdrabniamy w rękach.

SKŁADNIKI: dla 2 osób

4 żółtka

70g cukru

ok. 50ml białego słodkiego wina

1 łyżka likieru pomarańczowego

(Można też użyć 2 łyżek wódki i 50ml świeżego soku z pomarańczy)

2 owoce phisalisa

(opcjonalnie do dekoracji)

na kruszonkę:

25g mąki

12g masła

12g cukru

łyżka posiekanych migdałów



królik z kapeluszą,
schab z rękawą!



Żyj wygodniej! Jan Niezbędny

Sposób przygotowania

Ciasto na krakersy wyrabiamy jak ciasto kruche. Na stolnicę wysypujemy mąkę z solą oraz pieprzem i siekamy z zimnym masłem. Najlepiej do momentu, aż masło będzie miało wielkość grochu. od wielkości masła zależy struktura ciasta. Przy dużych kawałkach, struktura ciasta będzie bardziej „płatkowata”. Im mniejsze cząstki masła, tym struktura po upieczeniu będzie się zbliżała do klasycznego ciasta kruchego, o zwartej strukturze.

Dodajemy zimną wodę i krótko wyrabiamy, aż składniki się połączą. Zbyt długie wyrabianie ciasta spowoduje rozpuszczenie masła, pod wpływem ciepła rąk. Wkładamy do lodówki na przynajmniej 10 minut. Rozwałkujemy na grubość 4mm i wycinamy szklanką dwa okręgi. Pieczemy w temperaturze 180stopni na złoty kolor.

Plastry boczku smażymy na patelni na złoty kolor.

SKŁADNIKI: dla 2 osób

2 jaja

łyżeczka białego octu winnego

2 plastry boczku

na krakersy:

50g mąki

25g masła

1-2 łyżki zimnej wody

sól, pieprz

na ananasowy sos holenderski

50g masła

1 żółtko

4-5 łyżki soku z ananasa

pieprz ziarnisty cały (5-6 ziaren)

świeży rozmaryn (15-20 igielek)

sok z 1/2 cytryny, sól



Jajka po benedyktyńsku z nutą egzotyki



Ananasowy sos holenderski

Sok z ananasa gotujemy z pieprzem i rozmarynem, aż sok się lekko zredukuje. Masło klarujemy i odstawiamy. Sok z ananasa odcedzamy, dodajemy żółtko oraz sok z 1/2 cytryny i mieszamy trzepaczką różgową w kąpeli wodnej. Ubijamy masę, aż stanie się puszysta i gęsta, a bąbelki powietrza są małe. Gotową masę zdejmujemy z kąpeli wodnej i powoli wlewamy roztopione klarowane masło do żótek, ciągle ubijając. Masło nie może być gorące, ponieważ spowoduje ścięcie się żótek. Sos zacznie powoli gęstnieć. Im więcej mamy masła, tym sos będzie gęstszy. Boczek smażymy na chrupiąco na patelni. W rondelku gotujemy wodę z łyżeczką octu.

Mój sposób robienia jajka w koszulce. Jajko musi być świeże, w przeciwnym wypadku, białko nie przylega dokładnie do żółtka. Jajko wbijmy na łyżkę cedzkową, lub chochelkę i powoli wkładamy do wrzątku. Woda powinna gotować się delikatnie. Czekamy, aż białko się lekko zetnie z zewnątrz i delikatnie zsuwamy jajko z łyżki. Gotujemy w sumie 2-3 minuty, w zależności od wielkości jajka. Idealnie ugotowane jajo ma ścięte białko oraz płynne, lecz już gęste żółtko. Na krakersie kładziemy plaster chrupiącego boczku, na nim jajko i polewamy ananasowym sosem holenderskim. Posypujemy posiekaną miętą i świeżo mielonym pieprzem.



NIVEA

**NOWE
OPAKOWANIE**



**SIĘGNIJ PO SWOJĄ
ULUBIONĄ PIELEGNACJĘ**

**Pomaga regenerować
suche stopy i popękane pięty
już od 1. dnia**



Neutrogena®

REKOMENDOWANA PRZEZ DERMATOLOGÓW