

MAGAZYN DLA KAŻDEJ KOBIETY

# SEKRETURODY

WYDANIE SPECJALNE

Piękny  
biust  
bez skalpela

**MIXA**  
ekspert  
skóry wrażliwej

Zdrowe menu  
dla pięknej skóry

**ZIMOWE  
IGRZYSKA KOSMETYCZNE  
- RELACJA**

# Spis treści

"W życiu niewiasty  
rozzóżnić można siedem okresów:  
niemowlę, dziewczynka, dziewczyna,  
młoda kobieta, młoda kobieta,  
młoda kobieta i młoda kobieta"

*George Bernard Shaw.*

- 4 **ZIMOWE IGRZYSKA KOSMETYCZNE**  
- RELACJA
- 6 **BIELENDA LASER XTREME**  
- ODMŁADZĄCA MOC ŚWIATŁA
- 10 PROSTY SPOSÓB NA OLŚNIEWAJĄCE WŁOSY
- 12 **NIVEA**  
ROZBUDŹ MŁODOŚĆ SWOJEJ SKÓRY
- 14 **MIXA**  
SKÓRA WRAŻLIWA POTRZEBUJE POMOCY
- 18 **JOKO I VIRTUAL** NA WIOSNĘ
- 20 WIOSENNY LOOK Z **INGRID**
- 22 MAKIJAŻ DOSKONALE DOPASOWANY
- 24 PIĘKNY BIUST BEZ SKALPELA
- 28 ZDROWE MENU DLA PIĘKNEJ SKÓRY
- 30 **ODCHUDZANIE** - CZY KOSMETYKI MOGĄ POMÓC?



**SEKRETURODY**  
drogerie blisko Ciebie

Wydawca:  
Espiro Group Sp. z o.o. – właściciel marki:  
Sekret URODY drogerie blisko Ciebie  
ul. Boya-Zeleńskiego 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 78 44 134

Dołącz do nas na 

[www.facebook.com/DrogerieSekretUrody](http://www.facebook.com/DrogerieSekretUrody)  
[www.facebook.com/MagazynSekretUrody](http://www.facebook.com/MagazynSekretUrody)

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

Zdjęcie na okładce: Miss  
Ceny podane w magazynie są orientacyjne.  
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam publikowanych w magazynie.





## ZIMOWE IGRZYSKA KOSMETYCZNE SEKRETURODY

# RELACJA Z FINAŁÓW

Zimowa Olimpiada w Soczi, która odbywała się od 7.02 do 23.02, zainspirowała nas do stworzenia własnych zawodów, które w duchu sportowej rywalizacji integrowałyby ze sobą drogerie Sekret Urody i Producentów. Tak powstały „Zimowe Igrzyska Kosmetyczne Sekret Urody” których finał miał miejsce na przełomie lutego i marca w hotelu Czarny Groń niedaleko Andrychowa.

Do udziału w akcji zaprosiliśmy 18 marek kosmetycznych – Bell, Bielenda, Dax, Delia, Donegal, Eveline, Schwarzkopf, Neutrogena, L’Oreal, Marion, Miraculum, Nivea, Dove, Soraya, Farmona, Verona, C-Thru oraz AA Cosmetics. Każda z nich przygotowała atrakcyjny pakiet promocyjny – swoistą „konkurencję olimpijską” - dla sklepów, co przełożyło się na bardzo atrakcyjne ceny dla Klientów w okresie trwania kosmetycznych rozgrywek. Konsumenci mogli skorzystać z promocji, a sklepy brały w tym czasie udział w rywalizacji i walce o czołowe miejsce w rankingu sprzedaży. Trzydniowe finały obfitowały nie tylko w atrakcje, ale również w prezentacje produktów i projektów kosmetycznych, jakie zostały zaplanowane na rok 2014. Zaprezentowano nową księgę standardów sieci drogerii Sekret Urody,

której celem jest przede wszystkim uatrakcyjnienie wnętrza sklepów i spełnienie oczekiwań Konsumentów. Będziemy dążyć do tego, by w każdej naszej drogerii Klienci czuli się swobodnie i mieli pełen komfort w kompletowaniu swoich zakupów.

Zaprezentowana została również nowa hiszpańska firma, której produkty już niedługo pojawią się w drogeriach Sekret Urody. Będą to kosmetyki marki pielęgnacyjnej Flor de Mayo, oparte na naturalnych składnikach, zestawy SPA Bath Basket oraz produkty do aromatyzacji pomieszczeń Botanical. Do kosmetyków, które są wprowadzane na polski rynek, należą również dwie nowe marki do pielęgnacji włosów sygnowane nazwiskiem Claudii Schiffer - **essence ULTIME** i **blonde ULTIME**.



Jak zapewnia producent, produkty działają na każdej płaszczyźnie struktury włosa. Dlatego ich stosowanie poprawia kondycję włosów i pomaga zachować naturalny kolor na co dzień. Równie ważnym punktem finałowego spotkania była prezentacja marki Verona i nowego projektu Akademia Urody Verona Products Professional, dzięki któremu w wybranych drogeriach Sekret Urody będzie można uzyskać profesjonalne porady dotyczące makijażu, doboru kosmetyków kolorowych oraz odpowiedniej pielęgnacji różnych typów twarzy. Wieczór otwarcia finałów Zimowych Igrzysk Kosmetycznych Sekret Urody zwińczyły dwa pokazy – jeden niezwykłych umiejętności, drugi – kobiecego piękna. Trio ETC to trzy zdolne akrobatki z Rzeszowa, których kariera zaczęła się

dynamicznie rozwijać po wystąpieniu w programie „Mam Talent”. Na swoim pokazie zaprezentowały jeden ze swoich układów, pokazując siłę, gibkość, równowagę oraz nieprzeciętną grację. Drugi pokaz był prezentacją nowej kolekcji bielizny Corin, która została zaprezentowana przez modelki agencji Pink Melon. Zimowe akcesoria i aranżacja doskonale wpasowały się w klimat Igrzysk Kosmetycznych.

Spotkanie obfitowało w wielowymiarowe rozmowy o planach i zmianach, jakie czekają sieć drogerii Sekret Urody w 2014 roku. Podjęte działania będą miały przede wszystkim na celu sprostać oczekiwaniom Konsumentów i wychodzenie naprzeciw ich potrzebom.



# BIELEND LASER XTREME

## ODMŁADZAJĄCA MOC ŚWIATŁA

W JAKI SPOSÓB WYKORZYSTAĆ WSZECH-  
OBECNĄ ENERGIĘ SŁONECZNĄ W PROCE-  
SIE ODMŁADZANIA SKÓRY? ODPOWIEDŹ  
NA TO PYTANIE POZNALI SZWAJCARSCY  
NAUKOWCY ORAZ EKSPERCI LABORATO-  
RIÓW BIELEND. NAJNOWSZA LINIA KO-  
SMETYKÓW LASER XTREME TO FOTODYNA-  
MICZNA REWOLUCJA W TERAPII ANTI-  
AGING.

**ADVANCED UV  
LUMI TECHNOLOGY**

**Bielenda**

Pomyśl o sobie.

Linia Laser Xtreme została zaprojektowana z myślą o kobietach dojrzałych (40+, 50+ i 60+). Eksperti Bielenda, bazując na wynikach badań szwajcarskich specjalistów, stworzyli kosmetyki, które w rewolucyjny sposób wykorzystują światło słoneczne w kuracji przeciwzmarszczkowej. Jako pierwsi i jedyni w Polsce wykorzystali innowacyjny składnik aktywny BioLumen Lift, który zamienia światło słoneczne, padające na skórę, na czerwone o silnych właściwościach odmładzających.

### Drogocenne promienie czerwone

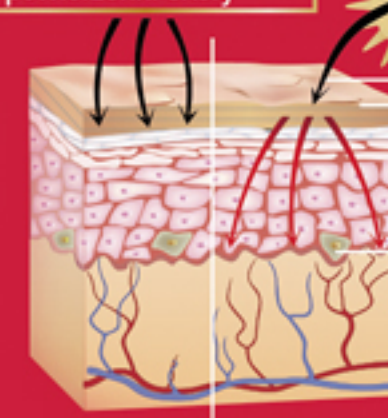
Promienie UVA i UVB przyspieszają proces starzenia się skóry. Dermatolodzy i kosmetyczki nieustannie przypominają o stosowaniu kremów z filtrem, które chronią przed negatywnym działaniem energii słonecznej. Jednak większość kosmetyków działa tylko na powierzchni skóry i nie chroni jej głębszych warstw. Bielenda opracowała przełomową linię kosmetyków, dzięki którym słońce może korzystnie wpłynąć na kondycję naszej cery. Fotodynamiczna seria Laser Xtreme, powstała w oparciu o technologię Advanced UV Lumi Technology, zamienia światło słoneczne na czerwone, które działa silnie odmładzająco i przeciwstarzeniowo. Promienie czerwone, podobnie jak promienie lasera podczas zabiegów medycyny estetycznej, docierają do głębokich warstw skóry. Skutecznie stymulują jej odnowę i redukują zmarszczki. Efekt liftingu i wygładzenia naskórka jest natychmiast odczuwalny. Skóra znów staje się napięta i jędrna, odzyskuje dawny blask i elastyczność. Kosmetyki Laser Xtreme dodatkowo nawilżają i rozjaśniają przebarwienia. Ich skuteczność potwierdziły badania in vivo, przeprowadzone pod okiem dermatologów. Dzięki fotodynamicznej terapii Bielenda u 94% kobiet stwierdzono efekt liftingu i wygładzenia skóry twarzy, u 85% - zmarszczki uległy znacznej redukcji, a cera 97% badanych stała się bardziej jędrna i elastyczna.

**LASER XTREME**



zwykle serum działa na  
powierzchni skóry

serum z technologią  
UV LUMI TECHNOLOGY



— światło dzienne  
promieniowanie UV  
— na powierzchni naskórka  
następuje zamiana  
światła dziennego na  
światło czerwone  
— światło czerwone dociera  
do głębszych warstw  
skóry i stymuluje jej odnowę

FOTODYNAMICZNA TERAPIA ŚWIATŁEM



## REWOLUCYJNA RECEPTURA

Sekret najnowszych kosmetyków Bielenda kryje się nie tylko w innowacyjnej technologii, ale również w unikalnej recepturze dostosowanej do potrzeb skóry dojrzałej. Najnowocześniejsze składniki aktywne sprawiają, że kosmetyki Laser Xtreme mają moc laserowych zabiegów estetycznych i są bezpieczne dla naszej skóry (0% składników mogących wywołać podrażnienia).

Bielenda jako pierwsza i jedyna firma w Polsce wykorzystuje w swojej fotodynamicznej recepturze surowiec **BioLumen Lift**. Ten główny składnik kosmetyków na dzień bazuje na polifenolach z morwy indyjskiej. Pod wpływem promieni UV zamienia światło dzienne, padające na skórę, na światło czerwone. W wyniku emisji światła czerwonego komórki w głębszych warstwach skóry zostają pobudzone do regeneracji. Wzrasta również poziom elastyny, a skóra staje się widocznie odnowiona i odmłodzona. Z kolei **Turmalin**, naturalny kamień szlachetny o dużej zawartości jonów, to główny składnik kosmetyków Laser Xtreme na noc. W ciemności emituje dalekie promieniowanie podczerwone, które aktywizuje procesy zachodzące w skórze, stymulując ją do odnowy. Na skutek delikatnie podniesionej temperatury ciała i zwiększonej mikrocykulacji krwi, skóra z łatwością absorbuje składniki aktywne. Wszystkie kosmetyki linii Laser Xtreme zawierają **mikrosieci kwasu hialuronowego**. Składnik ten często wykorzystywany jest podczas zabiegów medycyny estetycznej. Mikrosieci działają nawilżająco, skutecznie zatrzymują wodę w naskórku i wypełniają zmarszczki od wewnątrz.

Poszczególne kosmetyki linii Laser Xtreme zostały wzbogacone o składniki aktywne, odpowiadające potrzebom skóry w różnym wieku. Zawarty w preparatach **Pro-Retinol** hamuje proces starzenia się skóry. Stymuluje syntezę kolagenu, wygładza i regeneruje naskórek, a także rozjaśnia przebarwienia i plamy pigmentacyjne. Kolejny składnik aktywny, **Phyto Cell Tec™ Alp Rose**, bazuje na roślinnych komórkach macierzystych róży alpejskiej. Wpływa na poprawę witalności komórek macierzystych skóry, chroni je, regeneruje i podnosi odporność na uszkodzenia. **Phyto Ceramidyl Omega** to wyjątkowa kombinacja kwasów Omega 3,6 i 9, które wraz z Ceramidem 3 tworzą kompleks, o składzie zbliżonym do cementu międzykomórkowego skóry. Składnik ten szybko i łatwo wnika w naskórek. Chroni skórę przed utratą wody i szkodliwym wpływem środowiska zewnętrznego. **Biomimetyczne peptydy** pobudzają produkcję nowego kolagenu, ujędrniają i rewitalizują skórę. **Kwas laktobionowy** dodatkowo wzmacnia mechanizmy naprawcze i intensywnie nawilża. Zmniejsza również warstwę rogową naskórka, dzięki czemu skóra odzyskuje gładkość i ładny kolor. **Witaminy młodości E+F+C** zwiększają napięcie skóry i dodają jej blasku. Tak skomponowana receptura kosmetyków Bielenda LaserXtreme gwarantuje fotodynamiczny efekt liftingu twarzy bez udziału zabiegów medycyny estetycznej.

**Bielenda**

Pomyśl o sobie.

## Kosmetyki z linii

# LASER XTREME:

### ● PIELĘGNACJA PODSTAWOWA

- LIFTINGUJĄCO - NAWILŻAJĄCY KREM NA DZIEŃ 40+
- LIFTINGUJĄCO - UJĘDRNIAJĄCY KREM NA NOC 40+
- LIFTINGUJĄCO - WYGŁADZAJĄCY KREM NA DZIEŃ 50+
- LIFTINGUJĄCO - WYGŁADZAJĄCY KREM NA NOC 50+
- LIFTINGUJĄCO - ODMŁADZAJĄCY KREM KONCENTRAT NA DZIEŃ 60+
- LIFTINGUJĄCO - NAPRAWCZY KREM KONCENTRAT NA NOC 60+

### ● SPECJALISTYCZNA PIELĘGNACJA UZUPEŁNIAJĄCA (40+, 50+, 60+)

- LIFTINGUJĄCE SERUM POD OCZY NA DZIEŃ I NA NOC
- LIFTINGUJĄCE SERUM – TWARZ, SZYJA, DEKOLT NA DZIEŃ I NA NOC
- LIFTINGUJĄCA MASKA 3D W HYDROPLASTYCZNYM PŁACIE NA TWARZ

### ● UNIWERSALNA PIELĘGNACJA UZUPEŁNIAJĄCA (40+, 50+, 60+)

- PŁYN MICELARNY NAWILŻAJĄCO – ODMŁADZAJĄCY DO MYCIA I DEMAKIJAŻU
- PŁYN MICELARNY NAWILŻAJĄCO – ODMŁADZAJĄCY DO MYCIA I DEMAKIJAŻU W ŻELU



**ADVANCED UV  
LUMI TECHNOLOGY**



## PROSTY SPOSÓB NA OLSNIEWAJĄCE WŁOSY

Zadbane, zdrowo wyglądające i lśniące włosy są marzeniem wielu kobiet. Niestety czynniki zewnętrzne i częsta stylizacja w wysokich temperaturach mogą negatywnie wpływać na kondycję naszych włosów. Wie o tym najlepiej światowej sławy modelka – Claudia Schiffer, której zawód wymaga, aby jej włosy wyglądały zawsze nienagannie. Włosy modelek w trakcie pracy niemal cały czas poddawane są licznym zabiegom stylizacyjnym i koloryzacyjnym, dlatego utrzymanie ich w dobrej kondycji wiąże się z potrzebą regularnej, wysoce skutecznej pielęgnacji.

Aby spełnić marzenia kobiet o olśniewających i luksusowo miękkich włosach powstały dwie rewolucyjne marki kosmetyków: **essence ULTIME** i **blonde ULTIME**. Ich skuteczność wynika z połączenia trzech elementów: osobistego doświadczenia Claudii Schiffer, wiedzy ekspertów Schwarzkopf w dziedzinie pielęgnacji włosów oraz nowoczesnych technologii.

**Essence ULTIME** to nowość w pielęgnacji włosów. To bogata oferta 19 produktów: szampony, odżywki, spraye, maski i olejki, przygotowanych po to, aby w jak najlepszy sposób spełnić oczekiwania konsumentek. **essence ULTIME** to pięć linii luksusowych produktów do pielęgnacji włosów – **Omega Repair**, **Diamond Color**, **Crystal Shine**, **Biotin+ Volume** i **Mineral Strength**, których specjalnie dobrane składniki, zapewniając skuteczną pielęgnację każdemu rodzajowi włosów.

Uzyskanie idealnego odcienia blond nie jest łatwym zadaniem. Wiedzą o tym wszystkie blondynki, w tym również ikona piękna Claudia Schiffer – „Farbuję włosy od lat i zawsze było dla mnie ważne, aby wyglądały naturalnie i zdrowo.” **blonde ULTIME** to pierwsza tak elegancka linia farb skierowana do kobiet marzących o pięknych blond włosach bez żółtych odcieni. Ponieważ kobiety poszukują odmiennych odcieni blond, to w portfolio **blonde ULTIME** znalazło się aż 8 idealnych odcieni blond oraz **Spray Rozjaśniający**, zapewniający stopniowe rozjaśnienie do dwóch tonów i dopełniający wyjątkową kolekcję. Odcieniem wiodącym marki **blonde ULTIME** jest odcień **10-1 Jasny Chłodny Blond**, czyli osobisty wybór Claudii Schiffer. Dlatego też zdecydowała się wystąpić jako modelka na opakowaniu tego właśnie produktu, własnoręcznie je podpisując.

Nowe marki **essence** i **blonde ULTIME** działają na wszystkich poziomach struktury włosów. Zawierają cenny **kompleks Ultime-4**: unikalne połączenie wyselekcjonowanych składników, takich jak esencja perły, pantenol, wzbogacona proteina i kreatyna. Kremowa konsystencja otula każdy włos, dzięki czemu **produkty ULTIME** działają na wszystkich poziomach struktury włosów. To właśnie formuła z luksusową esencją perły sprawia, że **produkty ULTIME** są takie wyjątkowe.

” Zawsze marzyłam o projektowaniu i tworzeniu czegoś samodzielnie – mówi Claudia Schiffer. Schwarzkopf dał mi możliwość stworzenia linii kosmetyków, którą mogę autoryzować własnym podpisem. Mam nadzieję, że wszystkie kobiety będą zachwycone stworzonymi przez nas produktami, tak jak ja. ”

WSPÓŁTWORZYŁA  
**CLAUDIA  
SCHIFFER**

*blonde*  
**ULTIME**  
Z LUKSUSOWĄ ESENCJĄ PERŁY

*essence*  
**ULTIME**  
Z LUKSUSOWĄ ESENCJĄ PERŁY



# Pora na pielęgnację

Okazuje się, że skóra ma zupełnie inne potrzeby o różnych porach dnia i nocy.

Od samego rana musi chronić się przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. Nocą potrzebuje regeneracji – jej metabolizm przyspiesza, aby odbudować poniesioną za dnia szkodę.

## **Krem na dzień NIVEA CELLULAR Anti-Age**

Oprócz właściwości regeneracyjnych, zapewniających Twojej skórze młody, witalny wygląd, posiada zaawansowany system ochrony przedwskonecznej, zabezpieczający skórę przed fotostarzeniem, niszczeniem komórek i przebarwieniami. Posiada również lekką konsystencję, dzięki czemu na powierzchni skóry nie widać tłustej warstwy.



## **Skoncentruj się na pielęgnacji**

Prawdziwym uwielbieniem zaawansowanej pielęgnacji NIVEA CELLULAR Anti-Age jest odmładzające serum. Za sprawą skoncentrowanej formuły widocznie wygładza skórę, zwiększa jej jędrność i redukuje zmarszczki. Jest dla Twojej skóry tym, czym dla Ciebie spa.

Jak widać, w walce ze zmarszczkami nie musimy czuć się osamotnieni. Z pomocą innowacyjnej pielęgnacji NIVEA CELLULAR Anti-Age możliwe jest zapewnienie twarzy młodego, pełnego witalności wyglądu!

## **Zmarszczki pod czuinnym okiem**

Kolejną istotną dla podtrzymania młodego wyglądu kwestią jest odpowiednia pielęgnacja skóry pod oczami. Jest ona cieńsza, delikatniejsza i narażona na ciągłe ruchy gałki ocznej i mięśni twarzy. Często poddajesz ją obciążającemu wpływowi kosmetyków do makijażu. Dlatego warto sięgnąć po odpowiednią pielęgnację. Specjalnie opracowana formuła kremu NIVEA CELLULAR Anti-Age pod oczy jest w tym przypadku optymalnym rozwiązaniem. W odpowiedni sposób wspomaga regenerację komórek skóry i redukcję zmarszczek mimicznych.

## **Krem na noc NIVEA CELLULAR Anti-Age**

Wyposażony jest w prawdziwe bogactwo składników odżywczych i lipidów. To dlatego, że składniki aktywne i substancje odżywcze najlepiej wchłaniają się właśnie w nocy, kiedy śpisz.

# Rozbudź młodość swojej skóry

Media nieustannie bombardują nas komunikatami o cudownych sposobach na „wiecznie młodą cerę”. Co zrobić, aby wybrać ten właściwy, który zamiast obiecywać, pozwoli uzyskać młody i zdrowy wygląd pomimo upływu lat?

Jak upływ czasu odbija się na wyglądzie skóry? Wiek wprowadza istotne zmiany w funkcjonowaniu komórek. Spada poziom wytwarzanej przez nie energii oraz wiązania wody. Obniża się też poziom metabolizmu, sprawiając, że komórki wytwarzają mniej kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego. Nie mają już odpowiednich „narzędzi”, aby „naprawiać” skórę i zapewnić jej odpowiednią jędrność i formę.

## **Czas na drugą młodość**

Na szczęście, osiągnięcia naukowców z działu badań Belersdorf, firmy posiadającej ponad stu latnie

doświadczenie w badaniach nad pielęgnacją skóry, pozwalają patrzeć w przyszłość spokojnie. Dzięki innowacyjnemu podejściu udało się stworzyć nową generację kosmetyków odmładzających – NIVEA CELLULAR Anti-Age. Zamiast koncentrować się na zewnętrznym działaniu na skórę, postanowiono działać na komórki „od wewnątrz” – pobudzając ich naturalną witalność. Opracowana została specjalna formuła z krótkołańcuchowym kwasem hialuronowym, kreatyną oraz ekstraktem z magnolii, która stymuluje naturalne procesy regeneracji skóry, sprawiając że komórki zachowują się tak, jakby były młodsze!

Dr n. med. dermatolog, ekspert NIVEA Magdalena Łuczowska



## Pielęgnacja wrażliwej skóry na co dzień

Skóra wrażliwa zasługuje na skuteczną pielęgnację bez podrażnień i efektów ubocznych. W tym celu należy przede wszystkim używać kosmetyków, które są tworzone we współpracy z lekarzami dermatologami i są przeznaczone dla skóry wrażliwej. Często najłagodniejsze preparaty to te, które mają niewiele składników, gdyż zmniejsza to prawdopodobieństwo wystąpienia reakcji alergicznej. Jednak zawartość tych substancji to nie wszystko, należy również zwracać uwagę na to, czy kosmetyk nie obciąża skóry. Dlatego tak ważne jest dobranie odpowiednich produktów do pielęgnacji skóry.

Pełną linię produktów do pielęgnacji skóry wrażliwej proponuje nowa na polskim rynku marka Mixa. Pierwsza gama produktów została stworzona do pielęgnacji wrażliwej i delikatnej skóry niemowląt. W oparciu o tę ekspertyzę stworzono nowe produkty przeznaczone do kompleksowej pielęgnacji twarzy i ciała kobiet o skórze wrażliwej, w każdym wieku. Ich cechą wspólną jest skuteczność i troska o optymalną tolerancję skóry wrażliwej.

### SKÓRA WRAŻLIWA POTRZEBUJE POMOCY!

Skóra wrażliwa może reagować w różny sposób: od lekkiej do poważnej suchości, od zwykłego dyskomfortu do pieczenia, swędzenia i nieprzyjemnego uczucia ściągnięcia. Z tego względu ważne jest by do codziennej pielęgnacji używać właściwych kosmetyków.

#### Sprawdź czy masz wrażliwą skórę:

- Czy każda zmiana pogody odbija się na wyglądzie Twojej skóry?
- Czy Twoja skóra **rumieni się** pod wpływem silnych emocji lub stresu?
- Czy Twoja skóra jest **podatna na stany zapalne** po depilacji?
- Czy Twoja skóra **łuszczy się** łatwo i / lub miejscowo?
- Czy czasem czujesz silne **napięcie skóry**?
- Czy Twoja skóra bywa miejscami **bardzo sucha i szorstka**?
- Czy bywają dni, kiedy **drobne zmarszczki** wydają Ci się szczególnie widoczne?
- Czy twarda woda powoduje czasami u Ciebie bolesne **odczucie ściągnięcia**?
- Czy Twoja skóra **swędzi** lub **piecze** rano i to odczucie powraca w ciągu dnia?
- Czy Twoja skóra na powiekach i oczu są **podrażnione** po demakijażu?
- Czy zdarza się, że twoja **skóra reaguje zbyt mocno** na kontakt z niektórymi kosmetykami?

**Jeśli odpowiedź na choćby jedno z tych pytań brzmiała „TAK”, masz skórę wrażliwą.**



## Zaawansowana skuteczność dla skóry wrażliwej

**Filozofia marki Mixa** to skuteczność połączona z minimalizowaniem ryzyka wystąpienia alergii. Wszystkie aktywne składniki Mixa są przebadane naukowo, skutecznie korygują widoczne objawy wrażliwości skóry i działają regenerująco. **Zobowiązanie Mixa do pielęgnacji wrażliwej skóry** poparte jest badaniami koncentrującymi się na dwóch celach: wysokiej skuteczności i łagodności dla skóry, dla efektu bez podrażnień i działania bez efektów ubocznych. Specjaliści Mixa w rygorystyczny sposób opracowują receptury produktów, aby w formu-łach znalazły się tylko te składniki, które są odpowiednie dla skóry wrażliwej oraz by minimalizować ryzyko wystąpienia reakcji alergicznych. Mixa wybiera składniki aktywne dostępne dzięki odkryciom takich nauk, jak farmakologia, dermatologia, botanika i biologia – składniki o potwierdzonym działaniu klinicznym. W kontakcie z nimi skóra jest mniej podatna na zaczerwienienia, przesuszenie, a oznaki starzenia są mniej widoczne.

Bogata oferta produktów Mixa do pielęgnacji twarzy obejmuje: gamę produktów do delikatnego i skutecznego demakijażu, kremy nawilżające o różnym stężeniu składników aktywnych – w zależności od potrzeb skóry, kremy przeciw zaczerwienieniom oraz kremy przeciwzmarszczkowe. Marka oferuje także produkty do pielęgnacji wrażliwej i suchej skóry ciała oraz dłoni.

### Historia

Marka Mixa powstała we francuskich aptekach w 1924 roku. Szybko zyskała sławę specjalisty od skóry wrażliwej i od tego czasu cieszy się opinią eksperta w tej dziedzinie.

Kompleksowa pielęgnacja wrażliwej skóry wymaga codziennej rutyny pielęgnacyjnej, którą można opisać w trzech prostych krokach:

- Krok 1. demakijaż:** płyn micelarny do delikatnego oczyszczania bez konieczności pocierania
- Krok 2. pielęgnacja twarzy:** innowacyjny krem przeciw zaczerwienieniom CC
- Krok 3. pielęgnacja ciała:** lipidowy balsam do ciała o działaniu silnie regenerującym.

### ZOBOWIĄZANIE MIXA DLA SKÓRY WRAŻLIWEJ

- skład opracowany i przetestowany pod kontrolą medyczną
- tolerancja przetestowana pod kontrolą dermatologiczną
- formuły stworzone w celu minimalizowania ryzyka alergii
- produkty testowane na skórze wrażliwej
- rygorystyczny dobór składników
- kosmetyki bez parabenów, bez alkoholu\*

\*Dotyczy alkoholu etylowego

## 90% KONSUMENTEK JEST ZADOWOLONYCH Z PRODUKTÓW MIXA\*



### Od lewej:

**Płyn micelarny.** Delikatnie zmywa makijaż bez konieczności pocierania, 200 ml.

**Krem CC z arniką i cold cream.** Zmniejsza zaczerwienienia i ujednolica koloryt skóry.

**Regenerujący balsam** do ciała przeciw wysuszeniu i podrażnieniom 400 ml.

**Krem do rąk** z gliceryną i mlekiem owsianym. Łagodzi i odżywia.

\*Źródło: GFK, Call Back na zlecenie Mixa, 71 respondentek, lipiec 2013

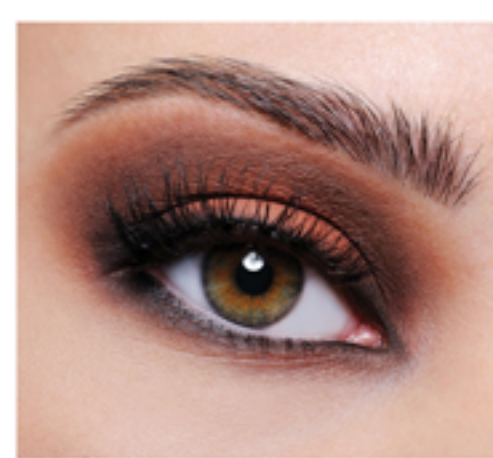




# JOKO NAIL POLISH

**N**owa odsłona lakierów do paznokci **Find Your Color** firmy **JOKO** to modna paleta 40 kolorów, a wśród nich zmysłowo - elektryzujące czerwienie, wibrujące róże, jaskrawa pomarańcza, apetyczne fiolety oraz ponadczasowe pastele. Find Your Color to gwarancja wysokiej jakości i trwałości, jak również idealne krycie, łatwa aplikacja oraz krótki czas schnięcia.

**R**óżne nastroje, okazje, zawsze idealny makijaż... Cienie marki **Virtual** kryją wiele obliczy, pozwalając na kolorystyczne odzwierciedlenie aktualnego stanu ducha. Paletki cieni prasowanych do powiek to praktyczny zestaw trwałych, głębokich odcieni mocno nasyconych pigmentami. Umożliwiają wykonanie profesjonalnego i hipnotyzującego makijażu oczu na każdą okazję. Piękne, współgrające ze sobą barwy o różnym stopniu nasycenia w poszczególnych odcieniach pozwalają na stworzenie wielu kolorystycznych kombinacji i modnych kreacji oka. Bezparabenowa formuła zawiera naturalny filtr ochronny przeciw promieniowaniu UVA i UVB, nie osypuje się i utrzymuje na dłużej.



# Virtual





# WIOSENNY LOOK Z INGRID COSMETICS

Dziewczęcy urok, kobiecy wdzięk i słodkie sorbetowe kolory przełamane klasycznymi beżami – to wizja wiosennego looku marki Ingrid Cosmetics. Fuksja, oranż, czerwień – zdecydowanie tak, szczególnie na ustach, ale wyłącznie na specjalne okazje, na co dzień pozostajemy przy klasycznym, delikatnym makijażu.

Wiosna to czas, kiedy wszystko budzi się do życia. Nowe trendy w modzie i makijażu zachęcają wielu z nas do zmian. W makijażu stawiamy na kolor jednak wszystko z umiarem, tak by podkreślić wdzięk i delikatność. Kreatorzy mody docenili naturalną urodę kobiet – a tej Polkom nie brakuje.

## NIEŚMIERTELNY SMOKY EYE

Powieki mają być spowite złotem, brązami i beżami, najlepiej w wydaniu Smoky Eyes. Doskonały kolor zapewnią poczwórne cienie **Casablanca INGRID** w nowym wydaniu SMOKY, cały zestaw matowych, aksamitnych cieni **PRET-A-PORTER INGRID** lub zupełna nowość – cienie **Ideal Eyes INGRID**. Absolutnym hitem są poczwórne cienie sypkie **4YOU INGRID**, które dzięki pudrowej i lekko perłowej formule, tworzą atlasową, barwną powłokę. Dla lepszej trwałości makijażu oka, polecamy **bazę pod cienie INGRID HD Beauty Innovation** – lekką, kremową, która dzięki olejкови z oliwek doskonale nawilża. Kolory ziemi, beże, brązy, składamy na oku w kolejności od najaśniejszych w wewnętrznym kącie i pod łukiem brwiowym, do najciemniejszych w załamaniu powieki i jej zewnętrznej stronie. Makijaż może być matowy, bądź satynowy i połyskujący. Nie bójmy się również łączyć ze sobą różnych konsystencji. Stonowane kolory na powiekach pomimo, że nie wychodzą na pierwszy plan, doskonale akcentują oko i stanowią bazę dla innych kolorów, które pojawią się na twarzy. Wykonując delikatny makijaż smoky należy pamiętać, aby zawsze rozetrzeć go pędzelkiem, do momentu, aż granica cieni będzie niemal niewidoczna. Dla większej wyrazistości oka polecamy także kredkę, która pomoże nam stworzyć kreskę. Najlepiej jest ją rozetrzeć, tak by pozostawić jedynie jej smużkę pogłębiającą kolor. Do takich zadań idealnie sprawdzi się **automatyczna kredka z gąbką INGRID**. Dla fanek mocniejszego makijażu polecamy eyeliner w pisaku **No Limits Beauty INGRID**.

## BRWI – BOHATERKI DRUGIEGO PLANU

Można rzec, że oko nie byłoby sobą, gdyby nie brwi. Przy minimalnym podkreśleniu powiek, brwi wydają się prosić o podwójną uwagę. Nic prostszego. Wystarczy cień **EGOIST INGRID** w odpowiednim odcieniu brązu, który pasuje do oprawy oczu i skośny pędzelek, który idealnie podkreśli łuk brwiowy. Pamiętajcie o żelaznej zasadzie – kolor brwi powinien być o ton jaśniejszy od koloru włosów brunetek, stonowany w przypadku rudych i jasnowłosych blondynek.

## PODKREŚL SPOJRZENIE

Na koniec makijażu oka, należy dokładnie wytuszczać rzęsy tak by były maksymalnie czarne, długie, gęste, a przy tym doskonale podkreślone. Najlepsza będzie tu maskara **Love Story INGRID** bądź, dla kobiet o naturalnie długich rzęsach, maskary **BAD GIRLS INGRID**, które dzięki dużym, silikonowym szczoteczkom, perfekcyjnie rozdzielą włoski.

## SATYNOWA CERA W KILKU KROKACH

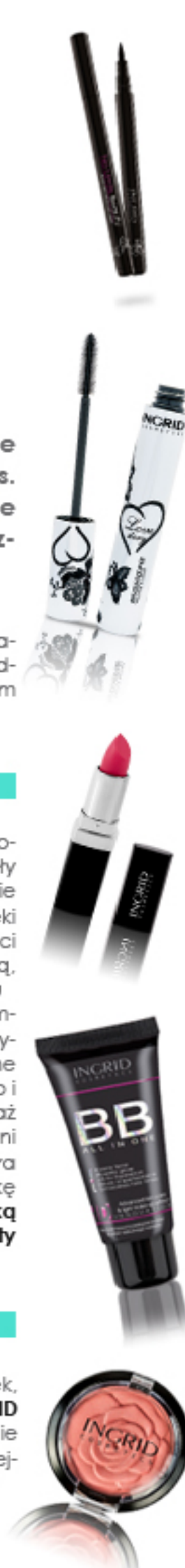
Gdy nasze oczy są już gotowe, przechodzimy do „dopieszczania” naszej cery. Podstawa to korektor **Ideal Skin INGRID**, który pełni aż 9 funkcji i utrzymuje się na skórze do 24 h! Wszystkie podkłady dobrze kryjące możemy odstawić na gorsze dni miesiąca, a na co dzień stosować lekkie, dające oddychać skórze, nowoczesne podkłady łączące makijaż z pielęgnacją jak np. **BB CREAM INGRID**. Ich alternatywą dla cery, która ma więcej do ukrycia jest podkład **INGRID HD Beauty Innovation**, który w zależności od upodobań możemy wybrać w wersji **kryjącej** lub **matującej**. Idealnym pudrem, który dopełni naszego looku jest **IDEALIST INGRID**, dostępny w 3 odcieniach. Pudrujemy twarz tylko w miejscach, które tego potrzebują. U większości kobiet będzie to „strefa T”, czyli sam środek twarzy. Dla lepszego efektu policzki można musnąć **różem Satin Touch INGRID HD Beauty Innovation**, który rozświetli je niczym pierwsze promienie słońca. Dzięki niemu twarz pięknie mieni się ciepłymi refleksami, a cera zyskuje świeży i naturalny wygląd.

## USTA JAK ZMYSŁOWE DOPEŁNIENIE

Na zakończenie można bardziej zaszaleć. Zostawiając oczy w monochromatycznych kolorach, warto wybrać pomadkę, której kolor sprawi, że będziemy wyróżniać się z tłumu. W tym przypadku obowiązuje zasada intensywności – im bardziej widać kolor na ustach, tym lepiej! Kolor można wybrać spośród bogatej kolorystyki pomadek **Wonder Shine Full Color INGRID**. Sprawdzi się tu zarówno klasyczna czerwień, jak i wyrazisty oranż, fuksja, elektryzujący róż oraz wszelkie odcienie „nude”. Tradycyjną szminek w intensywnym odcieniu, można zamienić na pomadkę w płynie **Love Story INGRID**, która doda naszym ustom maksymalnego blasku.

## KOLOROWE SZALEŃSTWO

Zaszaleć będzie można również w manicure. W tym sezonie malujemy każdy paznokieć w innym kolorze, jednak należy pamiętać, aby użyć tej samej tonacji odcieni, aby look był spójny na przykład: lawenda, róż, szarość, mięta i beż. Barwy, spośród których można wybierać niemal bez ograniczeń oferuje lakier **ESTETIC INGRID** oraz **Love Story INGRID**. Pamiętajcie, że diabeł tkwi w szczegółach, na koniec polecamy wodę perfumowaną **Love Story INGRID**, która dostępna jest w trzech, unikalnych odstonach. Każdy z zapachów jest niezwykle charakterystyczny, zmysłowy i uzależniający. Każdy z nich stanowi osobną opowieść, która łącząc się w całość tworzy niepowtarzalną, miłosną historię.





# Makijaż doskonale dopasowany

Nieskazitelny makijaż, którego nie widać nawet na technologiach najwyższej jakości obrazu? Idealna twarz w TV, podczas profesjonalnych sesji zdjęciowych i światowych galach? Teraz to możliwe, dzięki kosmetykom i technikom nakładania makijażu HD.

Obrazy wysokiej rozdzielczości zainspirowały firmy kosmetyczne do stworzenia kosmetyków oraz technik makijażu HD, który dzięki specjalnej formule - transparentności i świetlistości, jest niezauważalny na skórze. 17 lutego marka Biar Beauty Group pod czujnym okiem wizażystki Agnieszki Brody, zorganizowała **pierwsze w Polsce warsztaty makijażu HD**.

*Tradycyjny podkład na zdjęciach w technologii HD wygląda jak maska. Widać zmarszczki, rozszerzone pory i wyraźnie osadzający się na włoskach puder. W makijażu HD chodzi przede wszystkim o to, aby twarz „łapała światło”. Podstawą jest podkład, którego nałożenie wymaga cierpliwości i staranności, gdyż trwa znacznie dłużej od nałożenia zwykłego fluidu. Ważne jest również to, aby nie skupiać się na grubości warstw, lecz na uzyskaniu wrażenia transparentności i podkreśleniu gry światłocienia - podkreśla Agnieszka Broda stylistka wizerunku, dyrektor kreatywnej School of Make-Up.*

Warsztaty skierowane były do przyszłych i obecnych wizażystów, którzy chcą poszerzyć horyzonty o nowe, innowacyjne tematy. Do udziału w szkoleniu zostało zaproszonych 12 kursantek, które miały możliwość zapoznać się z najnowszymi trendami makijażu w oparciu o nowoczesną technologię. Podczas warsztatów wszystkie uczestniczki przeszły praktyczne ćwiczenia makijażu HD, przy użyciu kosmetyków marki Smashbox. Dodatkową atrakcją było samodzielne przygotowanie sesji mody pod okiem specjalistów (fryzjerów, modelek, stylisty).

W spotkaniu uczestniczyła stylistka Stefania Lazar z Fashion Project, która zaprezentowała i omówiła nadchodzące trendy modowe. Stylizacje fryzur wykonali styliści z salonu Maniewski Hair & Body – Adam Ślipko wraz z asystentem, stroje z najnowszej kolekcji zapewniła m.in. firma Furelle, a ozdobiły je dodatki i biżuteria wykonana z włoskich komponentów Livello/917+. Profesjonalną sesję zdjęciową wykonał Patryk Woszał z Machinagroup.





# Piękny biust bez skalpela

Media od zawsze pełniły funkcję informacyjną i rozrywkową. Od pewnego momentu stały się jednak na tyle ważne, iż zaczęto uznawać je za czwartą władzę. Z nich dowiadujemy się o tym, co dzieje się na świecie, poznajemy ciekawych ludzi, czerpiemy inspiracje. Jednakże, czy w wieku, w którym idolem może zostać każdy, a sławę zyskuje się „od tak”, powinniśmy ślepo wierzyć temu, co widzimy w telewizji lub czytamy z gazetach?

Od pewnego czasu coraz więcej słyszy się o przekłamanym wizerunku pokazywanym i kreowanym przez media oraz jego zgubnych skutkach. Media zyskały nad nami niesamowitą władzę, dającą niemalże nieograniczone możliwości. Kult ciała i piękna wypływa z każdej reklamy, czy programu. Mamy być piękni, młodzi i bez skazy. Najbardziej narażone na manipulacje mediów są kobiety, które zdecydowały się na wszystko, byleby chociaż otrzeć się o ideał. Drakońskie diety, głodzenie się, a także operacje plastyczne są dzisiaj na porządku dziennym. To prawdziwie tłuste lata dla klinik chirurgii plastycznej, które w ostatniej dekadzie wyrosły jak grzyby po deszczu.

*„Marzą mi się usta Angeliny Jolie, a fakt, że może mi to dać szybki zabieg jest dla mnie niezmiernie ekscytujący”  
– mówi 18-letnia Iga z Katowic,*

*Jej koleżanka dodaje:  
„Byłam już na konsultacji u chirurga plastycznego. Bardzo chciałabym mieć większe piersi. Uważam, że dzięki nim będę miała lepsze powodzenie u mężczyzn i dostanę lepszą pracę”.*

Niestety takie myślenie nie jest dzisiaj rzadkością, a kobiety wręcz prześcigają się w dążeniu do ideału. Dlaczego jednak uważamy chirurgię plastyczną za ostateczność i rozwiązanie wszystkich naszych problemów? Czy aby na pewno jest to jedyne wyjście, by poczuć się dobrze we własnej skórze i odzyskać pewność siebie?

Od czasu wynalezienia koła minęło już sporo czasu, a świat w każdej dziedzinie poszedł do przodu. Mimo iż możliwości dzisiejszej chirurgii plastycznej są niesamowite, nie jest ona odpowiednikiem terapii, która pomoże w kłopotcie. Istotą zaakceptowania siebie jest bowiem pokochanie własnego ciała - nie zmienianie i nie deformowanie go. Idealnym przykładem wydaje się być brytyjski program „Jak dobrze wyglądać nago?”, w którym stylistka Gok Wan pokazuje paniom, co zrobić by odzyskać utraconą pewność siebie. Podstawą jest dobrze dopasowana bielizna, odpowiednio dobrane do sylwetki ubrania i wiara w siebie.

Corin

Corin



„  
*Wiele naszych klientek nie zdaje sobie sprawy z tego, jak istotny jest dobór odpowiedniego biustonosza. Dobrze dobrany – nie tylko podnosi piersi, poprawia wygląd brzucha i talii, ale przede wszystkim dodaje pewności siebie*  
 „

– mówi Bogumiła Jakubczak,  
 Dyrektor ds. handlu firmy Corin.

**Corin**



Tak, jak każda część naszego ciała, także biust ulega zmianom. Bardzo trudnym okresem dla piersi jest ciąża oraz czas karmienia piersią. Skóra zostaje naciągnięta, biust powiększa się przeciętnie o dwa rozmiary, a kobieta niejednokrotnie czuje się, jak w obcym ciele. Podobnie dzieje się, gdy szybko przybieramy na wadze. Zarówno w tych sytuacjach, jak i w każdej innej, podstawą jest pielęgnacja. Odpowiednio zadbane biust będziemy mogły bowiem prezentować przez długie lata. Wbrew pozorom nie potrzebujemy do tego kosmetyków z najwyższej półki, specjalistycznych masaży czy drogich zabiegów. Chodzi raczej o systematyczność oraz przestrzeganie kilku podstawowych zasad.

1

#### Postawa.

Wyprostowane plecy i ściągnięte łopatki, to absolutne minimum, jeśli chcemy czuć się pewnie. Przygarbiona i schowana za biurkiem kobieta na pewno nie zostanie zauważona, a samo garbienie się sprzyja wiotczeniu i opadaniu piersi.

2

#### Zimny prysznic!

Wcale nie potrzebujesz zastrzyków i zabiegów chirurgicznych, by nadać piersiom sprężystości. Jedyne czego im potrzeba to regularne naprzemienne natryski zimną i letnią wodą.

3

#### Na koniec: bielizna.

Nie za mały, nie za duży – chodzi o to, aby pasował idealnie i spełniał swoje zadanie. Taki powinien być Twój biustonosz. Jego zadaniem jest podniesienie i podtrzymanie piersi, co zapewni nie tylko ładną postawę, ale także piękny dekolt. „Kobiety nie chcą uwierzyć w to jak wiele potrafi zmienić bielizna. Już sam fakt posiadania ładnego i dobrze dobranego stanika sprawia, że czujemy się pewniej. Dodajmy do tego modny fason i trochę koronki, a od razu wzrośnie nasza pewność siebie” – komentuje Jakubczak.

Więcej na: [WWW.CORIN.EU](http://www.corin.eu)

XXI wiek przygotował dla kobiety wiele pokus oraz pułapek. Choć bardzo łatwo w nie wpaść i pogryźć się w otchłani diet i niemożliwych do osiągnięcia ideałów, stajmy się być silne i niezależne. Pamiętajmy, że wiara w siebie i pozytywne nastawienie sprawią, że poczujemy się lepiej we własnej skórze, a z czasem pokochamy siebie.



# Zdrowe menu dla pięknej skóry

Zadbana skóra zawsze była synonimem zdrowia i urody. Sięgając po kolejne fiolki i pudełeczka z kremami nie zawsze dostarczymy jej cennych składników odżywczych. Niestety większość kosmetyków ogranicza się do powierzchniowych warstw skóry, dlatego tak ważna jest odpowiednio zbilansowana dieta, która dostarczy nam niezbędnych składników odżywczych. Zatem warto wiedzieć co jeść, aby zadbać nie tylko o zdrowie ale i piękny wygląd.

## ● Czy wiesz że

Istnieją grupy składników odżywczych, które mają szczególnie istotny wpływ na nasz wygląd, są to głównie białka, nienasycone kwasy tłuszczowe, witaminy i minerały oraz woda.

W skórze występuje jako naturalny czynnik budulcowy. Niedobór tego składnika w diecie powoduje zahamowanie odnowy naskórka i komórek pozostałych warstw, stopniowy zanik podskórnej tkanki mięśniowej, co sprzyja zwiotczeniu skóry. Głównym źródłem białka w naszym jadłospisie są chude mięso, ryby, jaja, mleko oraz produkty mleczne, a także nasiona roślin strączkowych.

## ● Ważne dla urody

Białko stanowi zasadniczy element budulcowy tkanek ustroju człowieka. Białko, a w szczególności aminokwasy egzogenne, których organizm nie potrafi sam syntetyzować wchodzi w skład skóry, włosów i paznokci.

## ● Pij i nawilżaj

Odpowiednie nawodnienie organizmu jest podstawą miękkości, gładkości i jędrności skóry. Warto zauważyć, że nasza cera jest codziennie narażona na promieniowanie UV, zanieczyszczenia środowiska oraz zmiany temperatury otoczenia. Wszystkie te czynniki wpływają na znaczne utratę wody z naskórka, dlatego tak ważne jest nawodnienie organizmu i dostarczanie jej w ilościach ok. 2 litrów w ciągu dnia. Regularne spożywanie odpowiedniej ilości wody nie tylko pomoże w usuwaniu toksyn oraz szkodliwych produktów przemiany materii, ale nawilży skórę, nadając jej tym samym młody wygląd.

## ● Składniki piękna - witaminy i minerały

Stanowią niezbędny składnik codziennej diety. Nie tylko wpływają na dobrą kondycję skóry, ale pełnią funkcje regulacyjne w organizmie, zapewniając jego prawidłowe funkcjonowanie. Szczególne znaczenie posiadają witaminy antyutleniające: A, C, E. Witaminy te chronią organizm przed wolnymi rodnikami, co spowalnia procesy starzenia komórek, a w konsekwencji powstania zmarszczek. Witamina A w połączeniu z minerałami: cynkiem i krzemem zapobiega wysuszeniu skóry oraz utrzymuje odpowiednie nawilżenie w głębszych warstwach naskórka. Natomiast witamina E korzystnie wpływa na ukrwienie komórek skóry, powodując lepsze odżywienie, zwiększając tym samym jej elastyczność. Witaminy A oraz E znajdziemy przede wszystkim w produktach pochodzenia zwierzęcego: ryby, drób, jaja, mleko i jego przetwory, a także w marchwi, brokułach, szpinaku, warzywach liściastych, natce pietruszki, olejach roślinnych oraz orzechach. Kolejnym istotnym antyoksydantem jest witamina C, jej odpowiedni poziom w organizmie nie tylko opóźnia procesy starzenia komórek, ale uszczelnia naczynia krwionośne, co zapobiega powstaniu tzw. pajęczek i rozjaśnia skórę. Dodatkowo witamina C bierze udział w syntezie kolagenu, odpowiedzialnego za jędrność i elastyczność cery. Dlatego warto wzbogacić swoją dietę w owoce cytrusowe, ciemnozielone warzywa, pomidory, paprykę i warzywa kapustne. Kolejnymi ważnymi składnikami, które powinniśmy dostarczyć wraz z dietą są składniki mineralne. Szczególne znaczenie dla poprawy urody skóry mają cynk, magnez, selen i krzem. Dlatego oprócz kremów czy balsamów warto wzbogacić swoją dietę w ryby, produkty z pełnego ziarna, nasiona roślin strączkowych, kiełki oraz cebulę i czosnek.

## ● Nienasycone korzyści - NNKT

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe wchodzi w skład błon komórkowych, biorą również udział w transporcie wody i elektrolitów. Niestety nasz organizm nie potrafi ich sam syntetyzować, dlatego powinny być dostarczane wraz z pożywieniem. Chroniczny niedobór NNKT może sprzyjać odbarwieniom skóry i zwiększyć jej wrażliwość na zmiany alergiczne czy zakażenia bakteryjne. Zbyt niskie spożycie tych kwasów może również powodować suchości skóry i wzmożone łuszczenie. Dlatego tak istotna jest spożywanie odpowiednich ilości NNKT. Ich dobrym źródłem są oleje: lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek, czy olej z pestek winogron oraz tłuste ryby morskie – łosoś, tuńczyk, makrela i sardynka.

Pamiętajmy więc, że na urodę i zdrowie pracujemy cały czas, a błędy żywieniowe mają nieodwracalne konsekwencje. Nadmiar tłustych i przetworzonych produktów, słodczy, alkoholu, soli i kawy może przyczynić się nie tylko do rozwoju schorzeń skóry, takich jak trądzik, ale również potęgować rozwój nieestetycznych rozstępów czy cellulitu. Dlatego zadbajmy o zdrowie i odpowiednią kondycję skóry korzystając z diety bogatej w antyoksydanty, minerały, białko i NNKT, a na długo będziemy cieszyć się pięknym wyglądem.

mgr inż. **Natalia Litwa**  
Dietetyk,  
doradca żywieniowy





# Odchudzanie

## – czy kosmetyki mogą w tym pomagać

**Zbliżające się ciepłe miesiące to czas kiedy wiele kobiet zaczyna myśleć o poprawie sylwetki. Utrata nawet kilku kilogramów polepsza samopoczucie, dodaje energii, lekkości oraz pewności siebie**

Współczesny styl życia i rodzaj żywności niestety nie sprzyjają utrzymaniu zgrabnej figury. Nieregularne odżywianie, przeniesienie pory obiadowej na godziny wieczorne, podjadanie słodyczy, zła jakość spożywanych posiłków, brak ruchu powodują, że jako społeczeństwo tyjemy i co z tym związane wzrasta ilość chorób wynikających z nadwagi takich jak: cukrzyca, nadciśnienie, podwyższenie poziomu lipidów. Dbanie o smukłą sylwetkę to nie tylko problem estetyczny, ale też zdrowotny i najlepiej pamiętać o tym już od bardzo wczesnej młodości.

Osoby postanawiające odchudzić się powinny przede wszystkim zwrócić uwagę na swój sposób odżywiania, zwiększyć ilość ruchu, a także warto wykonać podstawowe badania takie jak: morfologia, lipidogram, poziom glukozy i hormonów tarczycy. Panie mające dużą nadwagę powinny zwrócić się o pomoc do dietetyka, aby ktoś pomógł im ustalić zbilansowaną dietę.

Korzystanie z tak zwanych: „diet-cud” zazwyczaj kończy się niepowodzeniem i szybkim efektem jo-jo. Zdrowe i efektywne odchudzanie to takie, w którym miesięczna utrata wagi wynosi kilka kilogramów. Zwiększenie ruchu jest niezbędnym warunkiem uzyskania dobrego efektu. Osoby, które długo nie gimnastykowały się nie powinny od razu narzucać sobie forsownych ćwiczeń fizycznych.



Warto zapisać się do klubu sportowego, bo taka forma ćwiczeń bardziej mobilizuje i dodatkowo klub daje możliwość uzyskania porad trenera i skorzystania z urządzeń ćwiczących różne partie ciała. W takich miejscach ćwiczenie przestaje być nudnym obowiązkiem lecz staje się zabawą. Ćwiczenia oprócz spalania kalorii powodują też pobudzenie metabolizmu i przyrost masy mięśniowej dzięki czemu po kilku miesiącach można zauważyć lepsze wyrzeźbienie sylwetki.

Na półkach sklepów z kosmetykami można spotkać bardzo wiele różnych produktów wspomagających odchudzanie. Wiele pań zastanawia się czy warto je kupować. Należy podkreślić, że osoba, która oczekuje, że schudnie stosując tylko balsam oczywiście jest w błędzie. Produkty te są jednak niezbędne do zadbania o skórę w trakcie diety i mogą wspomagać działania zmierzające do poprawy wyglądu sylwetki. Bardzo ważne jest aby w trakcie odchudzania nie zapominać, że skóra może mieć tendencję do wysuszenia, utraty sprężystości i zwiotczenia.

Gubienie kilogramów powoduje, że skóra musi dostosować się do nowych warunków i sprawnie obkurczyć się. Stosowanie balsamów może jej w tym procesie pomóc. Firma Eveline Cosmetics od lat jest liderem w produkcji kosmetyków ujędrniających skórę i wspomagających proces odchudzania. Kosmetyki linii Slim Extreme są tak komponowane, aby mieć w sobie substancje wspomagające mikrokrążenie, zwiększające sprawność usuwania toksyn i co bardzo ważne w trakcie odchudzania – bezpośredni wpływ na sprężystość i nawilżenie skóry.





Na szczególne wyróżnienie zasługują produkty – Slim Extreme 4D Argan Oil, Diamentowe serum wyszczuplające Antycellulit, Serum Intensywnie Wyszczuplające+Ujędrniające Fitness oraz Złote Serum Wyszczuplające Modelujące. Produkt z olejkim arganowym jest szczególnie rekomendowany dla kobiet, których skóra jest sucha i pozbawiona nawilżenia. Zawarta w oleju witamina E jest silnym antyutleniaczem, a 24-karatowe złoto działając w synergii z bioHyaluron Slim Complex™ i kofeiną poprawi mikrokrążenie, przyspieszy metabolizm tkankowy i ujędmi skórę. Mikroskopijne cząsteczki złota są widoczne po aplikacji i dodają skórze blasku. W produkcie z serii diamentowej mikrokryształ diamentu połączono z kompozycją substancji czynnych pobudzających skórę do odnowy i zachowania jędrności, a wyciągi z komórek macierzystych pochodzenia roślinnego działają na usprawnienie procesów regeneracji. Serum Intensywnie Wyszczuplające+Ujędrniające Fitness ma w swoim składzie przyspieszającą metabolizm L-karnitynę oraz nowoczesny kompleks wyszczuplający Lipocell-Slim. Składniki te przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej, a zawarty w nich kolagen i pro-elastyna efektywnie zapobiegają utracie elastyczności skóry podczas odchudzania. Złote Serum Wyszczuplające Modelujące to mieszanka składników wspomagających odchudzanie, regenerację skóry, podnoszących jej elastyczność, zapobiegających powstawaniu cellulitu i rozstępów.

Stosowanie produktów serii najlepiej zacząć już w trakcie kąpieli poprzez zastosowanie żelu myjącego z mikrogranulkami (na przykład: Slim Extreme 4D – złoty peeling-masaż drenujący). Pozwoli on na usunięcie zrogowaciałego naskórka, pobudzi mikrokrążenie dzięki czemu wchłanianie substancji czynnych będzie bardziej efektywne. Po kąpieli od razu należy wmasować w skórę serum. Włączenie do odchudzania produktów typu Slim Extreme 4D to gwarancja jeszcze lepszego efektu. Skóra w zauważalny sposób stanie się wygładzona, ujędrniona, zniknie lub zmniejszy się widoczność cellulitu i co niezwykle istotne nie dojdzie do jej zwiotczenia wskutek obniżenia masy ciała.

### Bożena Bierzniewska

Spacjalista dermatolog  
współpracująca  
z Eveline Cosmetics



# EVELINE COSMETICS

Przy zakupie dowolnego produktu z serii **Slim EXTREME**, otrzymasz



**INTENSYWNIE  
NAWILŻAJĄCY  
BALSAM DO CIAŁA  
POD PRYSZNIC**  
w prezencie



Produkt gratisowy 30 ml

www.eveline.eu



Znajdź nas   
na facebook-u 

[www.facebook.com/MagazynSekretUrody](http://www.facebook.com/MagazynSekretUrody)