

MAGAZYN DLA KAŻDEJ KOBIETY

# SEKRETURODY

1/9/2014  
egzemplarz  
bezpłatny

## *Kobieta WIOSNA*

Sprawdź czy  
to Twój typ urody?

## *5 błędów*

popętnianych podczas  
odchudzania

## *Nocna regeneracja*

Kremy do twarzy

## *B jak biust, D jak duży*

Sztuka doboru biustonosza

## *Kosmetyczne HITY*

za mniej niż **10-20-30 zł**

www.SEKRETURODY.COM

*Kuracja wspaniała  
dla duszy i ciała*

- rozmowa z **Majką Jeżowską,**  
**Grażyną Wolszczak i Ewą Kasprzyk**



# Bielenda

Pomyśl o sobie.

## FOTODYNAMICZNA ODMŁADZAJĄCA TERAPIA ŚWIATŁEM

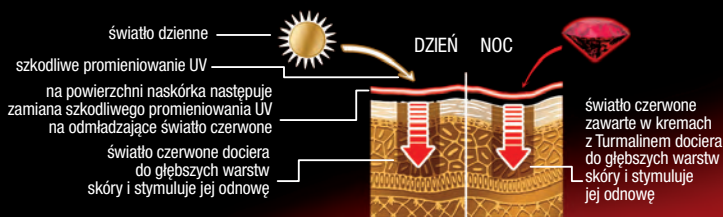
### LASERXTREME

*Polecam  
Edyta Olszówka*



### INNOWACJA

Zaawansowana technologia **ADVANCED UV LUMI TECHNOLOGY** zamienia na powierzchni skóry negatywną energię słoneczną na światło czerwone, znane z silnego działania przeciwstarzeniowego i odmładzającego



Wizualizacja działania kremu LASERXTREME

SKUTECZNOŚĆ KREMÓW POTWIERDZONA BADANIAMI IN VIVO\*

Skóra zliftingowana i ładnie napięta	94%
Zmarszczki wyraźnie zredukowane	85%
Skóra widocznie jędrniejsza i bardziej elastyczna	97%

\*Test IN VIVO przeprowadzony pod nadzorem dermatologa na grupie 25 kobiet przez 4 tygodnie.

ZAAWANSOWANE SKŁADNIKI NOWEJ GENERACJI DZIAŁAJĄ  
JAK UDERZENIOWA WIĄZKA PROMIENI LASEROWYCH W GABINECIE:



zamienia szkodliwe promieniowanie UV na światło czerwone



emituje aktywizujące promieniowanie podczerwone



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

## 4 KONKURS

Sekret Urody poleca

5 Wydarzenia

Must Have!

6 Kosmetyczne HITY za mniej niż 10-20-30 zł

44 Bądź modna na luzie!

58 Sekret Urody rekomentuje

W roli głównej

12 Kuracja wspaniała dla duszy i ciała  
- rozmowa z **Mająką Jeżowską**,  
**Grażyną Wolszczak** i **Ewą Kasprzyk**

Uroda pod lupą

18 W wiosennej kosmetyczce

22 Nocna regeneracja - kremy do twarzy

26 Uroda kobiety - wyrazista wiosna

30 Paznokcie w kolorze tęczy

34 Prostowanie włosów

38 Rozświetl się młodością

40 W męskiej kosmetyczce

48 B jak biust, D jak duży  
- sztuka doboru biustonosza

52 5 błędów popełnianych podczas odchudzania

54 8 patentów na udaną majówkę

# Spis treści

## 26

Wyrazista  
wiosna



## 30

Paznokcie  
w kolorze  
tęczy



## 6

Kosmetyczne HITY  
za mniej niż  
10-20-30 zł



## 34

Prostowanie  
włosów

## 22

Nocna regeneracja  
- kremy do twarzy



# Wiosenny konkurs

Opisz swoje ciekawe wiosenne plany albo marzenia,  
**a odpowiedź prześlij na adres:**  
konkurs@sekreturody.com



5 nagród  
pocieszenia:  
**zestaw kosmetyków**  
Eveline Cosmetics

## Nagroda główna:

porcelanowy komplet do kawy  
+ zestaw kosmetyków  
Eveline Cosmetics





grupa akrobatyczna ETC Trio podczas próby

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 finały miały 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. Podczas trwania akcji w naszych drogeriach dostępny był szeroki zakres promocji i atrakcyjnych cen przygotowanych specjalnie dla Klientów drogerii Sekret Urody. Bogaty wybór produktów promocyjnych był dedykowany przede wszystkim dla Konsumentów.

## WYDARZENIA



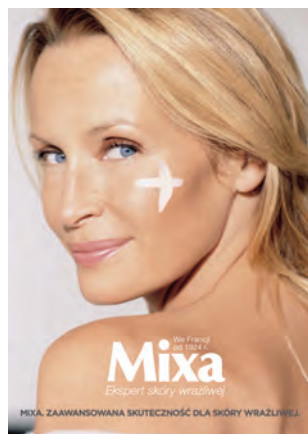
**SEKRETURODY**  
drogerie blisko Ciebie



### Marka MIXA już dostępna w drogeriach SEKRET URODY

Nasza sieć drogerii Sekret Urody ruszyła w marcu z miesięczną ogólnopolską telewizyjną kampanią promocyjną marki Mixa. Pierwszy spot wyemitowano 3 marca, a reklama była emitowana we wszystkich wiodących stacjach telewizyjnych m.in.: TVN, TVP oraz Polsat w najlepszym czasie antenowym – większość w godzinach wieczornych.

Marka Mixa to produkty do pielęgnacji twarzy i ciała dla kobiet w każdym wieku. Historia marki zaczęła się w 1924 r. we Francji. Wywodzi się z rynku aptecznego i jest ukierunkowana przede wszystkim na potrzeby skóry wrażliwej. W kwietniu ubiegłego roku wprowadziła ją na nasz rynek firma L’Oreal Polska. Pierwsza gama produktów została stworzona do pielęgnacji wrażliwej i delikatnej skóry niemowląt. W oparciu o tę ekspertyzę rozszerzyliśmy naszą ofertę o nowe gamy do pielęgnacji twarzy i ciała kobiet w każdym wieku.



REKLAMA

# JUŻ OD KWIETNIA



**SEKRETURODY**  
drogerie blisko Ciebie



*Piękno to sekret ukryty w*

**BYPHASSE**

**PŁYN MICELARNY  
DO DEMAKIJAŻU TWARZY,  
OCZU I UST**



**Dokładnie oczyszcza i nie wysusza skóry.  
Idealny dla cery wrażliwej.**



**OCZYSZCZA I TONIZUJE**



#### Dermo System MLECZKO MICELARNE do demakijażu twarzy i oczu DELIA COSMETICS

Bezzapachowy kosmetyk o nowoczesnej formule do łagodnego i dokładnego demakijażu. Ekstrakt z ryżu, D-pantenol i alantoina działają kojąco i łagodzą podrażnienia. Płyn zapewnia optymalny poziom nawilżenia skóry, wpływając na poprawę jej elastyczności i jędrności.

CENA: 9,00 zł



#### Tłusty KREM TŁUSTY PRZECIWMARSZCZKOWY cera sucha CELIA

Bogaty krem tłusty. Dzięki zawartości kolagenu aktywnie odbudowuje strukturę skóry, przez co wyraźnie spłyca zmarszczki. Witaminy A+E nawilżają i natłuszczają naskórek, łagodzą podrażnienia, a także chronią przed działaniem wolnych rodników i promieni UV.

CENA: 10,00 zł

#### Balsam do ust, BIELEND

Linia balsamików i masełek do ust skutecznie pielęgnuje, regeneruje i natłuszcza delikatny naskórek ust, likwidując uczucie spierzchnięcia, ścignięcia i suchości. Zawartość intensywnie regenerujących składników: masło karite, masło kakaowe, witamina E, olejek Makadamia, linalina sprawia, że skóra ust szybko się odnowi, odzyska miękkość i zdrowy wygląd.

CENA: 7,00 zł



**10 ZŁ TO TAK NIE WIELE**

**A ILE MOŻNA ZA TO KUPIĆ!**

**NASZE CIAŁO Z PEWNOŚCIĄ**

**SIĘ UCIESZY**



#### Serum regenerujące do ust EVELINE COSMETICS

Innowacyjne połączenie pomadki ochronnej z kojąco-odżywczym serum. Masło aloeosowe i witaminy A i E nawilżają, regenerują i przywracają elastyczność. Dzięki doskonale dobranemu składnikowi - VELVEPIDERM balsam przynosi natychmiastową ulgę spierzchniętym i popękany ustom SPF 20 zapewnia wysoką ochronę przed szkodliwym wpływem promieniowania słonecznego, a co za tym idzie zapobiega przedwczesnemu starzeniu się skóry ust. Po 7-dniowej kuracji usta są lepiej nawilżone, odzyskują piękną zdrowy wygląd.

CENA: 6,00 zł



#### AZJA SPA Himalajska sól do kąpieli IMBIR & KARDAMON, BIELEND

Himalajska sól do kąpieli wykorzystuje niezwykłe właściwości roślin rytualnych Azji – zapewnia wyjątkową kąpiel, która poprawi wygląd i kondycję skóry, odpręży, zlikwiduje stres i napięcie całego dnia. Zawiera BIO OLEJEK MAKADAMIA – NATURALNE ŹRÓDŁO JĘDRNEJ SKÓRY.

CENA: ok. 10,00 zł

URODA  
POD LUPĄ

# Kosmetyczne hity!

za mniej niż **10 zł**



#### Nawilżająca pomadka-błyszczyk 2w1 CELIA

Nawilżająca pomadka-błyszczyk „2w1” łączy zalety obu produktów: efekt to półtransparentny, lekki, a zarazem trwały makijaż ust, ożywiony subtelnymi błyszczącymi drobinami. Serię tworzy 8 delikatnych kolorów, które ukryte są w eleganckich, złotych opakowaniach.

CENA: 10,00 zł



#### Mleczko do oczyszczania twarzy i demakijażu oczu

CELIA

Delikatne mleczko oczyszczająco-regenerujące, do każdego rodzaju cery. Dokładnie usuwa zanieczyszczenia oraz makijaż z twarzy i oczu. Zapewnia odpowiednie nawilżenie naskórka i wspomaga jego regenerację. Dzięki zawartości kolagenu ujędrnia skórę i wygładza zmarszczki. Ekstrakt ze świetlika uspokaja skórę i doskonale łagodzi podrażnienia.

CENA: 6,50 zł



#### Joanna Sensual – balsamy do ciała, JOANNA

Nowa linia balsamów do ciała Joanna Sensual stworzona została do codziennej pielęgnacji każdego rodzaju skóry. Dzięki bogatej odżywczej konsystencji, skóra na długo pozostaje miła w dotyku oraz przyjemnie pachnąca. Unikalna receptura oparta na aktywnych składnikach zapewnia skuteczną pielęgnację. Balsamy stanowią idealne uzupełnienie serii kremowych żeli pod prysznic Joanna Sensual.

CENA: 6,00 zł

#### PERFECTA Eye Patch 45+ Hydrożelowe płatki pod oczy, PERFECTA

Zapewniają efekt „wypoczętego oka”. Do stosowania 1 – 2 razy w tygodniu, po nałożeniu kremu pod oczy. Płatki błyskawicznie wygładzają nawet wyraźne i głębokie zmarszczki. Zawierają kolagen oraz aktywną soję.

CENA: 4,40 zł



**Puder FINISH YOUR MAKE UP, JOKO**

Zmatowi cerę, wyrówna koloryt, ochroni przed czynnikami zewnętrznymi a przede wszystkim utrwali makijaż. Bezparabenowa formuła dzięki naturalnym komponentom pochłania nadmiar sebum, jednocześnie nie wysuszając delikatnych partii twarzy.

CENA: ok. 20,00 zł

**Serum do ciała - zapobiegające rozstępom SORAYA**

To kosmetyk do pielęgnacji partii ciała narażonych na utratę elastyczności skóry i powstawanie rozstępów. Szczególnie polecany osobom szybko przybierającym lub tracącym na wadze. Formuła z efektem chłodzenia oparta jest na technologii PRO-ELASTIC, która skutecznie poprawia jędrność i elastyczność skóry, w celu ograniczenia ryzyka powstawania rozstępów.

CENA: 14,90 zł

**Złote serum wyszczuplająco-modelujące EVELINE COSMETICS**

Stymuluje proces spalania tkanki tłuszczowej i pozwala na uzyskanie perfekcyjnie proporcjonalnych kształtów. Złote serum pozostawia na skórze delikatny film, tworząc niewidzialny gorset rozświetlający i wygładzający ciało – subtelnie mieniący się złotymi drobkami.

CENA: 19,00 zł

**Płynna Keratyna, DELIA**

Produkt o właściwościach silnie regenerujących typu „włos w płynie” przeznaczona jest do pielęgnacji włosów uszkodzonych i osłabionych farbowaniem, rozjaśnianiem, trwałą i innymi zabiegami fryzjerskimi. Zawarty w płynnej keratynie aktywny składnik „Keramimic 2.0” trafia w warstwę korową włosa i odbudowuje najbardziej uszkodzone miejsca, jednocześnie głęboko regenerując jego powierzchnię włosa.

CENA: 14,00 zł

**Maska Keratynowa, DELIA**

Silnie regenerująca, nawilżająca i wygładzająca maska przeznaczona jest do pielęgnacji włosów uszkodzonych i osłabionych farbowaniem, rozjaśnianiem, trwałą lub innymi zabiegami. Zawarty w masce aktywny składnik „Keramimic 2.0” trafia w warstwę korową włosa i odbudowuje najbardziej uszkodzone miejsca, a kondycjonujący „Softil” zapewnia idealną gładkość i połysk. Maska Keratynowa „Cameleo BB” to: termoochrona, łatwe rozczesywanie, wygładzone włosy aż po same końce, większa podatność na skręcanie i układanie, wzrost sprężystości, elastyczności i miękkości, większy połysk.

CENA: 14,00 zł

**Azja SPA Imbir & Kardamon, ujędrniający mus do ciała, BIELEND**

Wykorzystuje niezwykle właściwości roślin rytualnych Azji - aktywnie nawilża, ujędrnia i uelastycznia skórę. Ciało odzyskuje niezwykłą miękkość, gładkość i sprężystość. Orientalny, Intensywny i pobudzający aromat musu poprawia samopoczucie, aktywizuje i dodaje energii. O piękno twojej skóry zadbać imbir i kardamon - znane z właściwości pobudzających, przyspieszających przemianę materii, wspomagających spalanie tkanki tłuszczowej, oczyszczających z toksyn.

CENA: 16,00 zł





URODA  
POD LUPĄ

# Kosmetyczne hity!

za mniej niż 20 zł

**DOBRY KOSMETYK**

**WCALE NIE MUSI BYĆ DROGI!**

**PRZEKONAJCIE SIĘ O TYM**

**NA WŁASNEJ SKÓRZE**



**Mineral Velvet Skin  
fluid nawilżająco-korygujący  
DELIA COSMETICS**

Korektor do twarzy perfekcyjnie maskuje wszystkie zmiłny i przebarwienia. Nałożony pod oczy koryguje i rozjaśnia cienie, nałożony punktowo kamufluje zaczerwienienia. Występuje w dwóch wersjach kolorystycznych.

CENA: 11,00 zł

**Hialuronowy mikrozastrzyk krem na  
dzień i na noc 30+, SORAYA**

Wyglądający krem na dzień i na noc to idealny kosmetyk dla kobiet w wieku 30+, które chcą zadbać o utrzymanie cery w doskonałej kondycji, jak najdłużej zachować młodzięcy, świeży wygląd, opóźnić procesy starzenia i zredukować pierwsze drobne zmarszczki. Dzięki formule HYDRO-ENERGIA, krem zapewnia efekt satynowej gładkości naskórka, intensywnie nawilża skórę, poprawia jej jędrność i sprężystość. Regularnie stosowany sprawia, że skóra zawsze wygląda promiennie i atrakcyjnie.

CENA: 17,00 zł

**Taft 10-Carat Shine  
SCHWARZKOPF**

Dzięki formule Brilliant-Shine-Booster, intensyfikuje świetliste refleksy, nadając wspaniały połysk każdemu kosmykowi włosów. Lakier i pianka pozwalają na swobodne modelowanie fryzury i na długo ją utrwalają.

CENA: 17,00 zł





#### Krem silnie przeciwzmarszczkowy na dzień i na noc 70+ PERFECTA EXCLUSIVE

Mikrokryształy DIAMENTU doskonale odmładzają i chronią DNA komórek. Zwiększają w skórze ilość białek zwanych sirtuinami, które przedłużają życie komórek i opóźniają starzenie. Złoto 24-karatowe zmniejsza długość, szerokość i głębokość nawet bardzo utrwalonych zmarszczek i bruzd. Bio-GEN Młodości pobudza geny odpowiedzialne za młody wygląd skóry i zapewnia spektakularny efekt przeciwzmarszczkowy. 3D Lifting błyskawicznie liftinguje i wygładza. Filtry UVA/UVB chronią przed fotostarzeniem.

CENA: 25,50 zł

#### Ekstra odżywczy krem na dzień NIVEA VISAGE VITAL

Głęboko odżywia skórę i zapewnia ekstra nawilżenie. Wzmacnia naturalną barierę ochronną, zapobiegając przesuszeniu, które jest jedną z objawów starzenia się skóry. Chroni przed promieniowaniem słonecznym dzięki zawartości filtrów UVA/UVB.

CENA: 29,99 zł



## WYBÓR KREMU DO

## TWARZY MUSI BYĆ IDEALNIE

## DOSTOSOWANY DO RODZAJU SKÓRY

## PAMIĘTAJ O TYM PODCZAS ZAKUPÓW



**Perfumy Pani Walewska Gold, PANI WALEWSKA**  
Magiczny symbol kobiecości. Legendarny zapach Pani Walewska uosabia nieprzemijający czar klasyki. Unikalna kwiatowo-orientalna kompozycja stworzona została z myślą o kobiecie eleganckiej ceniącej własny styl i wyjątkowość.

CENA: 25,00 zł

#### Lipid Protect Uelastyczniający krem przeciwzmarszczkowy dzień SPF 15 LIRENE

Krem efektywnie regeneruje i odbudowuje struktury skóry, dzięki zawartości zaawansowanego systemu LIPID PROTECT. Olej migdałowy wzmacnia lipidową barierę ochronną skóry, usprawniając działanie cementu międzykomórkowego, który zapobiega powstawaniu zmarszczek. Aminokwas Thiotaine chroni przed wolnymi rodnikami, a olej z pestek jabłka i wit. E redukują zmarszczki. Twarz jest odżywna, dzięki zawartości wyciągu z orchidei i wit. C. Zyskuje jędrność i aksamitną miękkość za sprawą masła Shea i alantoiny.

CENA: 29,99 zł



URODA  
POD LUPĄ

# Kosmetyczne hity!

za mniej niż 30 zł

## Krem wygładzająco-dotleniający AquaTherapy 30+, MIRACULUM

Unikalna formuła kremu o bogatej konsystencji, stopniowo wnika w głąb skóry, uwalniając dobroczynne składniki na wszystkich jej poziomach. Krem został przygotowany w oparciu o intensywnie nawilżający kwas hialuronowy, który tworzy na skórze niewidzialny „elastyczny opatrunek”, chroniąc ją przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych.

CENA: 21,00 zł



## Bezparabenowa baza pod cienie, JOKO

Przedłuża trwałość makijażu i zapobiega zbieraniu się cieni w załamaniach powiek, a kremowa konsystencja łatwo rozprawdza się po powiece. Kompleks witamin A, E i F – przyspiesza odnowę komórek naskórka, przeciwdziała starzeniu, wygładza skórę oraz tworzy warstwę ochronną. Wzbogacona o naturalny olej z krokosza barwierskiego.

CENA: 22,00 zł



## MASKARA 2000 CALORIE MAXFACTOR

Legendarna spojrzenie, które nie wychodzi z mody. Potrójna objętość w porównaniu z nieumalowanymi rzęsami. Świetny wybór dla osób o wrażliwych oczach oraz dla noszących szkła kontaktowe. Bezzapachowy, wodoodporny i odporny na rozmazanie.

CENA: 22,00 zł



## Dermapharm™ Multi-oil essence™ 8 w 1 Profesjonalny olejek do pielęgnacji skóry EVELINE COSMETICS

Preparat przeznaczony jest do każdego typu skóry, również suchej i wrażliwej. Szczególnie polecany jest w przypadku wyraźnych zmian skórnych takich jak: blizny, rozstępy, cellulit, oznaki starzenia się (zmarszczki), uszkodzenia posłoneczne, zaczerwienienia, przebarwienia, ciemne plamy, nierównomierny kolor skóry oraz suchość, szorstkość i wiotkość naskórka.

CENA: 25,99 zł

## KREM NAWILŻAJĄCY z witaminami i inteligentnym bioregulatorem odżywczo-wygładzający DERMIKA

Krem nawilżający przeznaczony jest dla osób w każdym wieku do pielęgnacji cery normalnej i suchej, wrażliwej, skłonnej do podrażnień, wymagającej dodatkowego nawilżenia i odżywienia.

CENA: ok. 30,00 zł





## SPA - CZY WARTO?

SPA - relaks, odnowa, regeneracja, odprężenie, spokój, równowaga wewnętrzna, te określenia przybliżają nam atmosferę panującą w wielu gabinetach SPA. Bogata oferta zabiegów kusi promocjami i rabatami. Czym są te zabiegi i czy warto inwestować czas i pieniądze licząc na piorunujące efekty? Przeglądając oferty zabiegów w markowych gabinetach SPA zwróćmy uwagę na zabiegi oczyszczające, detoksykujące, poprawiające kondycję naszej skóry, tkanek i zarazem całego organizmu.

W ROLI  
GŁÓWNEJ

# Kuracja wspaniała

## dla duszy i ciała

Czujesz się zmęczona i wypalona? Marzysz o wakacjach, pachnących egzotyką? Chcesz pobudzić organizm i rozkołysać zmysły? Wybierz się do SPA! Wiosna to idealna pora na zabiegi dla duszy i ciała. Tak samo jak lato, jesień i zima... - Bo zawsze powinniśmy czuć się pięknie! – przekonują zgodnie **Majka Jeżowska, Grażyna Wolszczak i Ewa Kasprzyk.**

### Majka Jeżowska, wokalistka

Dla mnie dobry ośrodek SPA – oczywiście, poza atrakcyjną ofertą zabiegów i profesjonalnym zespołem, który je wykonuje – musi być położony w jakimś pięknym miejscu i w miarę blisko od mojego domu. „SPA Nałęczów” spełnia wszystkie te kryteria. Wskakuję w samochód i już po dwóch godzinach jestem na miejscu. Miasteczko jest urocze: ze starymi uliczkami i ogromnym parkiem. Czyste powietrze, źródła dobrej wody, i ta cisza, ten spokój... Niedawno zabrałam tu moją siostrę. Nie była wcześniej w SPA, więc zafundowałam jej tę frajdę. „Odpoczniesz, ale i wypiękniesz” – przekonywałam. Nie wierzyła. A po pięciu dniach... trudno ją było poznać!

W nałęczowskim ośrodku jest długa lista zabiegów, które każdy może dostosować do swoich indywidualnych potrzeb. Np.: moja siostra ma żylaki i nie mogła korzystać z biczów wodnych tzw. szkockich, które polegają na polewaniu ciała silnym strumieniem wody (ja je uwielbiam, chociaż mam po nich siniaki), więc wybierała gimnastykę w basenie. Ona ma nadwagę, ja nie itd. – dlatego każda stworzyła sobie własny harmonogram zabiegów. Wyglądało to trochę tak, jakbyśmy były na jakimś obozie pracy, tudzież kolonii albo turnusie studenckim, ponieważ po śniadaniu rozchodziliśmy się na swoje zajęcia i przez pół dnia męczyliśmy się na siłowni lub na pływalni. Ludzie myślą czasem: „położę się na leżance, a ktoś mnie będzie klepał po pupie i masował plecki – bo na tym przecież polega SPA. Nie!!! To jest praca! Jedzie się po to, żeby był jakiś efekt: poprawa samopoczucia, wyglądu skóry, odpoczynek, co kto chce. Każda z nas musiała odrobić swoje lekcje – jak

w szkole. Przyjemnie było po nich spotkać się na obiedzie i opowiadać sobie: ja miałam to i to, a ja to i tamto. Po posiłku wybierałyśmy się na spacer po parku, a kończyłyśmy go zawsze w grocie solnej. Zupełnie odpyływałyśmy! Szum fal sprawiał, że zasypiałyśmy już po kilku minutach. Pełna relaksacja! I dlatego wieczorem wymyślałyśmy jeszcze jakieś zajęcia ujędrniające np. masaż. Siostra wołała relaksacyjny i odchudzający, a ja sportowy: nie muskanie, lecz gnecenie. No i na koniec upiększanie, czyli wizyta w instytucie Clarins. Maseczki nawilżające, liftingujące, ujędrniające – i to już było baaaardzo przyjemne.

Po pobycie w SPA czułam nie tylko wypoczęta, zrelaksowana, ale też silniejsza. Jednak na co dzień nie jestem w stanie tak dogłębnie o siebie zadbać – mimo że regularnie uprawiam sport i odwiedzam gabinety urody. Zresztą, nie znam takiej kobiety, która codziennie wykonywałaby tyle zabiegów – to po prostu niemożliwe. Ale ta intensywność robi swoje. Siostra powiedziała, że do Nałęczowa mogłaby jeździć co miesiąc. Wcześniej o siebie nie dbała, nagle zaczęła. Na szczęście, w Nowym Sączu, gdzie mieszka, powstało miejskie SPA i raz na jakiś czas funduje sobie maseczki i masaże. Myślę, że wiele kobiet, które nie spróbowało jeszcze dobrodziejstw SPA, nie potrafi ich docenić. A przecież gdy zrobimy czasem coś dobrego dla siebie, czujemy się lepiej, prawda? Moja siostra wróciła do domu lżejsza i młodsza – choć nie można było się spodziewać, że po pięciu dniach będzie tak piorunujący efekt. Mówi, że psychicznie czuła się jak na wspaniałych wakacjach. A ja? Zregenerowałam ciało i z impetem wróciłam na scenę.

## Grażyna Wolszczak, aktorka

Szczerze mówiąc, nie jestem fanką SPA. Nie mam cierpliwości, żeby spędzać w pozycji leżącej 3-4 godziny. Póltorej – tyle maksymalnie mogę wytrzymać, mimo że zabiegi są hiper przyjemne. Od lat odwiedzam Miejską Farmę Piękności, bo – jak sama nazwa wskazuje – jest pod bokiem, w mieście. No i zabiegi, które tam robię, poza funkcją relaksacyjną, mają przede wszystkim ujędrniać i nawilżać moje ciało, walczyć z cellulitem itd. Zawsze jestem ciekawa nowości, wypróbuję nowe urządzenia. Ostatnio odkryłam Exilis i Skinshock, ale te akurat z relaksem nie mają nic wspólnego. Można powiedzieć, że są nawet nieprzyjemne, za to efekt spektakularny! Już po pierwszym takim zabiegu widoczna jest poprawa, a trzeba zrobić serię 4-6 zabiegów. Jeśli mam ochotę przy okazji się odprężyć, korzystam z endermologii: podczas niej „jeżdżą” po moim ciele rolki, dzięki którym pozbywam się poduszczek tłuszczowych – tych, które tworzą cellulitis. A jednocześnie jest to tak przyjemne, że prawie zasypiam.

### Zabieg bobby wrapping

Złożony zabieg polegający na schematycznym nakładaniu ciała poszczególnych preparatów aktywnych, owijaniu folią a następnie stosowaniu wysokiej temperatury. Zabieg ten pobudza krążenie krwi i limfy. Przyczynia się do wyszczuplenia, wygładzenia, zmniejszenia pomarańczowej skórki, usuwa nadmiar wody z organizmu, detoksykację, uelastycznia i ujędrnia skórę. Zabieg jest bardzo przyjemny oparty na nakładaniu preparatów ruchami masażu. Warto pamiętać, że zabieg ten przynosić prawie natychmiastowe rezultaty stanowi idealną bazę do wprowadzenia zmian w naszym jadłospisie oraz aktywności fizycznej. Zdrowa, zbilansowana dieta oraz aktywność fizyczna zwiększają efektywność zabiegu i odwrotnie, uzupełniając się i gwarantując długotrwałe efekty.

## PROSTE ZABIEGI URODOWE Z POWODZENIEM

## MOŻESZ WYKONAĆ W DOMU. I TO ZA

## WYSTARCZY, ŻE PRZEJRZYSZ ZAWARTOŚĆ PÓLEK W Ł

Na wakacjach też nie lubię leżeć brzuchem do góry, głównie rzucam się w wir zwiedzania lub sportu. I to jest właśnie okoliczność, kiedy SPA w zasięgu ręki jest pożądane. Kiedy człowiek porządnie się zmęczy, perspektywa odnowy biologicznej staje się kusząca. I tak też było, gdy pewnego razu wylądowałam na Wzgórzach Dylewskich – na kobiecym turnieju golfowym od lat organizowanym przez dr Irenę Eris. To było to!!! Emocje sportowe plus wieczorne zajęcia towarzyskie i wizyta w SPA – fantastyczna mieszanka! Po sportowej rywalizacji z prawdziwą przyjemnością oddawałam się błogiemu lenistwu. Masaż gorącymi kamieniami albo ajurweda szybko pozwalały „odpłynąć”. W takim miejscu każda kobieta czuje się dopieszczona. Ładne, mięciutki szlafroki, zmysłowe zapachy, muzyka – to wszystko też działa.

Na pewno zamierzam wrócić jeszcze na Wzgórze. Pobyt w tym miejscu działa kojąco, bo już same „okoliczności przyrody” są niezwykle. Można zaszyć się w hotelu i cały dzień korzystać z dobrodziejstw SPA, wieczorem rzucić się do łóżka, włączyć telewizor lub poczytać książkę. Można też – i to jest bardziej w moim stylu – pożyczyć rower lub kijki do nordic walking, albo pojeździć konno, czy pograć w golfa – bo to wszystko jest tam w zasięgu ręki. To też świetne miejsce na „upiększający weekend” z przyjaciółkami. Można się zrelaksować, a poza tym, nie trzeba się ani malować, ani specjalnie stroić. Ani nawet udawać szczuplejszej niż się jest. No, chyba że nieopatrznie zabierze się ze sobą facetów!

### W ROLI GŁÓWNEJ

### Peeling cukrowy

Żel pod prysznic wymieszaj cukrem (białym lub brązowym). Mocno wetrzyj w skórę, robiąc przy okazji masaż. Splucz ciało, umyj i nasmaruj oliwką albo balsamem. Taki peeling można zastosować także na twarz, ale wówczas należy użyć cukru drobnziarnistego, aby kryształki nie podrażniły skóry. Peeling na ciało można też zrobić z soli oraz zaparzonej kawy (fusów).

A woman with dark hair, smiling, wearing a bright green sleeveless dress. She is holding a black clutch bag in her right hand and wearing a red beaded bracelet on her left wrist. The background is a plain grey wall. There are two white text boxes on the left side of the image. A solid green vertical bar is on the far right edge.

**ZA GROSZE!**

**AZIENCE I.. W KUCHNI!**

## Ewa Kasprzyk, aktorka

Żyję szybko, intensywnie, dlatego kiedy mam trochę wolnego czasu, staram się go sensownie zagospodarować. Na przykład robiąc coś dobrego dla siebie. W takich chwilach zdarza mi się uciec do jakiegoś ośrodka SPA. W tym niedaleko Buska są np. fantastyczne kąpiele siarkowe. No i spotkałam tam instruktora, który pokazał mi kilka rewelacyjnych ćwiczeń na kręgosłup – a o niego muszę dbać szczególnie. Gdyby nie ruch, byłoby z nim źle. Nie odpuszczam sobie: po przebudzeniu wykonuję kilka prostych ćwiczeń: wymachów, skłonów, przysiadów itd. Od razu czuję się o niebo lepiej. Natomiast po takim kilkudniowym pobycie w SPA, a zwłaszcza po serii zdrowych kąpiele siarkowych mam taki przytyły sił, że... mogłabym przenosić góry!

Ogólnie, wszystkie zabiegi w SPA sprzyjają temu, by podreperować ciało, ale i ducha. Wiem, że najlepsze efekty przynosi kuracja dwutygodniowa – ale nie mogę sobie na nią pozwolić, ze względu na ogromną ilość pracy na planach filmowych i w teatrach. Tydzień – tyle zazwyczaj spędzam w SPA. Tak naprawdę, już po dwóch dniach chcę stamtąd zwiewać, tłumaczę sobie jednak, że te zabiegi działają na mnie zbawienie: po nich mam promienną cerę, gładszą skórę, ale też jędrne ciało i sprężysty krok – bo pomiędzy zabiegami chodzę na gimnastykę. Nie ma nic lepszego niż aktywny wypoczynek! Dlatego bardzo dużo spaceruję po okolicy, uprawiam nordic walking, jeżdżę na rowerze, a przede wszystkim pływam, woda działa na mnie kojąco, w niej wyciszam myśli, medytuję. Tak intensywny, skondensowany zestaw ćwiczeń – których nie byłabym w stanie wykonać na co dzień – sprawia, że mam później ogromny przytyły sił.

## W SPA KORZYSTAJMY Z TYCH ZABIEGÓW, KTÓRYCH NIE MOŻEMY WYKONAĆ SAME W WARUNKACH DOMOWYCH

Myślę, że każda z nas powinna sobie raz w roku zafundować tę przyjemność. Albo i częściej – a dlaczego nie? W SPA natychmiast poczuje się kobietą zadbaną – może nie „luksusową”, ale współczesną. I spotka inne fajne babki, z którymi będzie mogła powymieniać się wrażeniami z zabiegów albo pożalić się, kiedy będzie wracać zmęczona z fitnessu. I to też jest fajne! Nie jestem feministką – przynajmniej w potocznym tego słowa znaczeniu – więc muszę dodać, że w SPA nie brakuje też mężczyzn. Ostatnio jest ich chyba nawet więcej niż nas! I wcale się im nie dziwię, bo tam człowiek najlepiej odpoczywa. Jeśli ktoś chce, może nadrobić zaległości w lekturze, ale i te towarzystkie. Kiedyś byłam w SPA w Tunezji, ale czułam się obco. Owszem, przez pierwsze trzy dni chcesz być sama, a potem ciągnie cię do ludzi – to jest normalne. Ja jestem osobą towarzyską, lubię z kimś interesującym pogadać i pożartować. Myślę zresztą, że SPA to... pewne zjawisko socjologiczne. Bo nie jedzie się tam wyłącznie po to, by „wyklepać się” tu i ówdzie i odmłodzić o 15 lat, ale przede wszystkim żeby oderwać się od codzienności.

Ewa Anna Baryłkiewicz



W ROLI  
GŁÓWNEJ

### Czekoladowa kąpiel

Podgrzej szklankę mleka i rozpuść w nim po 3-4 łyżki miodu oraz naturalnego kakao. Zdejmij z ognia i dosyp 2 łyżeczki cynamonu – całość wymieszaj i wlej do wanny, napełnionej ciepłą wodą. Połóż się w takiej kąpieli na 20-30 minut. Taka kąpiel poprawia mikrokrążenie, mocno nawilża, odżywia i uelastycznia skórę. Po niej ciało jest akksamitnie gładkie i słodko pachnące.



We Francji  
od 1924 r.  
**Mixa**  
Ekspert skóry wrażliwej

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

**87%** ZAREKOMENDOWAŁOBY  
PRODUKTY MIXA\*

**TV**  
**REKLAMA  
W TELEWIZJI!**  
W 2014 zobaczy  
nas 16,1 mln  
kobiet!

Produkty dostępne  
w drogeriach Sekrety Urody.

[www.mixa.com.pl](http://www.mixa.com.pl)



**MIXA. ZAAWANSOWANA SKUTECZNOŚĆ DLA SKÓRY WRAŻLIWEJ**

\*Źródło: GFK CALL BACK lipiec 2013.

URODA  
POD LUPĄ

# W wiosennej kosmetyczce

Wiosna to czas, w którym nasza skóra „budzi się” ze snu. Nieco poszarzała, pozbawiona blasku, potrzebuje wzmocnienia zastrzyku witamin i energii oraz odrobiny blasku. To dobry czas, aby usunąć zrogowaciały naskórek z okolicy twarzy szyi i dekoltu. Nr.1 są tzw. peelingi enzymatyczne, stosujemy je 2-3 razy w tygodniu a cera stanie się gładka i jednolita. Niezbędna w tym okresie jest także podaż witamin – „witaminowe bombki” w postaci serum to perełki odżywcze. Podstawę pielęgnacji stanowią również kremy odżywcze, mleczka, toniki do demakijażu z wit. A i E oraz C-będą odżywiać i rozjaśniać naszą skórę redukując przebarwienia.

Glam Wear Glossy Colour  
BELL, CENA: 11,00 zł

• Fashion Colour Nail  
BELL, CENA: 6,00 zł

Ameryka Spa Jagoda Acai & Awokado,  
dwufazowy olejek i peruwiańska sól do kąpieli  
BIELENDĄ

CENA: ok. 13,00 zł/sól,  
ok. 17,00 zł/olejek



Odżywka do rzęs  
CELIA  
CENA: ok. 8,00 zł



Kremowe mydło w płynie  
Fruit Fantasy  
JOANNA  
CENA: ok. 7,00 zł



**KOLOR ZIELONY TO SYM  
I RADOŚCI! WPUŚĆMY C  
ILOŚCIACH DO NASZYCH**



**Extra Soft – Bio oliwkowy  
lüksowy krem silnie rege-  
nerujący**  
EVELINE COSMETICS  
CENA: 6,90 zł

**Bomb Lashes Maximum Volume**  
BELL, CENA: 14,00 zł

**Krem do twarzy i ciała**  
VERONA, CENA: 11,00 zł

**Pielęgnacja Antycellulitowa Mleczko  
do ciała wygładzająco-ujędrniające**  
AA TECHNOLOGIA WIEKU  
CENA: 15,00 zł

**Multifunkcyjny Balsam  
z masłem oliwkowym  
i rozświetlającymi drobkami**  
AA TECHNOLOGIA WIEKU  
CENA: 17,00 zł



**BOL ŻYCIA  
GO W DUŻYCH  
KOSMETYCZEK**



**Shower Vitamin, Witaminowy żel pod prysznic**  
LIRENE  
CENA: 7,99 zł



**Żel do mycia twarzy**  
cera mieszana i tłusta  
NIVEA  
CENA: 13,99 zł



**Naturia body**  
– peeling myjący z gruszką  
JOANNA, CENA: 7,00 zł



## ZADBAJ O STOPY!

Peelingi do stóp to wyjątkowe preparaty służące do całorocznej pielęgnacji stóp i pięt, pomagają je utrzymać w higienie i zdrowiu. Mają działanie zmiękczające, złuszczone i wygładzające wszelkie zrogowacenia i zgrubienia stóp i pięt. Przyspieszają naturalne procesy regeneracji skóry, pozostawiając uczucie orzeźwienia i komfortu. Możemy zaopatrzyć się w peelingi profesjonalne jak i zastosować domowe np. pół szklanki kawy sypanej, 3 łyżki oliwy z oliwek i pół cytryny zmieszane ze sobą posłużą, jako idealny gruboziarnisty peeling odżywczy. Efektem zabiegu jest gładka, miękka i delikatna skóra stóp i pięt.

**Krem do stóp z mocznikiem**  
zapobiegający pękaniu pięt  
DELIA COSMETICS  
CENA: 6,80 zł



**Sól do kąpieli stóp**  
DELIA COSMETICS  
CENA: 7,50 zł



**Essentials – płyn do demakijażu**  
GARNIER  
CENA: 13,00 zł

**Regenerujący olejek do pielęgnacji twarzy**  
– 5 drogocennych olejów  
SORAYA CENA: 17,00 zł



# CLEANIC

Rozumie Cię jak Kobieta



**Marka Cleanic jest jedną z najlepiej rozpoznawalnych marek kosmetycznych w Polsce i południowo-wschodniej Europie.\***

\*znajomość wspomagana Marki Cleanic: 73% wg badania GFK Polonia, sierpień 2009 r.)

URODA  
POD LUPĄ

# NOCNA

*regeneracja* **Kremy do twarzy**  
*na noc*

Odpowiedni krem przeciwzmarszczkowy na noc skutecznie odmłodzi naszą skórę podczas snu. Gdy śpimy komórki odnawiają się trzy razy szybciej niż w ciągu dnia, produkują więcej kolagenu i elastyny odpowiedzialnych za sprężystość i elastyczność skóry. Z wiekiem te procesy stopniowo przebiegają wolniej, ale możemy je usprawnić stosując kosmetyki z wit. A i E, retinolem, koenzymem Q10, kwasem hialuronowym, aminokwasami i ceramidami. Składniki te eliminują występujące zmarszczki spłycając je, wypełniając oraz wygładzając, dodatkowo zapobiegają powstawaniu nowych. W nocy substancje aktywne zawarte w preparatach działają skuteczniej, ponieważ od północy do piątej rano, skóra przeprowadza precyzyjną regenerację.

### REVITALIFT LASER X3 Krem-maska Anti-Age na noc

Wypełnia-Wygładza-Regeneruje. Kobiety często oczekują szybkich i widocznych rezultatów w walce z oznakami starzenia się skóry, jak po zabiegu medycyny estetycznej. Dla takich kobiet stworzono Revitalift Laser X3 Noc o wyjątkowej konsystencji kremu-maski. L' OREAL, CENA: ok. 35,00 zł



**Krem - maska przeciw zmarszczkom na noc LA ROSE.** Bezparabenowa formuła z unikalnym wyciągiem z czarnej róży, olejem arganowym oraz kwasem hialuronowym. Wyraźnie spowalnia naturalny proces starzenia się skóry i niweluje jego zaawansowane oznaki: zmarszczki, opadające rysy twarzy, odwodnienie, brak jędrności i elastyczności. MIRACULLUM, CENA: 22,00 zł



**Folacyna+ proTELOMER 60+ Krem głęboko regenerujący na noc** Podstawą działania kremu jest połączenie innowacyjnych kompleksów FolivitB12™ i proTELOMER™, chroniących DNA oraz dobór dodatkowych składników aktywnych: witaminy młodości: E, witaminy C, oleju z awokado. LIRENE, CENA: 24,99 zł



## POZWÓL BY TWOJA SKÓRA TWARZY DOBRZE ODPOCZEŁA PO CIĘŻKIM DNIU PRACY

**Ideale Elasticity 35+ Krem niwelujący pierwsze zmarszczki na noc** Regularne stosowanie zapewni niezbędną regenerację oraz działanie przeciwzmarszczkowe. Tkankowy czynnik wzrostu TGFβ aktywuje produkcję włókien kolagenowych i zapobiega ich degradacji, efektywnie zmniejszając widoczność pierwszych zmarszczek. LIRENE, CENA: 49,99 zł



**Krem wygładzająco-regenerujący na noc** Kolagen wraz z kwasem hialuronowym poprawiają sprężystość i gładkość skóry, zmniejszając widoczność zmarszczek. Wygładzający tetrapeptyd wzmacnia włókna kolagenowe skóry, poprawiając jej jędrność i elastyczność. AA TECHNOLOGIA WIEKU, CENA: 26,00 zł



**Przeciwmarszczkowy krem regenerujący na noc z efektem terapii światłem** Delikatnie natłuszcza naskórek i poprawia nawilżenie skóry. Regularnie stosowany wygładza zmarszczki, poprawia jędrność i elastyczność skóry, zapewniając promienny i młody wygląd. SORAYA, CENA: 24,00 zł



**Biotechnologia Ciekłokrystaliczna 7D Kolagenowe odmłodzenie 40+.** Krem głęboko nawilża i odżywia, redukuje i wygładza zmarszczki, a także ujędnia i uelastycznia skórę. Dodatkowo redukuje wydzielanie sebum, łagodzi podrażnienia i zmiany trądzikowe, zmniejsza wrażliwość skóry na czynniki zewnętrzne. BIELEND, CENA: 18,00 zł



### REVITALIFT LASER X3 Kod Młodości

Technologia Pro-Gen Noc została opracowana w celu zwiększenia zdolności odnawiania się skóry nocą i przywrócenia jej naturalnego szyfru młodości. Po przebudzeniu skóra jest doskonale nawilżona i wygładzona, po 7 nocach lepiej się regeneruje, a po 28 nocach zmarszczki są widocznie zmniejszone. L' OREAL, CENA: ok. 60,00 zł



### Laser Xtreme

**Liftingujący - wygładzający krem na noc 50+** Zaawansowany korektor zmarszczek. Radykalnie odbudowuje skórę dojrzałą i doskonale liftinguje. Działa jak uderzeniowa wiązka promieni laserowych w gabinecie: natychmiast aktywizuje procesy regeneracji i odnowy komórek w głębszych warstwach skóry, redukuje zmarszczki i przebarwienia oraz dogłębnie nawilża i odżywia. BIELEND, CENA: ok. 22,00 zł



### Nutri-Gold

Nawilżająca terapia odżywcza, dająca uczucie luksusu od pierwszej chwili po użyciu. Jej sekretem jest luksusowy koktajl cennych składników. L' OREAL, CENA: ok. 39,00 zł



**Celebrity Collection Collagen & Perły**

Krem przywraca sprężystości skórze dojrzałej. Skoncentrowana dawka składników aktywnych takich jak kolagen, naturalna perła, bursztyn oraz biosfery kwasu hialuronowego zapewniają dogłębną pielęgnację z 24-godzinnym nawilżeniem. BIELENDA, CENA: 20,00 zł



**Krem – REGENERATOR SKÓRY na noc, 40+**

Rewolucyjny krem przeciw starzeniu i wiotczeniu skóry – odbudowuje rusztowanie podskórne i wypełnia nawet wyraźne zmarszczki. YOSKINE, CENA: 72,00 zł



**Mineral Therapy Odbudowujący krem na noc 50 ml**

Krem przeznaczony do nocnej pielęgnacji skóry dojrzałej, wymagającej intensywnej regeneracji, odbudowy i redukcji głębokich zmarszczek. Zawiera unikalną kombinację minerałów morskich suplementujących skórę. FLOS-LEK, CENA: 24,99 zł



**MOCNA REGENERACJA - kremy na noc**

**Przeciwzmarszczkowy Krem na noc Odżywczo-regenerujący Koenzymy Młodości Q10 plus R**

To innowacyjny produkt przeznaczony do pielęgnacji wszystkich rodzajów cery. Krem skutecznie redukuje pierwsze zmarszczki oraz zapobiega powstawaniu nowych. Potrójna dawka koenzymu Q10 pobudza naturalną zdolność skóry do odnowy. EVELINE COSMETICS, CENA: 15,00 zł



**City Protect 25+ Pierwszy przeciwzmarszczkowy krem nawilżający na noc**

Kompleksy Sensiline® i Elastonyl tworzą skuteczną barierę ochronną dla delikatnej skóry, regenerują włókna kolagenu i elastyny, pozostawiając skórę jędrną i sprężystą. LIRENE, CENA: 19,99 zł



**Ulga krem ujędrniający na noc**

Łagodzi zaczerwienienie i uczucie pieczenia naskórka. Redukuje szorstkość, suchość i nadmierne łuszczenie. Wyraźnie zwiększa spistość tkanki łącznej. Intensywnie ujędrnia, uelastycznia i wygładza skórę. ZIAJA, CENA: 11,00 zł



**Ultra Nawilżanie Krem odżywczo-nawilżający na noc**

Krem zawiera masło shea i witaminę E, które odżywiają i regenerują skórę. Kwas hialuronowy, ekstrakt z alg Durvillea antarctica oraz gliceryna, dzięki doskonałym zdolnościom wiązania wody, utrzymują optymalne nawilżenie skóry i nadają jej gładkość. AA TECHNOLOGIA WIEKU, CENA: 19,00 zł



**Jaśmin w kremie**

Ekskluzywna emulsja na noc do pielęgnacji skóry po 50 roku życia. Autentycznie odpowiada na naturalne potrzeby każdego rodzaju skóry dojrzałej. Kompensuje utratę kolagenu, fizjolipidów i kwasu hialuronowego. ZIAJA, CENA: 14,00 zł



**Anti-Aging Przeciwzmarszczkowy krem na noc**

Pielęgnacja skóry dojrzałej pozbawionej blasku, zmniejszenie i spowalnianie procesu starzenia się skóry. FLOS-LEK, CENA: 24,99 zł



**Art&Diamonds Esencja przeciw starzeniu się skóry 30+**

Stymuluje procesy nawilżenia skóry i zapewnia prawidłowe funkcjonowanie komórek. Wygładza i głęboko odżywia, hamuje proces pogłębiania się zmarszczek. Likwiduje oznaki zmęczenia i przywraca skórze witalność. SORAYA, CENA: 21,00 zł



ZDANIEM EKSPERTA

Między 1:00 a 2:00 jest najbardziej ukrwiona i lepiej przyswaja składniki kremów. Około 3:00 lekko podnosi się temperatura ciała, a tkanki są lepiej dotlenione i elastyczniejsze. Między 4:00 a 5:00 w organizmie rośnie poziom hormonu wzrostu, który przyspiesza odnowę komórek. Stosując odpowiednie kremy odżywcze, przeciwzmarszczkowe, ujędrniające i liftingujące na noc pamiętajmy, aby nanosić je zawsze na oczyszczoną skórę twarzy, szyi i dekoltu ruchami od wewnątrz do zewnątrz, kierując opuszki palców na boki i ku górze, ten rytuał nanoszenia kremów pobudzi krążenie, wzmocni efektywność substancji aktywnych oraz ich przenikalność w głębsze partie skóry. Pamiętajmy również, aby kontynuować kurację nocną podczas dnia stosując odpowiednie preparaty na dzień.

Jolanta Płocica  
Dyplomowana kosmetyczka



# Powitaj wiosnę z idealnym ciałem z pomocą kosmetyków LIRENE

Zimą zaokrąglamy się tu i ówdzie. Kaloryczne ciepłe posiłki na rozgrzanie, słodczyce na poprawę humoru, mała ilość ruchu – wszystko daje o sobie znać i nadprogramowymi kilogramami, i utratą jędrności skóry. Dodatkowo, brak słońca sprawia, że gdy tylko odstonimy nogi, chcemy je jak najszybciej opalić, ryzykując poparzeniami bądź uszkodzeniem skóry w solarium. Z pomocą przychodzi marka Lirene, oferując kosmetyki wyszczuplające, antycellulitowe oraz upiększające ciało.

Jak pokazują badania, większość Polek jest niezadowolonych ze swojego wyglądu. Niemal każda kobieta, poproszona o wskazanie idealnej sylwetki, wybiera szczuplejszą od swojej. Idealne ciało, o którym marzą, to nie tylko doskonałe proporcje, ale również sprężysta i gładka skóra. Panie nie pozostają biernymi i walczą o swój wymarzony wygląd. Nie tylko ćwiczą i starają się zmienić nawyki żywieniowe, ale też wspomagają się sprytnymi „sztuczkami” mającymi na celu uzyskanie wymarzonej sylwetki w rozmiarze XS, takimi, jak choćby bielizna modelująca czy ujędrniające kosmetyki. Śledząc wzrost sprzedaży kosmetyków do pielęgnacji ciała widać, że stosowanie produktów wyszczuplających i modelujących ciało, na stałe wpisało się do codziennych nawyków pielęgnacyjnych Polek.

Produkty do pielęgnacji wyszczuplającej i antycellulitowej pozwalają na podtrzymanie rezultatów osiągniętych przez zastosowanie diety i aktywność fizyczną. Dzięki zawartym składnikom aktywnym, zwalczają i przeciwdziałają powstawaniu cellulitu i redukują tkankę tłuszczową – pobudzają krążenie krwi i limfy, wzmacniają ściany naczyń krwionośnych i przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej.

Warto też wiedzieć, że kosmetolodzy specjalnie tworzą całe linie produktów o charakterze wyszczuplającym i antycellulitowym. Zastosowanie pojedynczych produktów zapewni tylko połowiczne rezultaty, ważne jest więc, żeby poddać się całej kuracji.

## Odpowiednia pielęgnacja

Marka Lirene oferuje dwie linie produktów do walki z cellulitem i nadmiarem tkanki tłuszczowej – MaxSlim i STOP Cellulit. Lirene MaXSlim to kompleksowa oferta, na którą składają się cztery produkty – Ujędrniający peeling myjący, Balsam intensywnie ujędrniający, Krem chłodzący do modelowania ciała i Serum ujędrniające do biustu. Kosmetyki te zawierają w swoim składzie m.in. kofeinę, teofilinę i escynę, które pomagają przyspieszyć spalanie tkanki tłuszczowej, usunąć nadmiar wody i toksyn nagromadzonych w tkankach, a także polepszyć mikrokrążenie i dotlenić tkanki. Skład produktów STOP Cellulit został zaś specjalnie skomponowany, żeby oddziaływać na pięć przyczyn powstawania cellulitu: osłabienie struktury skóry, zaburzenia mikrokrążenia, dysfunkcje metaboliczne adipocytów, zatrzymanie toksyn i wody w organizmie, niekorzystne, stresogenne procesy komórkowe. Linia została wzbogacona o maskę antycellulitową – produkt specjalistyczny do stosowania 2-3 razy w tygodniu, wzmacniający efekty kuracji.

## Opalenizna bez słońca

Która kobieta nie marzy, aby jej skóra ciała była lekko opalona, zadbana i kusząca złocistymi refleksami już od pierwszych wiosennych dni? Jest to możliwe z nowatorskimi fluidami – balsamami do ciała Lirene BodyBB. Fluid – balsam do ciała do jasnej karnacji natychmiast nadaje piękny i zmysłowy kolor pełen blasku, dodatkowo nawilżając, regenerując, ujędrniając i wygładzając skórę. Fluid – balsam do ciała do ciemnej karnacji – pozwoli uzyskać natychmiastowy efekt opalenizny, przy jednoczesnym odpowiednim odżywieniu skóry ciała. Kosmetyk zawiera zamknięte w otoczkach pigmenty, które podczas aplikacji uwalniają się. Działa jak fluid, który można wieczorem zmyć pod prysznicem. Dla pań, które lubią bardziej trwały efekt opalenizny, przeznaczona jest linia samoopalaczy Lirene oraz balsamów brązujących Body Arabica, które stopniowo tworzą naturalnie wyglądającą opaleniznę.



- ① **FLUID - BALSAM DO CIAŁA**  
LIRENE, CENA: 24,99 zł
- ② **BALSAM INTENSYWNIE UJĘDRNIAJĄCY**  
LIRENE, CENA: 17,99 zł
- ③ **ANTYCELLULITOWY PEELING MYJĄCY**  
LIRENE, CENA: 11,99 zł



**SOS multifunkcyjne serum do rzęs  
5 w 1, EVELINE COSMETICS**  
CENA: 14,99 zł

**Colour FUN Multi  
Eyeshadows**  
BELL  
CENA: 17,00 zł

## KOBIETA WIOSNA TO KWINTESENCJA DELIKATNOŚCI PEŁNA UROKU I ŻYCIA



**Puder matujący z olejem  
arganowym**  
PAESE  
CENA: ok. 29,00 zł

**Eyeliner New Look**  
DELIA COSMETICS  
CENA: ok. 10,00 zł

**Mineral Velvet Skin – fluid  
nawilżająco-korygujący**  
DELIA COSMETICS  
CENA: 11,00 zł



**Korektor ART SCENIC płynny**  
EVELINE COSMETICS  
CENA: 14,00 zł



**CITY CHIC  
błyszczak do ust**  
VIRTUAL  
CENA: 11,00 zł





URODA  
POD LUPĄ

# Wyraźista wiosna

Z pojęciem analizy kolorystycznej na pewno niejednokrotnie każda z nas miała okazję się zetknąć. Dzięki niej jesteśmy w stanie dopasować swój typ urody do pewnego, ogólnie przyjętego kanonu (charakterystycznego dla danej pory roku). Co z kolei pozwala nam poznać zestaw kolorów, w których wyglądamy najkorzystniej. Istotą tego zagadnienia tłumaczy fakt, że każdy typ urody posiada pewien zakres barw, podkreślających urodę. Należy je znać, by nie „gasić” naszego uroku i – co gorsza – „wyciągać” niedoskonałości.

Choć najpopularniejszym podziałem jest ten podstawowy, obejmujący cztery typy (wiosna, lato, jesień, zima), to wielu kolorystów posługuje się bardziej rozbudowanym – bo dwunasto- lub szesnastotypowym systemem. W analizie bierze się pod uwagę wiele czynników – kolor włosów i oczu, odcień ust, cery, itd. To dlatego czasem przyjaciółka wygląda kwitnąco w turkusowej bluzce, natomiast my w tej samej wyglądamy na zmęczoną. Warto zatem poznać swój typ. Dzięki temu unikniemy modowych i makijażowych wpadek.

Pierwszym z czterech, podstawowych typów jest wiosna. Naturalna, świeża, czysta – tak w kilku słowach można ją ująć. Charakteryzuje się cerą w ciepłym odcieniu. Opala się w złocistych tonacjach. Kolor oczu to zazwyczaj zielony, jasnobrązowy z odcieniem zieleni, rzadko niebieski. Wiosny mogą być zarówno blondynkami, jak i szatynkami – jakkolwiek ich włosy posiadają ciepły odcień, nierzadko ze złocistymi refleksami. Usta cechują się ciepłym odcieniem czerwieni.

Kolory przeznaczone dla pani wiosny mają być takie, jak ta pora roku. Unikamy więc zbyt ciemnych, przytłaczających świeżość barw.

Złoto, zielenie, żółcie, róże, czerwienie, niebieskości – to wymarzone zestawienie kolorystyczne dla tego typu urody. Ważne, by zadbać o ciepły odcień i czystość barwy. Wówczas podkreślimy wspaniałość naszej urody.

Dorota Pilip, wizażystka  
[www.glamdiva.pl](http://www.glamdiva.pl)



**Lovers Ultra Shine Lipgloss**  
EVELINE COSMETICS  
CENA: 12,49 zł



**Mascara Mega Size Lashes**  
EVELINE COSMETICS  
CENA: 12,49 zł



**Błyszczący do ust Delice**  
CELIA DELICE  
CENA: ok. 12,00 zł



**Pomadka do ust Delia**  
DELIA COSMETICS  
CENA: 12,00 zł



**Cienie Quattro**  
EVELINE COSMETICS  
CENA: 15,99 zł



**HYPOAllergenic Eyeshadow**  
BELL  
CENA: 12,00 zł



**IDEALE Glam&Matt**  
LIRENE  
CENA: 38,00 zł



**Make-up nawilżająco-rozświetlający SORAYA**  
CENA: 19,00 zł

**CIEPŁYM ODCIENIEM  
I CZYSTOŚCIĄ BARWY  
PODKREŚLIMY URODĘ WIOSNY**



**Silikonowa baza pod makijaż ART SCENIC**  
EVELINE COSMETICS  
CENA: 23,00 zł



**4 YOU - CIENIE DO POWIEK**  
INGRID  
CENA: 15,00 zł



NIVEA

BABY

Kup kosmetyki **NIVEA BABY**  
za min. **25 zł** a termometr do  
wody otrzymasz **GRATIS!\***



Produkty **NIVEA Baby** powstają we współpracy z lekarzami pediatrami i dermatologami, aby wspierać zdrowy rozwój skóry dziecka już od chwili narodzin.



Są hipoalergiczne, co oznacza, że ryzyko uczuleń i podrażnień jest zminimalizowane – dlatego mogą być stosowane nawet u niemowląt i dzieci, których skóra jest wyjątkowo delikatna i wrażliwa.



Zawierają składniki pochodzenia naturalnego, spełniające najwyższe normy jakości.



Skuteczność i bezpieczeństwo kosmetyków **NIVEA Baby** potwierdzono w badaniach klinicznych i dermatologicznych.

Kosmetyki **NIVEA Baby** są polecane przez  
Instytut Matki i Dziecka.



\* Promocja dostępna w wybranych punktach sprzedaży.  
Oferta dostępna do wyczerpania zapasów. Chusteczki 3+1 gratis są wyłączone z promocji.



# Paznokcie w kolorze tęczy

URODA  
POD LUPĄ

Color Fashion  
MISS X  
CENA: 6,90 zł



Paznokcie powinny być przede wszystkim suche i czyste. Nie można też zapomnieć o tym, że przy doborze koloru ważna jest nie tylko okazja, ale również wielkość paznokcia i jego kształt. Gdy płytka paznokcia jest niewielka, lepiej prezentują się na niej kolory delikatne – perłowe lub jasne pastelowe. Natomiast przy długich palcach i większej płytce paznokcia można sobie pozwolić na coś bardziej intensywnego – jak głębokie czerwienie czy granaty.



GLAM WEAR GLOSSY  
COLOUR  
BELL  
CENA: 11,00 zł





Profesjonalne lakiery do  
paznokci z wiosennej kolekcji  
**Blush ORLY**  
CENA: 39,00 zł

**Estetic**  
INGRID  
CENA: ok. 4,00 zł

**NIC NIE POPRAWIA  
KOBIECIE TAK HUMORU  
I DODAJE PEWNOŚCI SIEBIE,  
JAK ZADBANE I PEŁNE KOLORU  
PAZNOKCIE!**

Lakier do paznokci Find Your  
Color JOKO  
CENA: 13,00 zł



**Lakier Mini Max**  
EVELINE COSMETICS  
CENA: 5,99 zł



Lakier do paznokci z utwardzaczem CELIA  
CENA: 7,50 zł

Nail Defense - odżywka do rozdzwajających się paznokci  
ORLY  
CENA: 30,00 zł



Przed pomalowaniem na właściwy kolor najlepiej jest nałożyć wcześniej bazę, następnie malujemy paznokcie, krótkim ruchem pędzelka. Czasem trzeba nałożyć kilka warstw. Między ich nakładaniem warto nieco odczekać, by lakier nieco stwardniał. Na zakończenie można nałożyć bezbarwny lakier bądź utwardzacz.



Lakiery Silk  
PAESE  
CENA: 15,99 zł

# Get the shine!

LIMITED  
SPRING  
EDITION

THE NEW INNOVATIONS  
IN COLOR

## Donegal®



Donegal Sp. z o.o.  
ul. Krakowska 154, 35-111 Rzeszów  
tel. +48 17 864 19 84 fax +48 17 852 55 99  
www.donegal.com.pl

# Prostowanie włosów

Czym jest trwale prostowanie włosów? Na czym polega ten zabieg, czym się charakteryzuje oraz jak wpływa na kondycję naszych włosów? Przed podjęciem decyzji dotyczącej zabiegów permanentnych, dobrze jest zdobyć jak najwięcej informacji na ich temat. Na rynku dostępnych jest wiele metod prostowania chemicznego włosów, należy zapoznać się z bogatą ofertą i zacerpnąć wiedzy specjalistów, którzy doradzą i podpowiedzą, która z metod sprawdzi się najlepiej w przypadku naszych włosów. Myśląc o trwałym wyprostowaniu włosów należy rozróżnić zabiegi wygładzające i zabiegi trwałe. Zabiegi wygładzające mają na celu wyeli minowanie puszenia się włosów, zmniejszają podatność na skręt (np. kontakcie z wilgocią) i powodują, że włosy są prostsze. Zabiegi te skracają czas modelowania włosów i ułatwiają tę czynność natomiast nie eliminują jej. Aby włosy były idealnie gładkie po tego typu zabiegach nadal wymagają użycia prostownicy. Jeżeli zależy nam na trwałym efekcie, który pozwala na całkowitą rezygnację z używania prostownicy odpowiednie będą zabiegi trwałego prostowania na stałe, które należy powtarzać co kilka miesięcy w celu „uzupełnienia” odrostów.

Jednym z zabiegów wygładzających jest zabieg trwałej prostującej. Zabieg wykonywany jest w gabinetach fryzjerskich, polega na rozluźnieniu struktury włosów poprzez zastosowanie odpowiednich substancji chemicznych. Efekt wygładzenia włosów utrzymuje się do 6-8 tygodni, po upływie tego czasu włosy zaczynają się skręcać. Należy pamiętać, że zabieg ten nieznacznie osłabia włosy, uwrażliwia je i lekko przesusza. Trwała prostującą wykonuje się na włosach naturalnych lub przyciemnianych, zabieg nie jest wykonywany na włosach rozjaśnianych ze względu na ryzyko interakcji chemicznej i w efekcie spaleni włosów.

Innowacyjnym zabiegiem wygładzającym jest linia zabiegów keratynowych. Formuła metody opiera się na keratynie (składnik budulcowy włosa). Metoda nie ingeruje we wnętrze włosów (nie zmienia struktury), polega na zaprasowaniu w pasma włosów keratyny, która „otacza” włos. Ostateczny efekt zabiegu zależy od typu i gęstości włosów. Im grubsze i gęstsze - tym trudniej poddają się wygładzaniu. Metoda ta ma na celu wygładzenie włosów oraz skracają czas modelowania, włosy po zabiegu są miękkie i lśniące.

**Trwale prostowanie tzw. metodą japońską – Thermal Reconditioning** to zabieg całkowicie trwałego prostowania włosów. Efekt zabiegu nie znika i jest nieodwracalny. Polega on na nałożeniu prostującej mieszanki w postaci kremu na całą długość włosów i bardzo dokładnego wyprostowania ich przy użyciu prostownicy. Zabieg należy powtarzać co 4-6 miesięcy w celu uzupełnienia odrostów. Istnieją dwa podstawowe systemy prostowania włosów metodą japońską Yuko i Liscio, a od tych z kolei pochodzą liczne odmiany. Po wykonaniu zabiegu włosy są zupełnie gładkie, błyszczące i śliskie, mamy wrażenie, że są zrekonstruowane i zdrowsze. Jak każdy zabieg i ten może osłabiać cebulki włosów, co niesie ryzyko nieznacznego wypadania włosów.

**Chi (Cationic Hydration Interlink)** to jedna z odmian japońskiego prostowania włosów. Jest to system bez chemikaliów ostrych i amoniaków. Może być stosowany na włosach rozjaśnianych i farbowanych. Zabieg opiera się na wykorzystaniu ciepła przewodzonego przez ceramiczne płytki prostownicy, emitowane przez nią jony i czysty jedwab. Ujemne jony pomagają wnikać cząsteczkom jedwabiu w głębsze partie struktury włosów, dodatnio naładowane molekuly zaś zapewniają nawilżenie i łą-





### SYOSS 4-DAY STRAIGHT

SYOSS

SYOSS z SALON CONTROL-SYSTEM, współtworzony i testowany przez fryzjerów, zapewnia doskonałą równowagę pomiędzy utrwaleniem i miękkością dla długotrwałej stylizacji, na której możesz polegać. Zauważalnie prostsze włosy do 4 dni\*. Kontrola niesfornych włosów. Bez obciążania.

CENA: 22,00 zł

1

### Balsam prostujący włosy Straight & Easy

NIVEA

Sprawia, że włosy są zmysłowo gładkie w dotyku. Chroni włosy przed wysoką temperaturą, aż do 200°C. Chroni przed wilgocią.

CENA: 13,49 zł

2

### LOREAL LISS UNLIMITED

L'OREAL

Olejek przeznaczony jest do wygładzania włosów nieszczepinowanych, niesfornych, skłonnych do puszenia się.

Formuła Keratinoil Complex™ oparta została na trzech głównych składnikach: Pro-Keratyna rekompensuje utratę naturalnego budulca włókna włosa, odbudowuje strukturę oraz sprawia, że włosy są miękkie i lśniące. Olejek z wiesiołka wzmacnia włosy, dzięki czemu stają się podatne na wygładzanie. Olejek z kukui zabezpiecza przed działaniem wilgoci. Wygładza włosy, przeciwdziała ich puszeniu się oraz nadaje wspaniały połysk. W rezultacie stosowania włosy stają się miękkie, gładkie i pełne blasku.

CENA: 33,00 zł

3



1



2



3

**4 Intensywne wygładzanie odżywka spray do włosów niesfornych**

ZIAJA  
Proteinowa odżywka w sprayu z jedwabiem bez splukiwania. Nadaje włosom wyjątkową gładkość. Przywraca im naturalny blask. Nawilża oraz chroni włosy przed utratą wilgoci. CENA: 10,50 zł

**5 Esencja Gliss Kur 6 Miracles**

SCHWARZKOPF  
Esencja Gliss Kur 6 Miracles to wyjątkowe połączenie pielęgnujących olejków, aby zapewnić luksusowe piękno włosów. Korzyści jakie oferuje esencja to 6 spośród najbardziej pożądanych efektów: 1. zapobieganie przesuszaniu włosów, 2. ochrona przed gorącym powietrzem suszarki, 3. zapobieganie rozdławianiu końców, 4. łatwość stylizacji włosów, 5. kontrola puszenia się włosów, 6. luksusowe piękno włosów. CENA: 35,00 zł

**6 Frizz Ease Secret Agent® Styling Crème**

JOHN FRIEDA  
Preparat stworzony z myślą o każdym typie kręconych włosów. Idealny do wykończenia fryzury, natychmiast ukrywa niedoskonałości i nadaje włosom pożądaną strukturę. Wygładza, ułatwia rozczesywanie i układanie włosów, a stosowane regularnie, chroni je przed puszeniem się i elektryzowaniem. CENA: 39,00 zł



czą się z włóknami włosa. Włosy po zabiegu są gładkie, lśniące i idealnie proste. Zabieg należy powtórzyć raz na 6-9 miesięcy w celu uzupełnienia odrostów oraz wzmocnienia efektu na całej długości.

**Q8Nutri-Straight** to połączenie chemicznych składników i środków odżywczych z technologią jonową. Może być stosowana zarówno na włosach naturalnych, jaki i mocno zniszczonych. Wykorzystano w niej chlorowodorek cysteaminy, który wnika w głąb włosów powodując skrócenie wiązań we włosach, co daje efekt zmiękczenia i stałego wyprostowania włosów. Metodą "na ciepło" jest Rusk STR 8. Metoda oparta na tioglikolanie, wykorzystująca do prostowania specjalną ceramiczną prostownicę, która nagrzewa się do 220 stopni. Preparat może być stosowany zarówno na włosach naturalnych jak i farbowanych. Obydwa zabiegi wykonujemy dwa razy do roku w celu uzupełnienia odrostów. Włosy po zabiegach są gładkie, lśniące i idealnie proste.

**BodipHair** to metoda stałego prostowania włosów bez chemii ostrej. Wykorzystano w niej wodę alkaliczną, zawierającą minerały alkaliczne i wapno oraz utlenioną wodę kwaśną, zawierającą minerały kwasowe. Mieszanka wnika w głąb włosa, zmiękcza wiązania wewnątrz włosa, co daje efekt wyprostowania. Zabieg jest stosunkowo szybki, ponieważ mieszankę trzymamy na włosach ok. 25 minut, po czym zmywana jest specjalnym szamponem, a etapem końcowym jest spłukanie włosów neutralizatorem. Włosy po zabiegu są miękkie, gładkie i lśniące. Zabieg należy powtarzać schematycznie minimum dwa razy do roku w celu uzupełnienia odrostów.

**Strate-it-Kadus** trwale prostuje włosy i może być stosowana na zimno lub na gorąco z użyciem prostownicy ceramicznej. Receptura preparatu jest alkaliczna z dodatkiem olejku jojoba. Dla wzmocnienia efektu zabiegu w etapie końcowym stosujemy specjalistyczny neutralizator. Stosując metodę na ciepło, wykorzystuje się preparat zawierający m.in. olejki nawilżające, brzoskwinowy kompleks witaminowy i sól morską, keratynę i pantenol. Prostownica osiąga temperaturę od 60 do 180 stopni. W przypadku włosów rozjaśnionych i farbowanych zaleca się użycie temperatury nieprzekraczającej 150 stopni. Włosy po zabiegu są idealnie gładkie, proste i lśniące. Efekt zabiegu jest trwały i nieodwracalny, po upływie około pół roku należy powtórzyć zabieg w celu uzupełnienia odrostów.

Zabiegi trwałego prostowania włosów dają spektakularne efekty, jednak, aby były długotrwałe i satysfakcjonujące należy pamiętać o zaleceniach stylisty dotyczących 48 godzin po wykonaniu zabiegu. Pamiętajmy o tym, aby tuż po zabiegu odpowiednio zadbać o włosy, nie należy ich myć (przez 48 godzin) moczyc, należy unikać kontaktu z wilgocią, unikamy czynności mogących spowodować pocenie skóry głowy, nie spinamy włosów, nie używamy spinek ani opasek, nie stosujemy żadnych dodatkowych preparatów do stylizacji włosów. Po upływie 48 godzin należy umyć włosy preparatem profesjonalnym do pielęgnacji domowej.

Tak, jak każde zabiegi, zabiegi trwałego prostowania włosów mają swoje zalety jak i wady. Pamiętajmy, że włosy po tego typu zabiegach ulegają lekkiemu rozjaśnieniu, farby możemy stosować minimum po upływie dwóch tygodni od wykonania zabiegu. Decydując się na zabieg zmieniamy również preparaty do pielęgnacji domowej są to specjalistyczne kosmetyki polecane przez stylistę. Zabiegi permanentne osłabiają cebulki włosów, co może powodować wypadanie włosów. Zabiegi należy powtarzać, schematycznie minimum dwa razy do roku w celu uzupełnienia odrostów. Większość Zabiegów daje trwały efekt-co oznacza że nie ma możliwości cofnięcia efektu. Włosy naturalnie kręcone po zabiegu utracą tą skłonność, a jedyną możliwością przywrócenia skrętu jest ich obcięcie i danie czasu, aby odrosły.

Zabieg trwałego prostowania włosów to poważna decyzja, narusza on, bowiem naturalną strukturę włosów bezpowrotnie. Pamiętajmy, aby był wykonywany w dobrym gabinecie przez wykwalifikowaną osobę, stanowi to gwarancję uzyskania pożądanego efektu jak i podstawę zdrowych włosów i skóry głowy.

# Schwarzkopf

Profesjonalna pielęgnacja włosów dla Ciebie.



## ODKRYJ MOJĄ IDEALNĄ ESENCJĘ PIĘKNA.

NIEZWYKŁA PIELĘGNACJA I KOLORYZACJA WŁOSÓW.

### NOWOŚĆ



„MOJA PROFESJONALNA PIELĘGNACJA  
I KOLORYZACJA WŁOSÓW DLA CIEBIE.”

WSPÓŁTWORZYŁA  
**CLAUDIA  
SCHIFFER**



# Rozświetl się młodością

Rozświetlający podkład to must have nadchodzącego sezonu – twierdzi wizażystka i charakteryzatorka Anna Orłowska. Delikatnie rozświetlona cera o wyrównanym kolorycie odejmuje lat i sprawia, że wyglądamy pięknie i zdrowo.

Wiosna i lato to czas, kiedy warto odłożyć na półkę fluidy silnie matujące i mocno kryjące na rzecz kosmetyków delikatnie rozświetlających i podkreślających piękną opaleniznę. „Wiele kobiet na siłę pozbawia cerę blasku, stosując silnie matujące, sceniczne podkłady. Tymczasem skóra wygląda młodo i zdrowo gdy jest lekko rozświetlona, np. podkładem lub pudrem rozświetlającym” – radzi wizażystka i charakteryzatorka, Anna Orłowska. Idealnie w tym celu sprawdzą się fluidy rozświetlające, najlepiej takie, które zostały stworzone z myślą o pielęgnacji oraz rozświetleniu skóry. Pamiętajmy, by kosmetyk zawierał perłowy pigment, dzięki czemu odżywi skórę i nada jej wygląd pełen blasku. Ważne, by wśród składników aktywnych znajdowała się witamina C – która pomaga hamować procesy starzenia i rewitalizując komórki skóry, a przy systematycznym stosowaniu wyrównywać jej koloryt i rozjaśniać przebarwienia. Dobrze, gdy formuła fluidu jest dodatkowo wzbogacona witaminą E, która wzmacnia efekt nawilżenia. W efekcie skóra zostaje pięknie rozświetlona, ale bez efektu błyszczczenia.

Z miłości do makijażu Album „Z miłości do makijażu” autorstwa Anny Orłowskiej jest zbiorem wizualizacji pięknych i inspirujących makijaży. Zawiera też porady dotyczące pielęgnacji i wiele przydatnych wskazówek oraz tricków, dzięki którym sztuka dobrego make-up'u staje się bardziej przystępna, choć w zamyśle autorki album miał być nie tyle typowym poradnikiem, jak należy się malować, co źródłem inspiracji i zachętą dla kobiet do odmiany swojego wizerunku. Książka ma staranną oprawę graficzną, piękne zdjęcia, a prezentowane makijaże są nowoczesne i dalekie od sztampy.



„Z miłości do makijażu” pojawił się w sprzedaży na początku marca 2014. Album jest dostępny m.in. na stronie internetowej [www.annaorlowska.pl](http://www.annaorlowska.pl). Wydanie albumu wsparła marka Lirene, której produkty wykorzystano do wybranych makijaży i opisano w publikacji.

## DOBRZE WIEDZIEĆ

- Nie bójmy się eksperymentów w makijażu – zmian kolorów, różnych sposobów malowania oka. Odstawmy bezpieczne beże i brązy i postawmy na ekstrawagancję – oczywiście wtedy, kiedy okazja na to pozwala i czujemy się z tym dobrze.
- Podkład to „must have” w każdej kosmetyczce. Zachęcam, aby mieć przynajmniej dwa odcienie. Dlaczego? Nie dość, że koloryt naszej skóry zmienia się (choćby w zależności od pory roku), to stosując dwa odcienie podkładu można wspaniale wymodelować twarz.
- Pamiętajmy, że podkład należy zawsze przypudrować (np. pudrem transparentnym), aby na dłużej zachował swój idealny wygląd. Dopiero na tak wykończony podkład możemy nałożyć róż.
- Zachęcam do stosowania kolorowego tuszu do rzęs. Szczególnie latem – turkusy, fiolety, bordo zmieniają i podkreślają oko, są bardzo intrygujące.
- Czym jesteśmy starsze, tym intensywniejsze odcienie pomadek nakładajmy na usta. Te bladioróżowe zastąpmy bardziej wyrazistymi, żywymi. Efekt odmłodzenia – gwarantowany.
- Nie zapominajmy o różu. Podkreślenie kości policzkowych przy jego pomocy to ostatni etap makijażu. Jego nadmiar sam spadnie, a to, co zostanie.... odejmie nam lat.



Anna Orłowska



- 1 Lirene fluid rozświetlający**  
stworzony z myślą o pielęgnacji oraz rozświetleniu skóry. Dzięki innowacyjnej recepturze zawierającej perłowy pigment, kosmetyk odżywia skórę i nadaje jej wygląd pełen blasku. Lekka, kremowa konsystencja fluidu o wysokiej odporności na ścieranie zamknięta została w estetyczną, funkcjonalną tubkę. Wśród składników aktywnych znajdziemy dwie formy witaminy C – klasyczną oraz zamkniętą w kapsułkach, co pozwala na powolne, kontrolowane jej uwalnianie do masy fluidu. Witamina C pomaga hamować procesy starzenia i rewitalizować komórki skóry, a przy systematycznym stosowaniu wyrównywać jej koloryt i rozjaśniać przebarwienia. Formuła fluidu wzbogacona została również witaminą E oraz woskiem pszczelim, które wzmacniają efekt nawilżenia. Skóra zostaje pięknie rozświetlona, ale bez efektu błyszczczenia.  
CENA: 13,99 zł
- 2 Lirene IDEALE Glam & Matt**  
Lśnić, nie świecić się? „Matowa skóra pełna blasku” – czy to możliwe? Wierzmy, że tak! – z nowymi fluidami Lirene Glam&Matt. Ich formuła, zamknięta w eleganckim szklanym opakowaniu, zawiera pigment soft focus, który rozświetla skórę, jednocześnie długotrwale ją matując. Dzięki zawartości gliceryny, hialuronianu sodu i guarany, fluidy pielęgnują cerę, dbając o odpowiedni poziom nawilżenia.  
CENA: 39,99 zł
- 3 Lirene Magic Make-up**  
Lirene Magic Make-up to prawdziwa nowość na rynku – nawilżający krem, który podczas aplikacji magicznie zmienia się w rozświetlający fluid. Możliwe jest to dzięki setkom mikrokapsulek, w których zamknięte są koloryzujące pigmenty, dopasowujące fluid do naturalnego odcienia skóry. Kosmetyk daje natychmiastowy efekt rozświetlonej, pełnej blasku cery przy jednoczesnym wyrównanym kolorycie i ukrytych niedoskonałościach.  
CENA: 29,90 zł

**Regenerujący balsam do rąk SOS, NIVEA**

Zapewnia natychmiastową ulgę i regenerację suchym i spierzchniętym dłoniom. Wspiera ciągły proces nawilżenia skóry od wewnątrz, chroniąc dłonie przed ponownym przesuszeniem.

CENA: 8,49 zł

URODA  
POD LUPĄ**Balsam po goleniu Joanna Natura men****- do skóry wrażliwej, JOANNA**

Produkt zawiera łagodzący pantenol oraz naturalny składnik Hydromanil - trójwymiarowy kompleks pochodzenia roślinnego bogaty w polisacharydy, który akumuluje wodę na powierzchni warstwy rogowej naskórka, ułatwiając przechodzenie cząstek wody w jego głębsze warstwy.

CENA: 6,50 zł



# W męskiej kosmetyczce

Czy polscy panowie oprócz tradycyjnej kategorii związanej z goleniem, zwracają uwagę również na inne kosmetyki: pielęgnacyjne, zapachowe, kosmetyki do włosów?

**Żel ochronny pod oczy**

AA MEN PROTECT. Hipoalergiczna formuła z kompleksem Eyeliss® i kwasem hialuronowym zapewnia ochronę delikatnej skóry wokół oczu. Żel redukuje oznaki zmęczenia, niweluje opuchnięcia i cienie pod oczami, przywracając świeżość spojrzenia.

CENA: 20,00 zł

**Cool ON Żel do golenia**

LIRENE MEN. Zmiękcza zarost, zapewnia łatwość golenia i kompleksowo pielęgnuje skórę. Wyciąg z rumianku i alantoina wykazują silne działanie kojące, a D- pantenol łagodzi podrażnienia.

CENA: 12,99 zł

**Antyperspiracyjny dezodorant do stóp**

DAXMEN. Skuteczny preparat przeciw potliwości stóp dla mężczyzn, do codziennego stosowania. Rozpylić rano na czystą i suchą skórę stóp.

CENA: 9,30 zł



### Regenerujący balsam po goleniu

EVELINE COSMETICS

Zapewnia natychmiastową i kompleksową pielęgnację skóry wrażliwej ze skłonnościami do podrażnień po goleniu. Nowa, zaawansowana technologicznie formuła, wzbogacona o koenzymy Q10+R oraz wyciąg z rumianku efektywnie wygładza zmarszczki, łagodzi podrażnienia oraz intensywnie nawilża skórę, nadając jej elastyczność.

CENA: 17,00 zł



### Joanna Styling Effect, Mgła stylizująca do włosów

JOANNA

Zapewnia naturalny i delikatny efekt utrwalenia, dodaje włosom puszystości gładkości i połysku. Zawiera filtr UV i składniki aktywne, które chronią włosy przed działaniem szkodliwych czynników zewnętrznych.

CENA: 9,00 zł



Badanie konsumenckie, wskazują, iż kupowanie kosmetyków przestało być domeną kobiet, mężczyźni coraz chętniej deklarują zakupy produktów kosmetycznych, tj. 82 %. (źródło PMR Research). Ponadto panowie nie ograniczają się już tylko do typowo „męskich” kategorii związanych z goleniem, rośnie ilość przedstawicieli płci męskiej sięgających po kosmetyki do pielęgnacji twarzy ciała, a także do pielęgnacji włosów. Świadczy to o zmianach jakie zaszły w ostatnich latach w zachowaniach konsumenckich Polaków.

Kosmetyki dla mężczyzn to rosnący, potencjalny kierunek rozwoju branży kosmetycznej. Panowie chętniej korzystają z opinii swoich partnerek, unikają raczej rad ze strony hostess czy personelu. Od shoppingu i biegania od sklepu do sklepu, wolą przemyślane i zaplanowane zakupy. Przeważająca liczba mężczyzn robi dla siebie zakupy rzadziej niż kobiety, średnio raz w miesiącu. A gdy któryś z kosmetyków sprawdzi się, ciężko namówić ich na wypróbowanie innego, zgodnie z zasadą – działa – nie zmieniam.



### Men Adventure Krem maskujący

SORAYA

Delikatnie kryje i ujednolica koloryt cery, nadając skórze delikatny, opalony odcień. Maskuje wszelkie niedoskonałości: zaczerwienienia, zmiany trądzikowe, drobne siniaki i cienie pod oczami. Zmniejsza widoczność porów.

CENA: 26,40 zł



### Only for Men Extra Energy Krem nawilżający przeciw oznakom zmęczenia

BIELENDA

Krem skutecznie likwiduje oznaki zmęczenia. Zapewnia skórze siłę i witalność, wzmacnia jej odporność na szkodliwe czynniki zewnętrzne. Chłodzi, odświeża i pobudza naskórek. Długotrwale nawilża i regeneruje.

CENA: 13,00 zł



### Krem do golenia

WARS CLASSIC

Tradycyjna, niezawodna receptura oparta na bazie mydła zapewnia wyjątkowo dokładne i wygodne golenie. Kremowa formuła doskonale zmiekcza zarost, świetnie nawilża oraz chroni przed podrażnieniami i mikrouszkodzeniami skóry. CENA: 3,50 zł

**Yego intensywnie łagodzący żel po goleniu ZIAJA**  
Pielęgnacyjny żel po goleniu o precyzyjnym działaniu łagodzącym i nowoczesnej recepturze. Redukuje zaczerwienienia i łagodzi pieczenie skóry. Intensywnie i długotrwale nawilża. Skutecznie ogranicza rozwój bakterii. Zmniejsza napięcie powierzchniowe naskórka.  
CENA: 7,00 zł

ZIAJA

yego

intensywnie  
łagodzący  
żel  
po goleniucodzienna pielęgnacja  
skóry tłustej i mieszanej**Nawilżający KREM  
MATUJĄCY 20+**

DAXMEN  
Lekki, nietłusty krem dla mężczyzn po 20. roku życia, do stosowania rano i wieczorem na oczyszczoną skórę twarzy. Bez alkoholu.  
CENA: 18,00 zł

**MĘSKA KOSMETYCZKA WCALE****NIE MUSI BYĆ NUDNA!****RÓŻNORODNOŚĆ KOSMETYKÓW****SPRAWIA, ŻE JEST W CZYM WYBIERAĆ**

**Żel do golenia zmiękczający zarost AA MEN POWER**  
Hipoalergiczna formuła żelu z innowacyjną technologią SkinProtective oraz aktywnie zmiękczającym masłem shea skutecznie zmiękcza zarost, ułatwiając golenie. Preparat zapewnia gładką i odżywioną skórę po goleniu, chroni przed mikrourazami i redukuje wrastające włoski.  
CENA: 14,00 zł

**KREM NAWILŻAJĄCY  
HYDRA24H do Skóry  
Normalnej**

L'OREAL  
Orzeźwia i nawilża przez 24H. Ultraświeża formuła, która nawilża przez 24H i pomaga zwalczać dyskomfort, aby zapobiegać przesuszeniu skóry. Orzeźwiająca formuła z multiwitaminami „budzi skórę” i dostarcza jej codzienną dawkę energii.  
CENA: ok. 22,00 zł

**Flosmen Krem pod oczy  
dla mężczyzn**

FLOS-LEK  
Pielęgnacja przesuszonej skóry wokół oczu ze skłonnością do powstawania zmarszczek i podpułgnięć.  
CENA: 19,35 zł





# Miss Soleil®

Wypróbuj  
kwiatową  
sensację



39,99 zł  
Okulary/RESERVED



29,99 zł  
koszulka/CROPP



69,99 zł  
Koszula/RESERVED



KOLEKCJA  
CAMEL ACTIVE 2014



79,99 zł  
Spodenki/CROPP



1040,00 zł  
Buty/CAMEL ACTIVE



29,99 zł

Pasek/HOUSE

700,00 zł

Kurtka/CAMEL ACTIVE

MUST  
HAVE

# badź MODNA na luzie



119,99 zł

Sukienka/HOUSE



99,99 zł

Spodnie/RESERVED



24,99 zł

Bluzka/HOUSE



29,99 zł

Bluzka/HOUSE

119,99 zł

Torebka/HOUSE



15,99 zł  
Naszyjnik/CROPP

39,99 zł  
Okulary/CROPP

19,99 zł  
Bluzka/SINSAY



RESERVED  
be INSPIRED

KOLEKCJA  
RESERVED 2014



29,99 zł  
Torebka/HOUSE

49,99 zł  
Spodnie/SINSAY



159,99 zł  
Buty/RESERVED

89,99 zł  
Torba/HOUSE



Corin®



34,99 zł

Czapka/HOUSE



29,99 zł

Zegarek/CROPP



69,99 zł

Bluzka/RESERVED

12,99 zł

Koczyki/CROPP



19,99 zł

Pasek/HOUSE



69,99 zł

Buty/SINSAY



ROZMIAR  
MISECZEK  
B-H

[www.corin.eu](http://www.corin.eu)

REKLAMA

# B jak biust D jak duży

## Sztuka doboru bielizny

Idealny biustonosz jest jak druga skóra – powinien być nieodczuwalny. Wszelkie odciski, czy znamiona świadczą o tym, że biustonosz jest źle dobrany. Niestety dyskomfort ten odczuwa aż 95% Polek. Każdy chce się czuć dobrze w swojej skórze, może warto więc wyborowi bielizny poświęcić trochę więcej czasu?

**Nogi, talia, biodra....** Tak jak nie ma drugiej takiej samej kobiety, tak nie ma drugiego takiego samego biustu. Każda kobieta różni się nie tylko rozmiarem buta czy spodni, ale także rozmiarem biustonosza. To, że koleżanka nosi klasyczne 75B wcale nie oznacza, że i dla Ciebie będzie on odpowiedni. Biustonosz należy zmierzyć. Bez tego kupowanie bielizny nie ma większego sensu, natomiast zakładanie, że zawsze nosi się miseczkę B lub C i trzymanie się tego kurczowo prowadzi tylko i wyłącznie do złej postawy ciała oraz zdeformowania piersi. Różne firmy to różne rozmiarówki i modele. To, co w jednym sklepie pasuje idealnie, niekoniecznie pasować będzie w innym.

**Poznanie swoich wymiarów.** Nie wszystkie Panie wiedzą, że najistotniejszym nie jest rozmiar miseczki, ale obwód, jaki ma się pod biustem. To właśnie ta część bielizny służy to podtrzymania biustu. Równie ważne są miseczki – źle dobrane, nie dość że wyglądają nieestetycznie, to mogą prowadzić do wielu schorzeń.

**To już historia.** W połowie lat 30. XX wieku Amerykanie wprowadzili system obrazujący wielkość miseczek damskich biustonoszy. Rozmiarówka, która powstała ponad 70 lat temu uległa od tego czasu wielu zmianom i ewoluowała. Stworzony dla czterech grup klientek (A – młodzi, B – dla osób z przeciętnym biustem, C – dla Pań z dużym biustem oraz D – dla kobiet o naprawdę obfitych kształtach) podział dzisiaj wydaje się zbyt uogólniony i niewystarczający.

Sylwetki Pań w przeciągu tego czasu bardzo się zmieniły, firmy bielizniarskie zaczęły dostrzegać ten trend. Polska marka Corin, która znalazła się na liście światowych ekspertów w produkcji bielizny dla kobiet z dużym biustem, produkuje biustonosze aż do literki „J”.

**Jak to zrobić?** Zanim udamy się do sklepu, trzeba się dokładnie zmierzyć – pod biustem oraz w biuście na wysokości sutków. Pierwszy wymiar należy zawsze zaokrąglić w dół. Przykładowo, jeśli w obwodzie mamy 69, kupujemy stanik o obwodzie 65. Można nawet spróbować nosić biustonosz o rozmiar albo dwa mniejszy w obwodzie – oczywiście tylko wtedy, gdy nie powoduje żadnego dyskomfortu. Piersi powinny być dobrze podtrzymane, a biustonosz nie powinien „podjeżdżać” do góry.

**Co i dla kogo?** Znamy już rozmiar, wiemy, jak kupować, na co zwracać uwagę i jakich błędów nie popełnić. Jak jednak odnaleźć się w gąszczu staników? Tradycyjny czy bardotka? Bardziej zabudowany czy może miękki i przezroczysty? Podobno o gustach się nie dyskutuje... To prawda, jednak na ten komfort mogą sobie pozwolić Panie, które znalazły odpowiedni model dla siebie. Chcąc pomóc Wam odnaleźć się w natłoku informacji i staników, eksperci Corin przygotowali małe podsumowanie.

### NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY:

#### 1. ZA SZYBKO

Na dobór odpowiedniego stanika trzeba poświęcić więcej czasu niż 10- 15 minut. Około godziny zajmuje bowiem znalezienie i dopasowanie najlepszego biustonosza.

#### 2. NAJCZĘSTSZY BŁĄD

Najczęstszym błędem, jaki popełniają wszystkie Panie jest za mała miseczka i za duży obwód pod biustem. Biustonosz nie może przesuwać się w żadną stronę. Idealny obwód pod biustem to taki, gdzie włożymy maksymalnie dwa palce. Podtrzymuje on bowiem aż 80% biustu.

#### 3. KUPUJ TO, CO MIERZYŁAŚ

Zwróć uwagę na to, co kupujesz. Bardzo istotnym jest, by ekspedientka dała dokładnie ten sam rozmiar i model, który mierzyłaś.

#### 4. NIE ZAKŁADAJ BIUSTONOSZA OD TYŁU

Stanik należy zakładać przodem – pochylić się do przodu, jedną ręką odciągnąć fiszbinę, natomiast drugą zbierając pierś do miseczki.





**DUŻE BIUSTY WYMAGAJĄ  
SPECJALNEGO  
TRAKTOWANIA,  
NIE BAGATELIZUJMY TEGO!**

## CUDOWNIE BYĆ KOBIETĄ!!!

## NOŚ TO, CO LUBISZ I CZUJ SIĘ

## TAK JAK CHCESZ!

### Jeśli lubisz się pokazać... wybierz Push up

Modeluje i powiększa biust. Poduszcзки umieszczone w kieszonkach misek wypuklają piersi i ściągają je ku środkowi. Unosi biust ku górze i jest mocno wyeksponowany. Polecamy – dla biustu małego i średniego.

**Jeśli lubisz co nieco ukryć** wybierz z formowaną miseczką (tzw.kopą) bez efektu push up. Formuje biust, ale miseczka bez push up-a nie powiększa. Biust wygląda naturalnie. Idealny pod obcisłą odzież, zgrywa się z ciałem, jest niewidoczny. Nadaje sylwetce smukłego wyglądu. Polecany na średnie i duże biusty

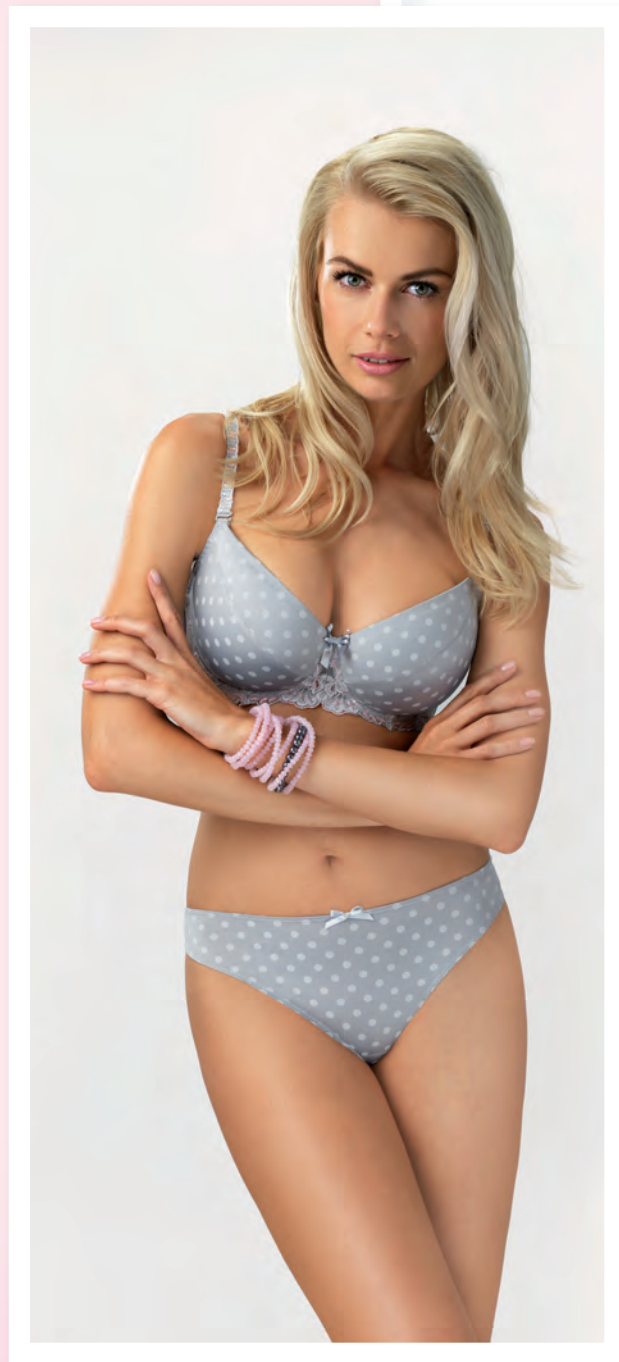
**Jeśli lubisz obcisłe ubrania** wybierz z formowaną miseczką (tzw.kopą) z efektem push up. Nadaje piersiom naturalny, krągły kształt. Formuje biust i powiększa go dzięki miseczkom z gąbki. Idealnie sprawdza się pod obcisłymi ubraniami, bo ma gładkie miseczki. Uwydatnia biust Idealny dla małego i średniego biustu.

**Jeśli lubisz być kobietą ceniącą naturę, komfort** wybierz z miękką miseczką Formuje biust i podtrzymuje go. Subtelny i delikatny, ale nie przezroczysty. Piersi wyglądają bardzo naturalnie. Ponadczasowy, warto go mieć w szafie. Stosowany w zależności od kroju i surowca na każdy rodzaj biustu.

**Jeśli lubisz mieć idealną sylwetkę** wybierz z półusztynianą miseczką Podtrzymuje i ściąga biust. Koryguje kształt. Zbiera ciało spod pach i modeluje kształt piersi. Piersi stają się ozdobą sylwetki. Delikatna górna część miski nadaje lekkości. Sprawdzi się na średnim i dużym biuście.

**Jeśli lubisz być gwiazdą z wdziękiem** wybierz bardotkę Eksponuje mocno biust, unosi ku górze. Płytke miseczki uwydatniają mocno piersi i dekolt. Szeroko rozstawione ramiączka sprawiają, że to idealny fason do wieczorowych czy wydekoltowanych kreacji. Silikonowe taśmy gwarantują noszenie bez ramiączek. Sprawdzi się na małym i średnim biuście.

**Jeśli lubisz głębokie dekolty** wybierz balkonnet. Ma szeroki dekolt. Modeluje biust do naturalnego kształtu. Nie ma efektu push – up, nie powiększa biustu. Alternatywa dla przeciwniczek bardotki. Polecany dla średniego i większego biustu.





Bogumiła Jakubczak  
Specjalista marki CORIN,  
- producenta bielizny



# 5



# błędów popełnianych podczas odchudzania

URODA  
POD LUPĄ

## 1. Brak strategii i głodówki


Odchudzanie jest procesem długotrwałym, dlatego wymaga odpowiedniego zaplanowania pod względem ilości i jakości spożywanych produktów oraz potraw. Stosowanie głodówek, czy rezygnacja ze określonych grup produktów (kasz, pieczywa, owoców czy ziemniaków), a co gorsza śniadań albo innych posiłków w ciągu dnia jest poważnym błędem. Często brak śniadania nadrabiamy wieczorem objadając się ponad normę, co skutkuje gromadzeniem nadmiaru energii w postaci tkanki tłuszczowej. Należy pamiętać, że śniadanie, to najważniejszy posiłek w ciągu dnia, który dostarcza nam energii i niezbędnych składników odżywczych po długich godzinach snu. Błędem jest też wykluczenie produktów zbożowych lub owoców z diety. Watro wiedzieć, że zdrowa dieta nawet odchudzająca musi dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych (węglowodanów złożonych, białka, NNKT oraz witamin i minerałów). Aby schudnąć należy jeść 4-5 posiłków dziennie, najlepiej w regularnych odstępach czasu. Pamiętając o tym żeby śniadanie zjeść najpóźniej godzinę po przebudzeniu, a kolację 3-4 godziny przed snem.

## 2. Cudowna recepta – dieta i tabletki

Niestety nie istnieją idealne kapsułki, a tym samym diety, które pozwolą nam pozbyć się nadmiaru kilogramów w 2 tygodnie siedząc przed komputerem czy telewizorem. Na kilogramy, które nam przybyły pracujemy często całymi latami, dlatego nie można ich zrzucić w tydzień lub dwa!

Stosując radykalne diety narażamy się na poważne niedobory żywieniowe, ponieważ „diety cud” nie są odpowiednio zbilansowane pod względem jakościowym jak i ilościowym. Często restrykcyjne podejście autorów tych diet skutkuje zaburzeniem metabolizmu, a w konsekwencji prowadzi do efektu jo-jo, a nawet poważnych problemów zdrowotnych. Natomiast przyjmowanie suplementów diety również należy stosować z dozą ostrożności, gdyż większość z nich powoduje znaczne straty

wody z organizmu, a nie spala tkanki tłuszczowej jak obiecują reklamy. Należy pamiętać, że tylko dieta dobrana indywidualnie, zawierająca wszystkie niezbędne składniki odżywcze oraz aktywność fizyczna są gwarantem na zdrowe i trwale obniżenie wagi.



Przeglądając internet można znaleźć spore informacje i porady na temat diet czy przesądów żywieniowych. Czytając fora internetowe zauważymy ilu jest zagorzałych zwolenników „diety cud”, jak i przeciwników, a także opisów i wyznań z zakresu „szybkiej utraty nadmiaru kilogramów”. Ale czy na pewno jest, to niezawodne źródło informacji na tematy związane z dietą i odchudzaniem? Zanim podejmiesz jakąkolwiek decyzję zapoznaj się z kilkoma błędami, które są najczęściej popełniane podczas odchudzania.

## 3. Light nie znaczy mniej

Kolejnym, popularnym błędem jest spożywanie w nadmiernych ilościach produktów i napojów typu light. Udowodniono, że po tego rodzaju żywności częściej sięgają ludzie na diecie odchudzającej. Niestety za słowem „light, slim czy fit” nie kryje się nic dobrego, a wręcz przeciwnie zamiast pomocy w odchudzaniu, szkodzą zdrowiu. Lekkie produkty i napoje często pozabawione są cukru lub tłuszczu, ale niższa wartość kaloryczna zwykle jest rekompensowana

dotąd licznymi substancjami chemicznymi. Dlatego sięgając po tego typu produkty warto wcześniej zapoznać się z informacjami na zawartymi na etykiecie.

## 4. Brak aktywności fizycznej

Odchudzanie, to proces zmiany nawyków żywieniowych z uwzględnieniem redukcji dostarczanych kalorii oraz regularna aktywność fizyczna. Stosowanie samej diety odchudzającej i spożywanie mniejszej ilości pokarmów spowalnia proces przemiany materii. Dlatego codzienne uprawianie sportu, nie tylko pozwala zachować nam sprawność fizyczną i cieszyć się zdrowiem, ale pobudza metabolizm do szybszego spalania tkanki tłuszczowej. Żeby uzyskać najlepsze efekty należy zaplanować sobie trening, który będzie składał się zarówno z ćwiczeń aerobowych (jazda na rowerze, pływanie, biegi), pomagających spalić tkankę tłuszczową, jak i siłowych, kształtujących naszą sylwetkę.

## 5. Obsesja wagi

Poważnym błędem, który często zniechęca do dalszego działania jest codzienne monitorowanie wagi. Nie należy porównywać się ze znajomymi, czy opiami na forum ile należy schudnąć podczas jednego czy dwóch dni! Pamiętajmy, że każdy organizm reaguje indywidualnie na dietę, a prawidłowe tempo spadku masy ciała wynosi 0,5 – 1 kg na tydzień. Dlatego najrozsądniejszym wyjściem podczas stosowania diety odchudzającej jest kontrola wagi na czczo, co 2 tygodnie.

Podjęcie decyzji o odchudzaniu, to pierwszy krok do sukcesu. Trzeba, pamiętać że jest to proces długotrwały i skomplikowany. Jak zatem uniknąć błędów i dostosować najlepszą dietę odchudzającą dla siebie? Na pewno warto skorzystać z pomocy dietetyka lub specjalisty żywienia, który dostosuje dla nas indywidualny program żywieniowy, dający trwale i zdrowe efekty.

mgr inż. Natalia Litwa  
Dietetyk, doradca żywieniowy



# 8 patentów na udaną majówkę

SEKRET  
URODY  
POLECA

Wiosna na dobre zagościła już w naszej szerokości geograficznej, zazieleniając łąki, drzewa, obsypując różnobarwnymi kwiatami rabaty, pozytywnie nastrajając wszystkich dookoła. Nie dziwi więc fakt, że coraz częściej myślimy jesteśmy gdzieś poza domem, na łonie natury, że pragniemy zmiany otoczenia, relaksu a czasem nawet całkowitego oderwania się od codziennych spraw i rzeczywistości. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby zorganizować sobie prawdziwą majówkę, tym bardziej, że sprzyjają temu zbliżające się weekendowe przerwy majowe.

Wiosenne, ciepłe dni, coraz wyższa temperatura, optymistycznie nastrajające promienie słońca zachęcają do aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu. Jak więc spędzić wolny czas? Oto kilka ciekawych propozycji wartych rozważenia.

**Relaks na łonie natury.** Obcowanie z przyrodą potrafi w niezwykły sposób zrelaksować, sprzyja kontemplacji i wyciszeniu. Jeśli więc masz tylko chwilę wolnego czasu, korzystaj z dobrodziejstw natury, popracuj w swym ogrodzie, a jeśli go nie posiadasz, wybierz się na spacer do pobliskiego parku. Zabierz ze sobą najbliższych, dla dzieci może to być niezwykła przygoda, możliwość poznania nowych roślin, posłuchania śpiewu ptaków. To bardzo ciekawa propozycja właściwie dla wszystkich bez ograniczeń wiekowych i co ważne – finansowych. Na spacer możesz wybrać się zawsze o dowolnej porze dnia, nawet wieczorem, jedynym ograniczeniem może być co najwyżej niesprzyjająca aura za oknem, chociaż są i tacy, którzy uwielbiają zapach i dotyk ciepłego, wiosennego deszczu.

**Wypad za miasto.** To bardzo fajny, a zarazem niedrogi sposób na spędzenie majówki. Wystarczy zwołać grupę znajomych, zapakować podstawowy prowiant, koc i ruszyć w drogę. Idealnym miejscem na taki wypoczynek może być miejski park, łąka, a nawet leśna polana. Niezwykle przydatny będzie mały grill, na którym upieczesz ulubione mięso czy warzywa (najlepiej, jeśli zamarynujesz je jeszcze przed wyjazdem i spakujesz do plastikowych pojemników). Co ważne, na taki wypad bez przeszkód można zabrać nawet najmłodsze dzieci, które z radością będą poznawać nowe okolice.

**Wycieczka rowerowa.** Aktywność fizyczna wspaniale wpływa na kondycję organizmu, przy okazji niezwykle pozytywnie nastraja. Wycieczkę taką można połączyć ze zwiedzaniem bliższej lub dalszej okolicy, jej plan układaj w taki sposób, by wszyscy uczestnicy znaleźli podczas takiego wypadu coś ciekawego dla siebie. Trasę pokonywaną na dwóch kółkach można dostosować do indywidualnych możliwości i wymagań organizmu. Jeśli jesteś zaprawionym rowerzystą możesz wybrać się np. do lasu czy w rejony rzadko eksplorowane. Jeżeli natomiast z roweru korzystasz okazjonalnie, zdecyduj się raczej na niewymagające trasy, wykorzystując np. miejskie ścieżki rowerowe, przy których bez problemu znajdziesz miejsca do chwilowego odpoczynku czy relaksu. Taki rodzaj aktywności to świetny pomysł dla każdego.

**Krótką wycieczką nad jezioro, morze, w góry.** Weekend majowy może być przedsmakiem prawdziwego, długiego urlopu, dlatego wypad w ulubiony region kraju z pewnością poprawi ci humor. Na kilka weekendowych dni najlepiej wybrać się w niedalekiej stromy, by nie marnować cennego czasu na długą podróż do punktu docelowego. Warto jednak taką wycieczkę zaplanować z kilkutygodniowym wyprzedzeniem, konieczna jest bowiem rezerwacja miejsc noclegowych, im bliżej konkretnej daty, tym możemy mieć z tym więcej problemów. Na miejscu warto skorzystać z licznych atrakcji, jakie oferują hotele i pensjonaty – spędzając czas nad morzem czy na Mazurach wybierz się w krótki rejs statkiem, zaryzykuj lot paralotnią lub skok ze spadochronem. Pospaceruj po górach, zachwycając się dziewiczym pięknem natury. Nie zapomnij też posmakować lokalnych specjałów.



**Last minute.** Jeżeli jesteś wyjątkowo mobilny i nie musisz planować w wielkim wyprzedzeniu wolnych dni, warto odwiedzić sprawdzone biura podróży. Często mają one w swych ofertach tzw. wyjazdy Last Minute, czyli wycieczki w wyjątkowo atrakcyjnych cenach (niekiedy przeceny sięgają nawet 40-50% ceny katalogowej). Oferty takie sprzedawane są na kilka dni przed planowanym terminem wyjazdu, dlatego są odpowiednie dla osób, które nie muszą przeorganizować zbytnio swego terminarza. Możesz więc wybrać się na kilka dni na niezwykle atrakcyjny wyjazd (nawet zagraniczny, jeśli biuro podróży zapewnia transport lotniczy), nie ponosząc przy tym zbyt dużych kosztów. Zaletą takiego rozwiązania jest też fakt zaskoczenia – jeśli uda ci się znaleźć taką ofertę, niespodziewany, szybko zorganizowany wyjazd z pewnością pozytywnie wpłynie na twój upragniony „reset”.

**Weekend w Spa.** Zestaw odprężających i regenerujących zabiegów w profesjonalnym salonie Spa z pewnością skusi szczególnie panie. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, by i panowie zdecydowali się na skorzystanie z takich usług, tym bardziej, że przeróżne masaże, zabiegi pielęgnacyjne, kąpiele, sauna itp. pozytywnie wpływają nie tylko na ciało, ale i na umysł. A odprężenia i relaksu potrzebują przecież wszyscy, bez względu na płeć. Do Spa można wybrać się w pojedynkę, ale równie ciekawie można spędzić czas w towarzystwie bliskiej osoby czy grona przyjaciół, tym bardziej, że coraz częściej centra odnowy biologicznej oferują bardzo atrakcyjne rabaty czy promocje. Jeśli nie chcesz przeznaczać na tego typu majówkę zbyt dużych kwot, zafunduj sobie tylko kilka pojedynczych zabiegów kosmetycznych (np. w jedno popołudnie) lub sesję w gabinecie masażysty.

**Kiedy aura nie sprzyja.** Pogodny, ciepły, słoneczny dzień to główny wyznacznik udanej majówki. Co jednak począć, kiedy za oknem widać tylko strugi deszczu i pochmurne niebo, które raczej nie nastraja pozytywnie? Najważniejsze to się nie poddawać niesprzyjającej pogodzie i skorzystać z alternatywnych form spędzania wolnego czasu. Dobrym pomysłem może być wypad do kina czy teatru, zaproszenie znajomych do baru, kawiarni lub klubu. Warto też rozejrzeć się za ciekawymi imprezami organizowanymi w twoim mieście – zwykle nie brakuje ich podczas wiosennych i letnich weekendów. Może to być koncert ulubionego zespołu muzycznego, występ kabaretu albo zorganizowane zawody sportowe. Jeśli nie masz z kim zostawić dzieci, urządz spotkanie towarzyskie u siebie, najlepiej późnym wieczorem, kiedy maluchy pójdą spać, a dorośli ze spokojem będą mogli posiedzieć przy lampce ulubionego wina. Pomysły na atrakcje wieczoru mogą być tak różne, jak różni są ludzie i w jak ciekawy sposób lubią spędzać wolny czas. Może warto zagrać w jakąś grę, wspólnie przygotować kolację lub po prostu obejrzeć ulubiony film na DVD?

**Lenistwo w domowym zaciszu.** Zwyczajne leniuchowanie w domu również może być ciekawym pomysłem, szczególnie kiedy na co dzień jesteśmy w ciągłym biegu, bez możliwości zatrzymania się choć na chwilę. Zwykły odpoczynek na kanapie, w towarzystwie dobrej książki albo długa relaksująca kąpiel mogą działać cuda, szczególnie w twojej psychice, która przecież również potrzebuje czasem wytchnienia i oderwania się od codziennych spraw. Wykorzystaj więc wolny czas na rzeczy, na które na co dzień zwyczajnie brakuje ci czasu: wybierz się na basen, posiedź bezmyślnie przed telewizorem, pobaw się z domowym pupilem. Nic się przecież złego nie stanie, jeśli raz na jakiś czas pośpisz w łóżku do 10. czy spędzisz dzień w piżamie i wygodnych bamboszach. Pamiętaj tylko, by takie spędzanie wolnych dni nie weszło ci w nawyk! Co bowiem za dużo, to niedźwro!





KROPLA ZDROWIA  
naturalne kosmetyki



**Kropla Zdrowia**  
to siła natury  
zamknięta w kosmetykach.



Linia Eco Gold



**Linia Eco Gold Line**

to bogactwo oleju arganowego (Ecocert) zamknięte pod postacią kosmetyków do twarzy i ciała oraz czysty 100% olej arganowy w szklanej butelce zachowującej wszystkie jego drogocenne właściwości.



Linia Ekologiczna

**Linia Ekologiczna**, ekskluzywne mydła stworzone na bazie oliwy z oliwek i naturalnych olejków roślinnych, które idealnie pielęgnują skórę, a bogactwo zapachów wprowadza w stan odprężenia i relaksu.



Linia Medyczna

**Linia Medyczna** to specjalistyczne produkty oparte na leczniczym działaniu nanosrebra i białej glinki, idealne nawet dla bardzo wrażliwej skóry.



Wszystkie produkty z serii **Kropla Zdrowia** są wolne od parabenów, olejów mineralnych i pochodnych ropy naftowej, substancji z upraw modyfikowanych genetycznie i barwników.

[www.kroplazdrowia.com.pl](http://www.kroplazdrowia.com.pl)

MARMED Health Care Sp. z o.o. Infolinia: 801 533 003



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 78 44 134

Skład i opracowanie graficzne: Agencja Wydawnicza MIRAGE  
[www.agencjamirage.pl](http://www.agencjamirage.pl)



Dołącz do nas na

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

Zdjęcie na okładce: Eveline Cosmetics

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

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





KOLASTYNA  
PROTECT BEAUTY

## Zdefiniuj "trójkąt piękna" Twojej twarzy na nowo

... i osiągnij efekt jędrnej i napiętej skóry dzięki nowej linii **KOLASTYNA GEN MŁODOŚCI** wzbogaconej w Matrigenics.14G™. Ten unikatowy składnik reaktywuje 14 genów związanych z syntezą i odbudową kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego, aby przywrócić Twojej twarzy wyraźne kontury i sprawić, że będziesz mogła cieszyć się elastyczną, bardziej miękką i gładką skórą.

Zaufaj linii KOLASTYNA GEN MŁODOŚCI i odkryj spektakularne rezultaty! Spojrzenie w lustro tylko potwierdzi jak bardzo Ci do twarzy z GENEM MŁODOŚCI.



**NUDE MakeUp / BELL**

Owoc liozi, zwany inaczej śliwką chińską, to bogate źródło witaminy C i soli mineralnych. Jego ekstrakt ma zbawienne właściwości dla kondycji skóry. Zapobiega utracie wilgoci i jej przedwczesnemu starzeniu się. Dzięki regularnemu stosowaniu kosmetyków zawierających ten składnik, skóra z każdym dniem staje się bardziej świeża, miękka i jedwabista. Kosmetyk wyrównuje koloryt i zapewnia idealny makijaż, zachowując przy tym wyjątkowo naturalny efekt promiennej, pięknie wyglądającej cery. NUDE make-Up nadaje skórze świeży, zdrowy wygląd i pozostawia aksamitne, matowe lecz niezwykle naturalne wykończenie. Delikatna formuła fluidu gwarantuje równomierną aplikację kosmetyku bez efektu smug, a lekko kryjąca tekstura zapewnia równość cery. Produkt dostępny jest w czterech odcieniach.  
Ewelina Sobótka – Product Manager marki Bell

**CENA: 22,10 zł****Płyn Micelarny 3 w 1 / NIVEA**

Innowacyjny PŁYN MICELARNY 3-W-1 NIVEA SENSITIVE w jednym kroku oczyszcza, usuwa makijaż i nawilża skórę. Jego pielęgnacyjna formuła z zawartością dekspantenolu i oleju z pestek winogron działa niezwykle łagodnie, lecz zarazem bardzo skutecznie. Dzięki zastosowanej technologii micelarniej nie wymaga splukiwania i nie narusza naturalnej bariery skóry. Micele zawarte w płynie, w kontakcie ze skórą działają jak magnes: „chwytają” cząsteczki sebum i reszki makijażu zamykając je wewnątrz swojej struktury, jednocześnie nie gromadząc wody.

**CENA: 13,99 zł / 200ml****SZCZEGÓLNIE POLECAMY****Hialuronowy wypełniacz ust / DERMO FUTURE**

W dermatologii, kosmologii i chirurgii estetycznej do niedawna panowało przekonanie, że zabiegi przynoszące widoczną poprawę wyglądu muszą być uciążliwe i bolesne, natomiast prawo do ich wykonywania mają jedynie lekarze. Jednak dzięki odkryciom kosmologów ten pogląd zaczyna się zmieniać. Najważniejsze jednak, że efekt zmysłowych ust możemy osiągnąć w szybki, nieinwazyjny sposób. Alternatywą dla trwałego powiększenia ust stał się HIALURONOWY WYPEŁNIACZ UST, który powiększa i wypełnia wargi. Klinicznie potwierdzony, dzięki zawartości kwasu hialuronowego działa mechanicznie jak poduszka, podpora dla zapadniętej skóry.

**CENA: 19,90 zł****Lakier Beauty Shine / DONEGAL**

Manicure w tym sezonie nie może być nudny. Moda na odcienie pastelowe nie jest zaskoczeniem, ale mięta została zdezaktywowana. W tym roku najmodniejsze będą odcienie rozbielonych róż, beżu, zieleni i fioletów. WIOSENNA LINIA LAKIERÓW BEAUTY SHINE BY DONEGAL jest odpowiedzią na trendy nadchodzącego sezonu. Specjaliści Donegal na bieżąco śledzą panujące nurty, współpracując z markami odzieżowymi, a to wszystko po to, by wpisywać się w aktualne trendy, które, jak wiemy, dynamicznie się zmieniają. Nowości w kategorii manicure to nie tylko nowa paleta odcieni lakierów Beauty Shine by Donegal, ale również nowy design F3 SYSTEMS – to linia zdecydowanie wyróżniająca się na półce i zwracająca na siebie uwagę. Doskonała jakość, innowacyjne rozwiązania w zakresie funkcjonalności produktów są naszą domeną i tym, co wyróżnia je na rynku. Naszym hitem sprzedażowym jest seria zmywaczy zapachowych. Strzałem w dziesiątkę było wprowadzenie zmywacza o żelowej konsystencji, którego formuła gwarantuje perfekcyjny zabieg. Nowa produkty, nowa jakość opakowań oraz rebranding marki już dziś przynoszą wymierne efekty.

**CENA: 6,99 zł / 6 ml**

# TERAZ WRAŻLIWA SKÓRA JEST GOTOWA NA KAŻDE WYZWANIE

NOWOŚĆ

## NOWA LINIA NIVEA SENSITIVE

NAWILŻA I AKTYWNIWIE REDUKUJE  
TRZY OZNAKI SKÓRY WRAŻLIWEJ:

1. ZACZERWIENIENIA
2. UCZUCIE NAPIĘCIA
3. SUCHOŚĆ



# EVELINE COSMETICS

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



INTENSYWNIENIE  
NAWILŻAJĄCY  
BALSAM DO CIAŁA  
POD PRYSZNIC

w prezencie



Produkt gratisowy 30 ml

[www.eveline.eu](http://www.eveline.eu)