

SEKRETURODY

2/10/2014
egzemplarz
bezpłatny

Skóra pełna słońca

Bezpieczne opalanie

Inny rocznik, inne potrzeby

Dobieramy krem do twarzy

Kobiecość w stylu LATA

Razem źle, ale osobno jeszcze gorzej

Jak zrozumieć płęć przeciwną?

**IDEAŁEM BYĆ
NIE MUSZĘ**

- wywiad z SYLWIĄ GRUCHAŁĄ

Bielenda

Pomyśl o sobie.

FOTODYNAMICZNA ODMŁADZAJĄCA TERAPIA ŚWIATŁEM

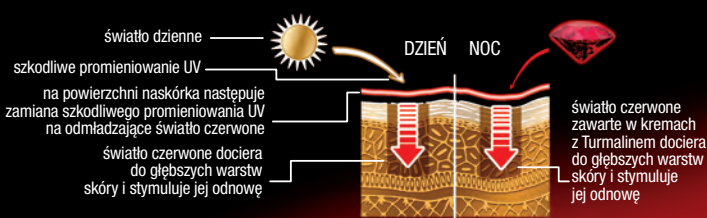
LASERXTREME

*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



www.bielenda.pl

SKUTECZNOŚĆ KREMÓW POTWIERDZONA BADANAMI 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

4 KONKURS

Sekret Urody poleca

56 Drogeria Sekret Urody nominowana do Drogerii Roku 2014

Must Have!

- 6 Moda na Jeans
- 8 Czarno na białym

W roli głównej

10 Idealem być nie muszę
– rozmowa z [Sylwią Gruchałą](#)

Uroda pod lupą

- 14 Inny rocznik, inne potrzeby
– dobieramy krem do twarzy
- 24 Skóra pełna słońca – bezpieczne opalanie
- 28 Ochrona na 30+
– filtry UV, jak je rozszyfrować?
- 32 Intymnie o higienie
- 36 Kosmetyczny niezbędnik dla Twoich paznokci
- 38 Tęcza krok po kroku
- 40 Kobiecość w stylu lata
- 48 Męskie orzeźwienie
- 50 Kosmetyka – damska sfera w męskiej sprawie
- 58 Sałatka – ziemniaczana przyjemność

Warto poczytać

- 44 Razem źle, ale osobno jeszcze gorzej
– czyli jak zrozumieć płęć przeciwną?
- 52 Aktywność na świeżym powietrzu

Spis treści



24

Skóra pełna słońca –
bezpieczne opalanie



48
Męskie
orzeźwienie



24
Skóra
pełna
słońca



40
Kobiecość w stylu
LATA



18
Kremy
do twarzy



Letni konkurs

		3		9	2		
4				3			1
2	7						
	1	3					8
3					8	6	
						5	3
	3			8			9
			6	2		1	

Rozwiąż SUDOKU

Na czym to polega?

Należy wypełnić diagram w taki sposób, aby w każdym wierszu, w każdej kolumnie i w każdym dziewięciopopolowym kwadracie 3x3 znalazły się cyfry od 1 do 9.

Cyfry w kwadracie oraz kolumnie i wierszu nie mogą się powtarzać.

Rozwiązaniem jest ciąg cyfr z kolorowego wersu. Prosimy o nadesłanie odpowiedzi na adres:

konkurs@sekreturody.com do 31 lipca 2014 r.

Nagrody:

Trzy zestawy kosmetycznych akcesoriów marki Donegal.



rs



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



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

www.sekreturody.com

Moda na JEANS

MUST
HAVE



199,00 zł
Sukienka/H&M



89,99 zł
Sukienka/HOUSE



49,99 zł
Trampki/SINSAY



KOLEKCJA RESERVED

69,99 zł

Bezrekawnik/SINSAY



69,99 zł

Sukienka/SINSAY



89,99 zł

Spodenki/RESERVED

MODA JEANSOWA TRWA JUŻ PONAD

150 LAT I NA SZCZĘŚCIE

NIGDY NIE PRZEMINIE.



129,99 zł

Koszula/RESERVED



129,90 zł

Spódnica/H&M



129,99 zł

Ogrodniczki/RESERVED



99,99 zł

Spódnica/RESERVED



39,99 zł
Szał/RESERVED

39,99 zł
Kapelusz/RESERVED



24,90
Okulary/H&M

CZARNO NA

BIĄŁYM



89,99 zł
Torebka/CROPP



59,99 zł
Strój kąpielowy/HOUSE



149,90 zł
Sukienka/H&M

69,99 zł
Spódnica/RESERVED





zł
M



29,90 zł
Top/H&M

39,90 zł
Szorty/H&M

169,99 zł
Sukienka/MOHITO

99,99 zł
Sukienka/RESERVED

69,99 zł
Bluzka/MOHITO





W ROLI
GŁÓWNEJ

Idealem być nie muszę!

Sport nauczył ją pokory, wzmocnił jej charakter i... dowartościował. Także jako kobietę. I chociaż – jak żartuje – wychodząc na planszę szermierczą, kobiecość zostawia w szatni, poza nią Sylwia Gruchała jest prawdziwym uosobieniem piękna, wdzięku i... łagodności.

Na planszy jesteś ostrą zawodniczką – silną, waleczną, zawsze perfekcyjną. A poza nią?

Perfekcyjną na pewno nie! (śmiech) A raczej: JUŻ nie! Kiedyś, rzeczywiście, strasznie dużo od siebie wymagałam. Wciąż sobie powtarzałam: „stać cię na więcej!”. Dzisiaj już pozwalam sobie na chwile słabości. Nie muszę być idealem... Silna, waleczna? Tak, i to bardzo! Potrafię walczyć o swoje. Kiedy coś mi nie pasuje, mówię o tym głośno. Gdy trzeba walnąć pięścią w stół, też to robię. Drzemie we mnie jakiś łobuz. (śmiech) A z drugiej strony jestem delikatna i wrażliwa... Po prostu: pełna sprzeczności. Aczkolwiek zauważyłam, że z wiekiem łagodnieję.

A jak upływ czasu ma się do Twojej fizyczności? Czy teraz bardziej akceptujesz siebie?

Zdecydowanie tak! Z każdym rokiem jest fajniej, coraz pewniej czuję się we własnej skórze. A kobieta jest seksowna wtedy, gdy... czuje się seksownie. Czas udowadnia, że najważniejsze jest nie to, jak wyglądamy, tylko... jak się czujemy i postrzegamy. To z nas emanuje! Zauważ, że kobieta może być wizualnie idealna, o pięknej twarzy i posągowej sylwetce, a jednocześnie nie mieć seksapilu – dlatego właśnie, że nie czuje się seksowna. Cała sztuka polega na tym, by się zaakceptować i znać swoją wartość. O takich kobietach marzą mężczyźni! I o takich, które nie są łatwą zdobyczą. Bo oni są zdobywcami, chcą się wykazać, powalczyć o nasze względy.

A jeśli kobieta widzi, że ON się o nią stara, to jeszcze bardziej o siebie dba, prawda? W jaki sposób Ty to robisz na co dzień? Mówiąc wprost – co sprawia, że czujesz się piękna?

Nie odkryję tu Ameryki: jeżeli dobrze czuję się sama ze sobą, kiedy jestem szczęśliwa, czuję się też piękniejsza, po prostu. I to widać – nie tylko na mojej twarzy, ale też w stylu ubierania czy nawet... odżywiania. Tak! Bo jeżeli mam jakiś problem albo czymś się stresuję, to nie jem wcale, albo zjadam byle co. A kiedy jest mi dobrze, dbam o to, co kładę na talerz. Jeśli jest mi źle ze sobą, to szpilki mi przeszkadzają. Zamiast seksownej sukienki wkładam wygodny dres. Z drugiej strony – w sportowym stroju też można czuć się sexy. (śmiech) To, jak się widzimy, zależy od tylu różnych czynników... Gdy byłam w ciąży, czułam się niesamowicie seksownie, mimo że sporo przytyłam. Dlaczego? Bo byłam

Imię i nazwisko
Sylwia Gruchała

Wiek
33 lata

Zawód
florelistka

CAŁA SZTUKA POLEGA

NA TYM, BY SIĘ ZAAKCEPTOWAĆ

I ZNAĆ SWOJĄ WARTOŚĆ

Kariera

Przygodę z szermierką zaczęła w wieku 12 lat. Dziś jest jedną z najlepszych naszych szablistek. Dwukrotnie sięgnęła po medal olimpijski: indywidualnie zdobyła brąz na IO w Atenach 2004 roku, a na IO w Sydney 2000 r. drużynowo wywalczyła srebro. Ma także na koncie 7 medali Mistrzostw Świata - w rozgrywkach indywidualnych i drużynowych. Pięciokrotnie stanęła na najwyższym podium Mistrzostw Europy (3 złote medale w rozgrywkach indywidualnych). Jest również siedmiokrotną Mistrzynią Polski oraz... żołnierzem 3 Batalionu Zabezpieczenia Dowództwa Wojsk Lądowych w Warszawie.

Sylwia
Gruchała

szczęśliwa, że wreszcie zostanę mamą! Że się spełni moje największe marzenie... Ale już po urodzeniu Julki, przyjrzałam się sobie uważniej (śmiech) i przyznam szczerze, że nie czułam się najlepiej z nadwagą. Nie wpadałam jednak w panikę. Bo przecież każdy z nas ma różne etapy: raz jest lepiej, raz gorzej. Oczywiście: trzeba dążyć do tego, by zawsze było nam fajnie. I naprawdę nie jest to aż tak trudne, jak się wydaje.

... bo do szczęścia, w gruncie rzeczy, niewiele nam trzeba?

Jasne, że tak! Mnie humor poprawiają drobiazgi - dobra kawa, którą wypiję rano, fajny film, który obejrzę z mężem, leżąc na kanapie, spacer albo zabawa z córeczką. A jeśli dopada mnie chandra lub zmęczenie, zapalam kadzidła, świece i biorę długą kąpiel - taki chillout w wannie niesamowicie mnie odpręża. Muzyka - ona też bardzo mi pomaga. Wtedy najlepiej sprawdza się taneczna: hiszpańska albo kubańska. Kiedy słyszę te wesołe rytmy, moja dusza się śmieje.

A uśmiech to przecież najpiękniejsza ozdoba kobiety! Niby banalne, ale... prawdziwe.

Absolutnie! Żaden kosmetyk nie może się z nim równać, ani strój. To znaczy... wiadomo, że dobry makijaż robi cuda (śmiech), a piękne perfumy poprawiają nam nastrój. Ładna sukienka, buty czy torebka też - oczywiście! - dodają nam uroku. Ale właśnie: „dodają”! Nie są ozdobą samą w sobie. Bo to MY jesteśmy na pierwszym planie - nasz charakter, poczucie humoru itd. Przynajmniej tak powinno być. I dlatego tak ważne jest, abyśmy w życiu robili to, co sprawia nam przyjemność, bo wtedy będziemy czuć się spełnione. Mnie ukształtował sport. Zbudował mój kręgosłup moralny i poczucie własnej wartości. Od dziecka jestem od niego uzależniona.

Gdy byłaś w zaawansowanej ciąży, powiedziałas mi: „Najbardziej marzę o tym, aby dać sobie porządny wycisk. Tak się nabiegać, żeby... paść z wycieńczenia”. Cóż za marzenie!

Trochę to chore, wiem. Ale sportowcy, którzy trenują zawodowo, nie są „normalni” (śmiech). Żeby to robić, trzeba mieć pasję i być strasznie

zdeteminowanym. Wiesz co najbardziej kręci mnie w sporcie? Pokonywanie samej siebie! Udowodnianie sobie, że mogę osiągnąć TEN cel! Że chociaż wydawałoby się, że TO jest niemożliwe do zdobycia, swoim wysiłkiem sprawiam, że nagle staje się możliwe. Bo wszystkie ograniczenia mamy w głowie - a kiedy człowiek zda sobie sprawę z tych lęków, paradoksalnie staje się silniejszy, i może te ograniczenia łamać. W czasie ciąży - broń Boże! - nie szarżowałam. (śmiech) Ale byłam bardzo aktywna, niemal do rozwiązania. I w duchu sportowym zamierzam wychować moją córkę. Kiedy Julka podrośnie, będę z nią jeździła na nartach, chodziła na tańce, biegała, uczyła szermierki. Bo ruch to życie.

A jak regenerujesz ciało po intensywnym treningu? Niech zgadnę: idziesz na masaż?

O tak... niesamowicie je lubię! I uważam, że poprzez masaże możemy sobie bardzo pomóc - zrelaksować się, pozbyć stresu. Kocham masaże głowy, stóp, pleców. A muzyka relaksacyjna sprawia się, że się wyciszam, odpływam... Dobry masaż pozwala mi ładować akumulatory na tydzień, jak nie więcej! Bo w cudowne działanie maseczek niespecjalnie wierzę. Myślę, że na dobry wygląd największy wpływ mają geny i tryb życia, jaki prowadzimy. Bo przecież stres i złe doświadczenia natychmiast odbijają się na naszej twarzy. Sen - on też jest fantastycznym regeneratorem! Chociaż... wiadomo, że kiedy się czymś stresujemy lub padamy ze zmęczenia, nie zawsze możemy zasnąć... Zdrowe odżywianie - ono też jest niezwykle ważne. Ale zabiegi w salonach urody?.. Ja nie poddaję się im zbyt często. I dobrze, bo szybko by mi się znudziły.

Czyli wyjazdy do SPA, gdzie można zadbać nie tylko o ciało, raczej Ci się nie zdarzają?

Zdarzają! Może nie co tydzień, ale raz jakiś czas wyjeżdżam gdzieś z mężem. Niedawno na przykład wybraliśmy się do Hotelu Ossa, który mieści się w miejscowości Ossa, położonej 70 kilometrów od Warszawy. Jest komfortowy, czterogwiazdkowy, z salonem SPA - idealny na weekendowy wypad. Polecam. Mnie i mężowi udało się tam porządnie wypocząć. Lubimy też zwiedzać Polskę. Spontanicznie wsiadamy w samochód i jedziemy. Byliśmy już na wycieczce w Krakowie, Kazimierzu Dolnym, Poznaniu. A po drodze odkrywamy ciekawe miejsca, gdzie można zadbać nie tylko o ciało, ale i ducha. I - przede wszystkim! - beztrudno poleniuchować. Bo ja - choć pewnie ciężko w to uwierzyć - naprawdę umiem NIC nie robić. I lubię! (śmiech)

Dziękuję za rozmowę.
Ewa Anna Barytkiewicz



Inny rocznik, inne potrzeby

Ostatnie lata przynoszą zupełnie nowe podejście do pielęgnacji urody. Jeszcze dwie dekady temu kobiety dość przypadkowo wybierały kremy i nie zastanawiały się nad ich składem. Współczesne kobiety są coraz bardziej świadome, rozumieją, że wieloletnia prawidłowa pielęgnacja znacząco opóźnia starzenie. Wiele substratów, które jeszcze kilka lat temu można było znaleźć tylko w bardzo drogich produktach obecnie z racji dynamicznego rozwoju rynku kosmetycznego stało się dostępne w kremach, których ceny są w granicach możliwości finansowych większości kobiet. Jeszcze nigdy w historii kobiety nie były tak rozpieszczane przez rynek kosmetyczny i obecnie można mówić nawet o pewnej kulturze dbania o urodę. Powstają salony kosmetyczne, salony spa, kobiety mają szeroki dostęp do wiedzy w postaci czytania prasy, stron internetowych, w wielu sklepach sprzedawcy są wyszkoleni i pełnią rolę konsultantów doradzających wybór najwłaściwszego produktu.

Jak wybrać właściwie?

Krem powinien być dobrany zarówno do typu jak i wieku skóry. Polskie kobiety dość często skarżą się na problemy z doбором produktu ze względu na występujące u nich reakcje uczuleniowe. W rzeczywistości zwykle nie są to alergie kontaktowe na kosmetyki, ale reakcje nadwrażliwości związane ze stanem skóry lub niewłaściwym doбором kremu.

po kremy pielęgnacyjne, które mają w swoim składzie składniki chroniące przez szkodliwym wpływem promieniowania. Warto więc wybierać kremy, które mają w sobie faktory SPF 8 – 15 i aplikować je na twarz jako nawilżenie lub bazę pod makijaż. Omawiając pielęgnację skóry twarzy nie można pominąć skóry w okolicy oczu. Jest ona niezwykle cienka, delikatna, skłonna do wysuszenia i szybkiej utraty

Dobre w każdym wieku

W celu zapewnienia odpowiedniego nawilżenia skóry i uzupełnienia lipidów naskórka warto wybierać kremy zawierające np. działający antyoksydacyjnie i regenerujący olejek arganowy, podnoszący elastyczność i doskonale dopasowujący się do lipidów naskórka masło shea, tworzące ochronny film proteiny jedwabiu, nawilżający kwas hialuronowy. Warto szukać w kremach witamin o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwdziałającym starzeniu takich jak: witamina A, E i F.

NAWILŻANIE SKÓRY

POWINNO BYĆ NAWYKIEM

WPAJANYM JUŻ OD MŁODYCH LAT

Chrońmy się przed słońcem!

Ważną kwestią jest podkreślenie konieczności stosowania ochrony słonecznej. Promieniowanie ultrafioletowe to główny sprawca inicjowania procesów związanych ze starzeniem się skóry. Ochrona słoneczna powinna być stosowana nie tylko w trakcie wakacji. W krajach o wysokim nasłonecznieniu należy korzystać z kremów o najwyższym wskaźniku SPF. Przebywając w Polsce, warto też sięgać

elastyczności. Powieki powinny być nawilżane minimum dwa razy dziennie. Często można na powieki stosować ten sam krem, który jest używany na twarz (o ile nie ma adnotacji, że nie jest zalecany na skórę okolicy oka) lub używać lżejszych kremów przeznaczonych do pielęgnacji tej strefy. Do demakijażu oka należy używać płynów i mleczek micelarnych, które nie powodują wysuszenia skóry i gwarantują działanie pielęgnacyjne.

Wybierz idealnie od najmłodszych lat

Idealnie dobrany krem to taki, który gwarantuje działanie na trzech najważniejszych poziomach potrzeb skóry: zapewnia nawilżenie, dba o utrzymanie szczelności bariery lipidowej oraz zawiera składniki aktywne, które gwarantują działanie uzupełniające brakujące składniki i stymulujące rewitalizację skóry. Zadbanie o nawilżenie skóry powinno być nawykiem wpajany już od młodych lat. Nie jest to prawdą, że młoda cera nie potrzebuje nawilżania. Nawet skóra łojotokowa może być jednocześnie cerą wrażliwą i skłonna do wysuszenia. W tym okresie życia warto sięgać po kremy z kwasem hialuronowym, witaminami, składnikami o działaniu antyoksydacyjnym. Osoby z cerą łojotokową mogą wykorzystywać kremy, w których składniki nawilżające połączone z kompleksami matującymi. Mycie skóry często powoduje uszkodzenie bariery lipidowej i uczucie wysuszenia. Bariera lipidowa skóry





WARTO SZUKAĆ W KREMACH WITAMIN A, E i F, KTÓRE PRZECIWDZIAŁAJĄ STARZENIU SIĘ SKÓRY

jest tworzona z wydzieliny komórek naskórka jak również ze składowych kosmetyków aplikowanych na skórę.

Wiele osób mających za sobą okres dojrzewania wciąż uskarża się na problemy skóry, które wynikają z nadreaktywności cery. Cera wrażliwa charakteryzuje się zwiększoną reaktywnością nerwów czuciowych. Nawet bardzo mała ich stymulacja powoduje uwalnianie neuroprzekazników i zapoczątkowywanie stanu zapalnego. Odpowiednio dobrana pielęgnacja cery wrażliwej to nie tylko problem wyglądu, ale także działania anti-aging. Cera wrażliwa starzeje się szybciej, bo panujący w niej stały stres mikrozapalny i wzrost wydzielania neuropeptydów powodują stymulację enzymów rozkładających włókna podporowe skóry. Przewlekłe podrażnienie powoduje, że skóra szybciej traci elastyczność, a zmarszczki pojawiają się na niej nawet o kilka lat wcześniej. U osób z wrażliwą skórą obserwujemy zmniejszoną ilość lipidów międzykomórkowych przez co naturalna bariera ochronna jest ograniczona. Wszelkie uszkodzenia bariery lipidowej wpływają na szybsze powstawanie wysuszenia skóry jak również wnikanie toksyn, mikroorganizmów i dlatego tak ważne jest zapewnienie utrzymania jej szczelności.

Co dobrego dla dojrzałych?

Gdy skóra starzeje się pojawiają się zmarszczki, jest to rezultat powolnej utraty białka i zmniejszenia jego naturalnej produkcji. Proces zaniku kolagenu rozpoczyna się bardzo wcześnie, bowiem w wieku 25 lat. Nie jesteśmy w stanie całkowicie zatrzymać tego naturalnego cyklu, ale możemy w pewnym stopniu niwelować jego skutki i spowalniać jego przebieg.

Po 60. roku życia skóra bardzo dojrzała wymaga kompleksowej regeneracji, maksymalnego odżywienia, redukcji głębokich zmarszczek i intensywnego liftingu. Wraz z wiekiem zmniejsza się zawartość kwasu hialuronowego i wapnia w skórze. Skóra traci napięcie, gęstość i sprężystość, staje się nadmiernie sucha i cienka, towarzyszy jej poczucie dyskomfortu.

Przez wiele lat problemem skutecznych kremów działających przeciwzmarszczkowo było ryzyko podrażnienia skóry. Współczesne kobiety nie muszą już martwić się, że nie mogą stosować kremów anti-aging, bo wiele kosmetyków ma tak dobrany skład, że mogą zapewnić działanie opóźniające starzenie się skóry jak również gwarantować bezpieczeństwo i pielęgnację nawet skórze wrażliwej i skłonnej do podrażnień. Można tu wymienić takie kremy jak linie zawierające proteiny soi, mikrokrysz-

tały diamentu lub 24karatowe złoto. Składniki te nie tylko pobudzają białka skóry odpowiedzialne za wydłużenie sprawności procesów odnowy i regeneracji jak również zwiększają elastyczność skóry, pobudzają mikrokrążenie, wpływają na poprawę i rozjaśnienie kolorytu.

Maseczka niezbędnym dodatkiem do kremu

W pielęgnacji skóry warto sięgać po kosmetyki w formie maseczek. Bardzo często można je znaleźć jako uzupełnienie serii danego kremu. Maseczka zawiera większą ilość substancji czynnych, jest nakładana grubszą warstwą dzięki czemu powstaje okluzja powodująca lepsze przenikanie składników kosmetyku.

Każda kobieta wie, że kremy, które są umiejętnie dobrane i systematycznie stosowane przynoszą nie tylko efekt natychmiastowy, ale też są gwarancją znaczącego opóźnienia procesu starzenia i dają możliwość utrzymania atrakcyjnego wyglądu.

Bożena Bierzniewska
specjalista dermatolog
marki Eveline Cosmetics





Miss Soleil®

Wypróbuj
kwiatową
sensację



1



2



20+

4



3



1. Krem dotleniający 3w1 UVA/UVB FPF 8 bioHYALURON 4D PRO-YOUNG INTENSYWNE NAWILŻANIE 24h

Bez alergenów przeznaczony dla młodej skóry, do specjalnej pielęgnacji cery wrażliwej, normalnej i mieszanej ze skłonnością do błyszczenia się, formuła 3w1: nawilża, matuje i natychmiast rozświetla skórę i wyrównuje jej koloryt. EVELINE COSMETICS, CENA: 17,00 zł

2. Nawilżający krem matujący 25+ na dzień

Lekki, nawilżający krem – zapewnia efekt matowej cery oraz zmniejsza widoczność porów skóry i zaskórników. Redukcja sebum o 29%. Redukcja ilości porfiryń o 60%. Wzrost nawilżenia skóry o 39%. Absorbuje nadmiar serum. Likwiduje połysk i matuje skórę. Zmniejsza aktywność gruczołów łojowych. Redukuje widoczność porów i zaskórników. ZIAJA, CENA: 10,00 zł

3. Pure Effect MATT BEAUTY matujący krem nawilżający + lekki podkład 2w1

Dopasowuje się do naturalnego koloru skóry ujednolicając jej odcień. Nadaje cerze promienny, piękny wygląd bez konieczności stosowania makijażu. Nawilża i matuje skórę, a lekka, beztłuszczowa formuła szybko się wchłania, dostosowuje się do naturalnego koloru skóry, dzięki czemu widocznie wygładza cerę i poprawia jej wygląd. NIVEA, CENA: 14,99 zł

4. City PROTECT 25+ pierwszy przeciwzmarszczkowy krem nawilżający na noc

Nowatorska receptura kremu zapewnia młodej cerze kompleksową pielęgnację i profilaktykę przeciwzmarszczkową podczas nocnego wypoczynku. Kompleksy Sensilino® i Elastonyl tworzą skuteczną barierę ochronną dla delikatnej skóry, regenerują włókna kolagenu i elastyny, pozostawiając skórę jędrną i sprężystą. Dodatkowo olej z róży i pestek jabłka oraz witamina E, spowalniają pierwsze procesy starzeniowe, wygładzając i wzmacniając skórę. Masło Shea odżywia i łagodzi, nie pozostawiając tłustej warstwy. LIRENE, CENA: 19,99 zł

URODA
POD LUPĄ

Kremy do twarzy

IDEALNIE DOBRANY KREM

**POWINIEN NAWILŻAĆ, UTRZYMYWAĆ
SZCZELNOŚĆ BARIERY LIPIDOWEJ**

ORAZ STYMULOWAĆ

REWITALIZACJĘ SKÓRY

5. Matujący krem nawilżający na dzień i na noc Fresh & Soft

Innowacyjny produkt przeznaczony do kompleksowej pielęgnacji młodej skóry ze szczególnym uwzględnieniem cery mieszanej i tłustej. Przelomowa formuła, bogata w niezwykle skuteczne składniki aktywne, głęboko regeneruje, długotrwale matuje oraz zmniejsza widoczność porów. Unikalny kompleks MATT ACTIVE™ zapewnia długotrwały efekt matujący. Normalizuje wydzielanie sebum, dzięki czemu zapobiega przetłuszczaniu się i błyszczeniu skóry.

EVELINE COSMETICS, CENA: 10,00 zł

6. Krem przeciwzmarszczkowy energetyzujący na dzień Q10

Przeciwzmarszczkowy Krem Energetyzujący na Dzień wyraźnie redukuje widoczność zmarszczek oraz natychmiastowo pobudza skórę, aby wyglądała świeżo i promiennie. Pobudza skórę i zmniejsza oznaki zmęczenia. Skutecznie zwalcza zmarszczki od wewnątrz. Zwiększa naturalny poziom koenzymu Q10 i kreatyny w skórze. Dzięki filtrowi SPF 15 i ochronie UVA zapobiega powstawaniu zmarszczek pod wpływem promieniowania słonecznego.

NIVEA, CENA: 39,99 zł

7. Biotechnologia Ciekłokrystaliczna 7D Młodzieńczy Blask, Ultra nawilżający krem matujący

Krem głęboko nawilża i redukuje przetłuszczanie i błyszczenie skóry zapewniając cerze świeży i matowy wygląd przez cały dzień. Dodatkowo łagodzi podrażnienia i zmiany trądzikowe oraz zmniejsza widoczność porów. Chroni skórę mieszaną i wrażliwą zapewniając jej mniejszą wrażliwość na czynniki zewnętrzne oraz zapobiegając powstawaniu zmarszczek. Krem nie zawiera parabenów, sztucznych barwników, oleju parafinowego, ani PEG. BIELENDA, CENA: 18,00 zł



Prezentowane ceny nie stanowią oferty handlowej drogerii Sekret Urody. Są to ceny orientacyjne.

30+



8. Pani Walewska ActiVITA C Rewitalizujący krem przeciwzmarszczkowy. Bezpieczna i skuteczna formuła inspirowana medycyną estetyczną została wzbogacona witaminą C, olejem arganowym oraz pro-retinolem. Intensywnie zapobiega procesowi starzenia skóry, wiążąc wolne rodniki, przywraca elastyczność, wyrównuje koloryt, redukuje przebarwienia. MIRACULUM, CENA: 23,00 zł

9. Krem-Reduktor zmarszczek mimicznych na dzień do cery normalnej i mieszanej, SPF 10/PPD 5
Innowacyjny krem przeciw zmarszczkom mimicznym i posłonecznym – spowalnia starzenie skóry i pogłębia nie się zmarszczek. Pełna ochrona UVB i UVA (SPF 10/PPD 5) oraz blokada wolnych rodników przez cały dzień. YOSKINE, CENA: 70,00 zł

10. Biotechnologia Ciekłokrystaliczna 7D Esencja Młodości 30+, nawilżający krem na dzień na pierwsze zmarszczki. Poprawia nawilżenie skóry, redukuje pierwsze zmarszczki oraz ujędrnia i uelastycznia skórę. Dodatkowo krem matuje i wygładza cerę, zmniejsza widoczność porów, łagodzi podrażnienia i zmiany trądzikowe, a także redukuje efekty fotostarzenia. Przeznaczony dla skóry z pierwszymi oznakami starzenia 30+, także wrażliwej. Nie zawiera parabenów, sztucznych barwników ani SLS-u. BIELENDĄ, CENA: 18,00 zł

11. Krem Komórkowa Siła 30+
Linia stworzona by chronić skórę przed czynnikami przyspieszającymi proces starzenia. Podstawą produktu jest Resistem stymulujący komórki do usuwania toksyn i pobudzający procesy regeneracji zapewniając pielęgnację przeciwstarzeniową. Testowany dermatologicznie. Bez parabenów. KOLASTYNA, CENA: 17,00 zł

12. Hialuronowy mikrostrzyk Wygładzający krem z transdermalnym kwasem hialuronowym na dzień i na noc 30+. 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. SORAYA, CENA: 19,99 zł

13. Wrinkle Smoother 35+, krem na dzień
Po raz pierwszy Garnier łączy moc dwóch składników odpowiednich dla kobiet powyżej 35. roku życia. Wzbogacony mocą roślinnych komórek macierzystych i polifenoli herbaty gama Wrinkle Smoother 35+ zapewnia kompleksowe działanie przeciw zmarszczkom. GARNIER, CENA: 20,49 zł

14. DNA Protect 35+ Wzmacniający krem nawilżający pod oczy na dzień i noc
Dzięki zawartości jonów miedzi, oleju bawelnianego i mikroelementów z alg morskich krem reguluje proces właściwej odnowy komórkowej. Wzmacnia poszczególne warstwy skóry i poprawia jej elastyczność i sprężystość. LIRENE, CENA: 20,99 zł

40+

15. Lift Expert 45+, krem na noc

Po raz pierwszy Garnier łączy moc dwóch składników odpowiednich dla kobiet powyżej 45. roku życia. Wzbogacona mocą roślinnych komórek macierzystych i olejkami z rokitnika gama Lift Expert 45+ zapewnia kompleksowe działanie przeciw widocznym oznakom starzenia. GARNIER, CENA: 20,49 zł

16. Biotechnologia Ciekłokrystaliczna 7D Kolagenowe odmłodzenie 40+, ujędrniający krem pod oczy

Skuteczny krem przeznaczony do delikatnej skóry pod oczami. Długotrwale nawilża, ujędrnia i wygładza zmarszczki, a także niweluje cienie pod oczami. Efekty nawilżające i wygładzające zapewniają składniki o udowodnionej skuteczności przeciwzmarszczkowej, dobrane indywidualnie do potrzeb skóry mieszanej 40+, także wrażliwej. BIELEND, CENA: 14,00 zł

17. Krem Gen Młodości 45+

Wysoco skuteczna receptura kosmetyku zawiera bogactwo zaawansowanych technologicznie składników aktywnych: Matrigenics.14G - nowatorski składnik, który reaktywuje 14 genów odpowiedzialnych za odbudowę 3 głównych elementów budowy skóry: uelastyczniającego kolagenu, wygładzającej elastyny i regenerującego kwasu hialuronowego. KOLASTYNA, CENA: 20,00 zł

18. Pani Walewska nawilżający krem przeciwzmarszczkowy 45+

Lekki krem nawilżający z kwasem hialuronowym, olejem z pestek winogron oraz alantoiną intensywnie nawilża, poprawia elastyczność i sprężystość skóry. Przeznaczony do codziennego stocowania na dzień i na noc, do skóry suchej, wrażliwej i skłonnej do podrażnień. MIRACULUM, CENA: 13,00 zł

19. Matrix Protect 45+ Regenerujący krem przeciwzmarszczkowy na noc

Dzięki zawartości kompleksu lipidowego oraz oleju z awokado krem wzmacnia macierz komórkową podczas snu. Unikalny system MATRIX PROTECT uzupełnia strukturę skóry, odbudowując zanikający z wiekiem cement komórkowy. LIRENE, CENA: 27,99 zł



Prezentowane ceny nie stanowią oferty handlowej drogerii Sekret Urody. Są to ceny orientacyjne.

20. HYDRA EXPERT PROFESSIONAL 55+ 3x Kwas Hialuronowy & Duo Active Moist™ + Retinol Eveline Cosmetics SPF 15. To przełomowy program pielęgnacyjny, który zapewni cerze idealną gładkość i doskonale nawilżenie. Innowacyjna formuła HYDRA EXPERT PROFESSIONAL bogata w zaawansowane składniki aktywne działające w synergii z kwasem hialuronowym w widoczny sposób odbudowuje skórę, dodając jej blasku. Kompleksowe działanie zwalcza oznaki starzenia na każdym poziomie, czyni twarz satynowo gładką i wyraźnie młodszą. EVELINE COSMETICS, CENA: 20,99 zł

21. Kolastyna komórkowa siła 50+ Przeciwzmarszczkowo-odbudowujący krem na noc
Krem przeciwzmarszczkowo-odbudowujący na noc KOLASTYNA KOMÓRKOWA SIŁA został stworzony, by chronić skórę przed czynnikami przyspieszającymi proces starzenia. Redukuje zmarszczki, ujędrnia, przywraca skórze młodszy wygląd. Składniki aktywne: roślinne komórki macierzyste, Tripleactif Peptide, witamina E. KOLASTYNA, CENA: 20,99 zł (50ml)

22. Krem przeciwzmarszczkowy na dzień i na noc 50+
Mikrokryształy DIAMENTU doskonale odmładzają i chronią DNA komórek. Zwiększają w skórze ilość białek zwanych sirtuinami, które przedłużają życie komórek i opóźniają starzenie. Szafir brazylijski nawilża, ujędrnia i intensywnie regeneruje. 3D Lifting błyskawicznie liftinguje i wygładza. PERFECTA, CENA: 24,50 zł

23. Lipid Protect 65+ Uelastyczniający krem przeciwzmarszczkowy dzień SPF 15
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. LIRENE, CENA: 29,99 zł

24. Biotechnologia Ciekłokrystaliczna 7D Skuteczny lifting 50+, liftingujący krem przeciwzmarszczkowy na dzień
Redukuje powstawanie przebarwień i oznak fotostarzenia. Poprawia napięcie i elastyczność, a także nawilża i odżywia skórę. Przeznaczony dla skóry dojrzałej 50+, także wrażliwej. Nie zawiera parabenów, sztucznych barwników ani SLS-u. BIELEND, CENA: 18,00 zł

25. Pani Walewska ŻŁOTA MŁODOŚĆ Liftingujący krem przeciwzmarszczkowy 50+
Zaawansowana technologicznie, bezpieczna formuła, nie zawiera barwników, parabenów, oleju parafinowego oraz PEG. Przywraca skórze utraconą jędrność, gęstość i elastyczność oraz redukuje widoczność zmarszczek. Nawilża i odżywia. MIRACULUM, CENA: 23,00 zł



SIŁA NATURY W SŁUŻBIE młodości

Natura już od setek lat pomaga kobietom zachować młodość i urodę. Jednym z najnowszych odkryć w kosmetologii jest zastosowanie roślinnych komórek macierzystych i ich niezwykłych zdolności do regeneracji.



W zależności od wieku kobiety zmieniają się potrzeby skóry. Pierwsze zmarszczki pojawiają się już między 25. a 35. rokiem życia, skóra staje się bardziej sucha i pozbawiona blasku. Wtedy trzeba się skupić głównie na nawilżeniu i rozświetleniu.

Z wiekiem zmarszczek przybywa, a skóra bardziej się odwadnia, wymagając kompleksowej pielęgnacji wygładzającej i nawilżającej. U kobiet po 45. roku życia

skóra wyraźnie traci elastyczność. Przychodzi czas na kosmetyk, który ujędźni, zredukuje widoczne zmarszczki i wzmocni owal twarzy.

Nowa linia przeciwzmarszczkowa od Garniera odpowiada na potrzeby skóry w różnym wieku. Kremy na dzień i na noc oparte są na innowacyjnych formułach z roślinnymi komórkami macierzystymi i aktywnymi składnikami, by zapewnić widoczną redukcję zmarszczek. Dzięki zawartości

roślinnych komórek macierzystych formuły nowych kremów Garniera przeciwdziałają oznakom starzenia i zmniejszaniu się ilości kolagenu, odpowiedzialnego za elastyczność skóry, oraz przyspieszają odnowę naskórka.

Aktywne składniki, m.in. olejek z rokitnika czy peptydy ryżowe, dodatkowo wspomagają działanie każdej z formuł.

Nowa pielęgnacja przeciwzmarszczkowa od Garniera na dzień i na noc z odmładzającą mocą roślinnych komórek macierzystych



Krem na dzień
19,99 zł*

Intensive Restore 55+

z **peptydami ryżowymi** wygładza nawet głębokie zmarszczki, modeluje owal twarzy i odżywia skórę.



Youth Radiance 25+

z **kofeiną** wygładza pierwsze zmarszczki i pomaga utrzymać optymalny poziom nawilżenia skóry.

Wrinkle Smoother 35+

z **polifenolami herbaty** działa przeciw zmarszczkom, redukuje i intensywnie nawilża skórę.

Lift Expert 45+

z **olejkiem z rokitnika** widocznie redukuje zmarszczki, wzmocnia owal twarzy i uelastycznia skórę.



1. Wodoodporna Emulsja do Opalania 20 SPF UVA+UVB Argan Oil, EVELINE COSMETICS, CENA: 17,99 zł.
2. Mleczko utrwalające opaleniznę SOPOT SUN, ZIAJA, CENA: 8,50 zł.
3. Nawilżający Balsam Utrwalający Opaleniznę, BIELENDA BIKINI, CENA: 15,00 zł.
4. Pianka po opalaniu, AA SUN, CENA: 18,00 zł.
5. Golden Charm Balsam magia złota na skórze, LIRENE, CENA: 16,99 zł.
6. Kokosowy olejek do opalania ze złotym pyłem SPF 6, DAX SUN, CENA: 20,00 zł.
7. Body BB Fluid-Balsam – jasna karnacja, LIRENE, CENA: 24,99 zł.
8. Wodoodporny olejek do opalania SPF 6 niska ochrona, SORAYA, CENA: 17,00 zł.
9. Emulsja do opalania SPF 30 OCHRONA + OPALENIZNA, KOLASTYNA, CENA: 23,99 zł.

Prezentowane ceny nie stanowią oferty handlowej drogerii Sekret Urody. Są to ceny orientacyjne.

Skóra pełna słońca

URODA
POD LUPA



Dobre rady przed opalaniem:

- Opalenizna pojawi się szybciej, jeżeli przed wyjściem na słońce użyjesz aktywatora opalania bądź masła kakaowego w spray'u. Należy pamiętać również o zastosowaniu odpowiedniego preparatu ochronnego w czasie przebywania na słońcu.
- W pierwszych dniach opalania używaj preparatów o faktorzach wysokim bądź bardzo wysokim, a dopiero kiedy skóra przyzwyczai się do działania promieni słonecznych stosuj preparaty z faktorem średnim bądź niskim.
- Skuteczną ochronę przeciwsłoneczną warunkuje równomierne rozproszanie preparatów na skórze.
- Pamiętaj o całorocznej ochronie ust. Stosuj balsamy do ust SPF 30.
- Unikaj przebywania na słońcu w godzinach południowych, kiedy ryzyko poparzeń słonecznych jest największe.
- Po intensywnych kąpielach w wodzie i wytarciu ręcznikiem ponownie zastosuj preparat do opalania.
- Każdorazowe nałożenie preparatu do opalania zapewnia skuteczną ochronę określoną numerem faktora, ale nie wydłuża czasu jego działania.
- Pamiętaj o regularnym stosowaniu preparatów po opalaniu, aby właściwie nawilżyć i pielęgnować skórę.

– ekspert marki ZIAJA

Ochrona na

30+



**JEŚLI MASZ JASNA
KARNACJĘ, ZAWSZE UŻYWAJ
KREMÓW Z FILTREM 30+**



- 9. Ochronny krem do twarzy na słońce SPF 50+, DAX SUN, CENA: 19,00 zł,
- 10. Emulsja do opalania do skóry wrażliwej SPF 50+, LIRENE, CENA: 27,99 zł,
- 11. Sun Balance Krem ochronny do twarzy i ciała SPF 50, LABORATORIUM KOSMETYKÓW NATURALNYCH FARMONA, CENA: 12,00 zł,
- 12. Krem przeciwzmarszczkowy SPF 30, ZIAJA, CENA: 8,50 zł,
- 13. Balsam do opalania Sport SPF 50+, DAX SUN, CENA: 32,00 zł,
- 14. Wodoodporny Balsam do opalania SPF 50 wysoka ochrona, SORAYA, CENA: 27,00 zł,
- 15. Nawilżający Mleczko do opalania SPF 30, BIELENDA BIKINI, CENA: 20,00 zł,
- 16. Nawilżająca emulsja ochronna do ciała SPF 30, PHARMACERIS S SUN BODY PROTECT, CENA: 35,90 zł



KOLASTYNA

PROTECT BEAUTY

Piękna naturalna opalenizna pod ochroną w krótszym czasie?

**Możliwe z linią
KOLASTYNA
Ochrona + Opalenizna!**

Nr 1
w Polsce

KOLASTYNA
Najchętniej
kupowane
kosmetyki
do opalania*

Linia Kolastyna Ochrona + Opalenizna:

- zawiera system filtrów UVA/UVB, aby skutecznie chronić Twoją skórę przed poparzeniem słonecznym i przedwczesnym starzeniem skóry
 - została oparta na innowacyjnej technologii wykorzystującej naturalne wyciągi roślinne by stymulować produkcję zawartej w skórze melaniny, odpowiedzialnej za powstawanie opalenizny.
- Teraz możesz czerpać ze słońca to co najlepsze!**

*Kolastyna za Nielsen – Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska, sprzedaż ilościowa w okresie I-VIII 2013 w segmencie Produkty do opalania.



URODA
POD LUPĄ

Filtry UV jak je rozszyfrować

Składniki chroniące przed promieniowaniem

Promieniowanie słoneczne

Widmo promieniowania słonecznego nie jest jednorodne, a jego poszczególne składowe w różny sposób oddziałują na organizm człowieka. Promieniowanie UV wywiera negatywny wpływ na skórę – efekty, które widać niemal od razu, to tzw. odczyny posłoneczne wczesne, do których należą opalenizna, rumień i poparzenie słoneczne. Jednak działanie promieni słonecznych ma również długofalowe skutki, takie jak fotostarzenie oraz powstawanie zmian nowotworowych skóry.

Promieniowanie UV dzielimy na UVA, UVB i UVC. Promieniowanie UVC powoduje uszkodzenia rogówki i wykazuje działanie rumieniowótworcze. Na szczęście promienie UVC są prawie całkowicie pochłaniane przez warstwę

ozonową atmosfery. Promieniowanie UVB jest już bardziej szkodliwe – przenika ono przez naskórek, mogąc być przyczyną powstawania rumienia oraz zmian przednowotworowych. Promieniowanie UVA przenika z kolei do skóry właściwej, uszkadza włókna kolagenowe powodując spadek elastyczności skóry oraz powstawanie zmarszczek. Ponadto, promienie UVA są również główną przyczyną reakcji fotoalergiczych i fototoksycznych.

Filtry – ochrona przed promieniowaniem UV

Niekorzystnym wpływom promieniowania UV zapobiegają preparaty chroniące przed słońcem, zawierające filtry. Ze względu na sposób działania i skład chemiczny, wyróżnia się filtry fizyczne i chemiczne. Filtry chemiczne absor-





bują promienie ultrafioletowe i oddają pobraną energię w postaci ciepła. Filtry fizyczne zaś odbijają lub rozpraszają promienie UV. Dobry preparat ochronny musi łączyć w sobie **filtry chemiczne i fizyczne**, dzięki czemu zapewnia szerokie spektrum ochrony przed UV.

Wskaźnik ochrony – SPF, IPD, PPD

Siłę działania kosmetyku ochronnego przed promieniowaniem UVB określa się skrótem SPF (Sun Protection Factor). Wskaźnik ten mówi, jak długo można przebywać na słońcu po zastosowaniu preparatu z filtrem do momentu wystąpienia zaczerwienienia, w porównaniu z takim samym czasem bez żadnej ochrony. Przykładowo, kosmetyk z SPF 20 wydłuży czas, po którym wystąpi rumień, z 15 minut do 5 godzin przy założeniu, że przez cały czas dany filtr po-

Intensywność rumienia nie może posłużyć do oceny skuteczności ochrony przed UVA – do tego celu służą dwie metody:

- Metoda IPD (Immediate Pigmentation Darkening), czyli kolorymetryczna ocena intensywności opalenizny natychmiastowej.
- Metoda PPD (Persistent Pigmentation Darkening) to porównanie intensywności opalenizny opóźnionej po ekspozycji skóry na słońce bez i z zastosowaniem produktu z filtrem.

„Zasada łyżeczki”

Skuteczność działania kosmetyków przeciwsłonecznych zależy również od ilości preparatu nakładanego na skórę. Najłatwiej jest zastosować „zasadę łyżeczki”. Na twarz, szyję i ręce należy nanieść ilość kremu ochronnego nie mniejszą niż połowa małej łyżeczki. Na

FILTRY PODCZAS EKSPOZYCJI NA SŁOŃCU STOPNIOWO TRACĄ SWOJĄ AKTYWNOŚĆ, PRZEZ CO ICH ZDOLNOŚĆ OCHRONY MALEJE

zostanie na skórze w niezmięnionej aktywności i ilości. W praktyce, kosmetyk jest wycierany lub spłukiwany z powierzchni skóry, a substancje aktywne w nim zawarte ulegają rozkładowi w czasie. Zależność pomiędzy wartością SPF, a ilością pochłanianego promieniowania, nie jest wprost proporcjonalna. Kosmetyk o SPF 15 chroni skórę przed promieniowaniem UV w 93 %, a o SPF 30 w 97%. Nie istnieje natomiast preparat, który chroniłby przed UV w 100 %.

Maksymalny współczynnik SPF, który może być deklarowany na produktach ochronnych, to 50+.

pozostałe części ciała – plecy, klatkę piersiową i nogi, rekomendowana ilość kosmetyku to nie mniej niż łyżka stołowa.

Niestety, odpowiedni poziom SPF oraz ilość kosmetyku nie gwarantują nam w pełni skutecznej ochrony przed promieniowaniem UV. Filtry, podczas ekspozycji na słońcu, stopniowo tracą swoją aktywność, przez co ich zdolność ochrony maleje. Bardzo ważne jest ponowne użycie kosmetyku z filtrem co 1,5 godziny. Jednocześnie warto pamiętać o unikaniu nadmiernej ekspozycji na promieniowanie.

Justyna Żerańska

Ekspert Laboratorium Naukowego Lirene

URODA
POD LUPĄ

Intymnie o higigenie



Lato to czas, kiedy ważnym aspektem troski o zdrowie jest właściwa higiena miejsc intymnych. Długie podróże, kąpiele w morzu, jeziorze czy basenie sprzyjają podrażnieniom i stanom zapalnym, które potrafią nie tylko zepsuć wakacyjny wyjazd, ale również długoterminowo wpłynąć na stan zdrowia.

Chusteczki do higieny intymnej FRESH / AA INTYMNA
Polecane do codziennej higieny, gdy zachodzi potrzeba odświeżenia się oraz do stosowania przy podrażnieniach. Specjalnie opracowana miękka włóknina została nawilżona substancjami, które zapewniają prawidłową higienę i pielęgnację intymną. Formuła zawiera kwas mlekowy, który utrzymuje odpowiednie pH skóry i błon śluzowych oraz wspomaga naturalne mechanizmy obronne przed podrażnieniami. Delikatna baza myjąca gwarantuje bardzo dobrą tolerancję i skuteczne odświeżenie.
CENA: 7,20 zł / 20 szt.

Żel do Higieny Intymnej LactaMED™ for girls 3w1
EVELINE COSMETICS

Żel do higieny intymnej LactaMED™ z kompleksem prebiotyków i probiotyków został stworzony specjalnie z myślą o codziennej pielęgnacji i higigenie okolic intymnych dziewcząt i młodych kobiet, również ze skórą wrażliwą, alergiczną i skłonną do podrażnień. Innowacyjna formuła bogata w zaawansowane składniki aktywne, działające w synergii z kwasem mlekowym i unikalnym kompleksem probiotyków i prebiotyków Ecoskin®, zmniejsza ryzyko wystąpienia infekcji i stanów zapalnych. CENA: 13,99 zł





Płyn do higieny intymnej DELICATE / AA INTYMNA Z DOZOWNIKIEM
Zapewnia uczucie nawilżenia i komfortu dla wyjątkowo delikatnej skóry. Ekstrakt z aloesu zapobiega wysuszeniu błon śluzowych, zapewniając optymalne nawilżenie i niwelując uczucie suchości. D-pantenol koi i łagodzi podrażnioną skórę, przywracając komfort. Kwas mlekowy zapewnia odpowiednie pH okolic intymnych, a współdziałając ze składnikiem o działaniu przeciwwgrzybiczym i przeciwbakteryjnym zapobiega infekcjom i stanom zapalnym.
CENA: 14,99 zł

Probiotyczny preparat do higieny intymnej SOS oraz BALANCE

PERFECTA FEMINA
Unikalne połączenie PROBIOTYKÓW, tj. szczepów bakterii *L. casei* i *L. acidophilus* i PREBIOTYKÓW, kwasu mlekowego oraz undecylenianu powoduje, że preparat pomaga przywrócić i utrzymać fizjologiczne pH okolic intymnych, co wzmacnia i odbudowuje naturalną barierę ochronną oraz zapobiega rozwojowi organizmów patogennych. Zmniejsza ryzyko infekcji wywołanych drobnoustrojami (bakteriami i grzybami). Sprzyja stymulacji i odbudowie dobroczynnej mikroflory ochronnej i redukuje dyskomfort, poczucie swędzenia oraz pieczenia.
CENA: 13,00 zł



Pieczenie, zaczerwienienia i stany zapalne miejsc intymnych to dolegliwości, które zdarzają się najczęściej latem. Niewłaściwa higiena, kąpiele w morzu czy basenie oraz długie podróże zwiększają ryzyko występowania podrażnień. Również zbyt częste zabiegi higieniczne, szczególnie przy użyciu nieodpowiednich preparatów, mogą spowodować zniszczenie naturalnej flory bakteryjnej, co przyczynia się do powstawania infekcji. Dlatego w pielęgnacji stref intymnych zdecydowanie niewskazane są mydła używane do mycia rąk czy przeznaczone do mycia całego ciała. Nie poleca się również codziennych kąpiele w pachnących piankach czy płynach.

Najdelikatniejsze obszary kobiecego ciała wymagają subtelnej i łagodnej pielęgnacji przy użyciu kosmetyków, które – oprócz higieny – pomogą utrzymać fizjologiczne pH okolic intymnych, zapobiegać podrażnieniom i stanom zapalnym delikatnego naskórka, a także przyspieszać gojenie mikrouszkodzeń. Receptury kosmetyków do higieny intymnej nie mogą zawierać barwników i silnych detergentów oraz zapachu zawierającego alergeny. Cenionym składnikiem jest naturalna betaína, która posiada dobre właściwości myjące i pianotwórcze, a jednocześnie nie podrażnia i pomaga chronić wrażliwą skórę. Kwas mlekowy zaś reguluje poziom pH i utrzymuje go na odpowiednio niskim, fizjologicznym poziomie (pH 5,5), chroniąc miejsca intymne przed podrażnieniami i zaczerwienieniem.

Ekspert marki Lirene



Kremowy płyn do higieny intymnej z kwasem mlekowym / ZIAJA
Płyn z kwasem mlekowym do codziennej higieny okolic intymnych o zmniejszonym stopniu ochrony naturalnej flory bakteryjnej. Płyn przywraca i utrzymuje kwaśne pH miejsc intymnych. Kwas mlekowy stanowi naturalną substancję antibakteryjną. Delikatnie myje oraz zapewnia długotrwałe uczucie czystości i świeżości.
CENA: 8,00 zł

Emulsja do higieny intymnej SENSITIVE / LACTACYD

Ultra-delikatny skład. Nie zawiera substancji zapachowych. Ekstrakt z bawełny, znanej ze swoich właściwości kojących i zmiękczających. 95% kobiet oceniło że jest idealny do wrażliwej skóry.
CENA: 14,00 zł

Emulsja do higieny intymnej LACTISSIMA Menopauza / SORAYA

Dzięki fizjologicznemu pH wzmacnia barierę ochronną i zmniejsza ryzyko infekcji. Zawiera kwas mlekowy wspomagający odbudowę naturalnej flory bakteryjnej miejsc intymnych oraz undecylenian, który hamuje rozwój grzybów chorobotwórczych. Zawiera kwas hialuronowy, który doskonale poprawia nawilżenie skóry, zapobiega uczuciu suchości i dyskomfortu. Nie zawiera mydła, SLES i barwników.
CENA: 12,36 zł





Probiotyczny preparat do higieny intymnej FRESH / PERFECTA FEMINA
Unikalne połączenie probiotyków i prebiotyków, kwasu mlekowego oraz undecylenianu powoduje, że preparat pomaga przywrócić i utrzymać fizjologiczne pH okolic intymnych, co wzmacnia i odbudowuje naturalną barierę ochronną. Wyciąg z żurawiny wykazuje działanie odświeżające i ochronne. Regularne stosowanie powoduje sukcesywne zasiedlanie miejsc intymnych bakteriami probiotycznymi, zapobiegając rozwojowi niepożądanych mikroorganizmów. Dodatkowo D-pantenol łagodzi mikropodrażnienia. CENA: 13,00 zł

Łagodzący płyn do higieny intymnej RUMIANEK / LIRENE LACTIMA

Połączenie wyciągu z rumianku, zawierającego azulen i witaminę C i PP, oraz kwasu mlekowego, utrzymującego pH miejsc intymnych na odpowiednio niskim, fizjologicznym poziomie, łagodzi istniejące podrażnienia i zabezpiecza przed powstawaniem nowych. Naturalna betaína optymalnie nawilża i zmiękcza naskórek, dzięki czemu gwarantuje codzienny komfort. CENA: 12,90 zł



Kremowa emulsja do higieny intymnej Kora dębu / LABORATORIUM KOSMETYKÓW NATURALNYCH FARMONA
Ekstrakt z kory dębu działa przeciwzapalnie i ściągająco oraz łagodzi podrażnienia i zaczerwienienia. Naturalny prebiotyk inutek korzystnie wpływa na odnowę ochronnej flory bakteryjnej i zwiększa odporność na infekcje. Dodatkowo kwas mlekowy utrzymuje właściwy, lekko kwaśny odczyn pH, odpowiedni dla kobiecej sfery intymnej, a alantoina regeneruje wrażliwą skórę, skutecznie łagodzi i koi podrażnienia oraz uczucie pieczenia. CENA: 7,00 zł



**NAJDELIKATNIEJSZE OBSZARY
KOBIECEGO CIAŁA WYMAGAJĄ
SUBTELNEJ I ŁAGODNEJ OCHRONY**

Kremowa emulsja do higieny intymnej ZIELONA HERBATA / BIELENDĄ HIGIENA INTYMNA
Ekstrakt z zielonej herbaty ma działanie antybakteryjne, działa ściągająco, łagodzi drobne otarcia śluzówki, chroni przed podrażnieniami. Wykazuje działanie przeciwzapalne i oczyszczające. Innowacyjna formuła wzbogacona o prebiotyk wywiera korzystny wpływ na dobroczynną mikroflorę okolic intymnych, utrzymuje ją w równowadze oraz wspomaga odporność i ochronę. CENA: 13,00 zł

Żel do Higieny Intymnej LactaMED™ 3w1 EVELINE COSMETICS
Żel zawiera łagodne substancje myjące pochodzenia naturalnego oraz składniki aktywne, które dbają o prawidłową równowagę mikroflory miejsc intymnych. Jego skuteczność została potwierdzona licznymi badaniami. Efektywnie koi i łagodzi podrażnienia, skutecznie neutralizuje nieprzyjemny zapach, dzięki czemu doskonale sprawdza się nawet u osób intensywnie uprawiających sport. CENA: 13,99 zł



Żel do higieny intymnej dla kobiet LACTI-INTIMA™/ DR IRENA ERIS
Wyjątkowo delikatny żel myjący o kwaśnym pH z kwasem mlekowym zapewnia skuteczną higienę oraz pielęgnację okolic intymnych, zmniejszając ryzyko infekcji i podrażnień. Wyciąg z kwiatu wiciokrzewu ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, przynosząc natychmiastowe ukojenie i uczucie świeżości. Olej canola łagodzi podrażnienia, zaczerwienienia oraz objaw pieczenia, pomaga w procesie gojenia ran i regeneracji skóry. CENA: 24,50 zł

Eulsja do higieny intymnej FEMINA / LACTACYD
Sprawdzona formuła - nr 1 w Polsce. Klinicznie udowodniona łagodność. Delikatny zapach i łagodna formuła. Wzbogacona o regenerujące Lactoserum. CENA: 14,00 zł



LACTACYD

Lider w kategorii higieny intymnej*



- Nowy wizerunek
- Ulepszona formuacja
- Reklama: TV  INTERNET 



1. Lactacyd Fresh żel - Wzbogacony o intensywnie odświeżający mentol oraz kompleks DEO-ACTIVE, zapewnia długotrwałą świeżość okolic intymnych.

2. Lactacyd Sensitive emulsja - Wyjątkowo delikatna emulsja do skóry wrażliwej. Wzbogacona o bawełnę, bez substancji zapachowych.

3. Lactacyd Femina emulsja - Delikatna emulsja do codziennego stosowania. Wzbogacona o regenerujące Lactoserum.

4. Lactacyd Hydro-Balance emulsja - Zapewnia uczucie komfortu i nawilżenia. Wzbogacona o nawilżający ekstrakt z kwiatu lotosu.

5. Lactacyd Plus płyn ginekologiczny - Pomaga w odbudowie naturalnej równowagi pH okolic intymnych.

6. Lactacyd Femina chusteczki - Pielęgnują i pozwalają czuć się świeżo i pewnie. Wzbogacone o kojącą alantoinę.

ZADBAJ ODPOWIEDNIO O PŁYTKĘ PAZNOKCIA

Zdrowo wyglądające paznokcie to wizerunek każdej kobiety. Dlatego warto dbać nie tylko o dłonie, ale również o płytkę paznokcia. Wbrew pozorom ona również potrzebuje wyjątkowej opieki, ponieważ zawiera 18% wody i łatwo jest ją wysuszyć, a wtedy paznokcie stają się kruche i łamliwe. Należy pamiętać zatem o odpowiednim natłuszczeniu, najlepiej olejkami lub oliwą.

Równie ważne są kosmetyki, jakie używamy. Lakier do paznokci chroni płytkę paznokcia, ale warto również zwrócić uwagę na zmywacz. Preparaty te służą do usuwania emalii bądź ozdób, więc siłą rzeczy mocno oddziałują na paznokcie. Dlatego dobrze jest zorientować się, jakie właściwości posiada dany produkt.

Zmywacze do paznokci powinny zawierać witaminy A i E, które działają na płytkę pielęgnująco – wzmacniają, a jednocześnie zapobiegają kruchości. Warto też zwrócić uwagę czy kosmetyk jest wzbogacony o glicerynę. Dzięki temu składnikowi nie wysusza naturalnej płytki paznokcia.

NATURA W WALCE O PIĘKNE PAZNOKCIE

Domowe sposoby na poprawienie kondycji naszych dłoni i paznokci są proste w wykonaniu, a składniki do przygotowania maseczek czy oliwek ogólnie dostępne. Dlatego warto wiedzieć, które z nich pomogą nam rozwiązać nasze problemy.

– wmasowanie w dłonie oliwy z oliwek natłuszcza skórę dłoni, chroni przed przesuszeniami oraz wpływa pozytywnie na płytkę paznokcia

– maseczka z miodu i cytryny przywróci skórze dłoni elastyczność, redukując uczucie „spierzchnięcia”

– cytryna ma właściwości wybielające, wmasowanie soku w dłonie usuwa przebarwienia

– maseczka przygotowana z przegotowanego siemienia lnianego wzmocni paznokcie i sprawi, że będą bardziej odporne na złamania

Zmywacz wybielający z proteinami
DONEGAL
CENA: 5,50 zł

Zmywacz do paznokci o zapachu truskawkowym - bezacetonowy
DONEGAL
CENA: 5,50 zł

Zmywacz wybielający z ekstraktem z cytryny
DONEGAL
CENA: 5,50 zł



Zmywacze One Touch
PAESE
CENA: 15,90 zł



Zmywacze One Touch
DELIA
CENA: 15,90 zł



Nawilżający zmywacz do wysuszonych i łamliwych paznokci
Moisturizing
SALLY HANSEN
CENA: 22,00 zł

URODA
POD LUPĄ

Kosmetyczny niezbędnik dla Twoich paznokci



Profesjonalny zmywacz do paznokci bezacetonowy 3 w 1 z pompką
EVELINE COSMETICS
CENA: 12,99 zł

Zmywacz do paznokci
MISS X
CENA: 9,90 zł



Aloesowe zmywacze do paznokci 2in1, CELIA
CENA: 3,20 zł (50 ml)
5,60 zł (100 ml)



Zmywacz z pompką
INGRID COSMETICS
CENA: 8,35 zł



Zmywacz z olejkami z awokado i witaminą E
INGRID COSMETICS
CENA: 5,85 zł

TECZA

krok po kroku

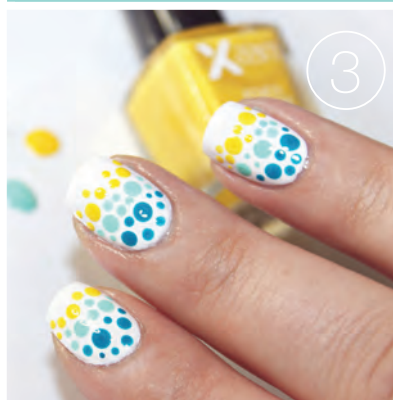


1

Przygotowujemy
Lakiery **Miss X**
oraz sondę dwustronną:
MissX nr 02 (biały)
MissX nr 01 (bezbarwny)
oraz kolory nr
204, 217, 201, 208



2



3



4

1. Aplikujemy biały lakier
2. Aby zabezpieczyć biały lakier nakładamy na niego lakier bezbarwny
3. Przy pomocy sondy dwustronnej наносimy po kolei lakiery kolorowe tak, aby tworzyły tęczę.
4. Całość zabezpieczamy lakierem bezbarwnym.

Color Fashion
MISS X
CENA: 6,90 zł

autor: Blogerka Amethyst
www.amethystblog.pl

Dobrze wiedzieć!

1. Biały lakier aplikujemy cienkimi warstwami, dzięki czemu po 2-3 warstwach uzyskamy idealne krycie bez smug.
2. Bezbarwny lakier aplikujemy na wyschnięte zdobienie, aby uniknąć rozmazywania.
3. Zamiast sondy można użyć wsuwki czy wypisany wkład od długopisu.
4. Kolory można dobrać wg własnego uznania.
5. Przed malowaniem i aplikowaniem białego lakieru warto nałożyć lakier bazowy, może być nim lakier bezbarwny czy też odżywka.

Letnia pielęgnacja stóp z pomocą kosmetyków LIRENE

Latem, gdy nadchodzą upalne i słoneczne dni, chętnie nosimy odkryte obuwie, odsłaniając stopy. Szczególnie zależy nam wówczas na ich ładnym wyglądzie i dobrej kondycji. Tymczasem często zaniedbywana w okresie zimowym skóra stóp wymaga intensywnej pielęgnacji, likwidującej problem pękających pięt, przesuszenia, szorstkości czy rogowacenia.

PROBLEM NR 1 – PRZESUSZENIE

Przyczyną nadmiernego przesuszenia skóry stóp jest m.in. brak gruczołów łojowych w obrębie tzw. podeszwy stopy, odpowiadających za tworzenie się naturalnego ochronnego płaszcza lipidowego. Nasilająca się suchość skóry powoduje, iż staje się ona szorstka, łuszczy się, a w okolicach pięt powstają zgrubienia. Dlatego kiedy tylko zaobserwujemy suchość, warto sięgnąć po odpowiedni krem do stóp – Lirene STOP Suchości 10% urea. Pielęgnacyjna formuła kremu, zawierająca również olejek z oliwek i Glucam®, wygładza, zmiękcza i regeneruje skórę stóp.

Krem do stóp przeciw suchości

LIRENE, CENA: 12,99 zł



PROBLEM NR 2 – SZORSTKOŚĆ

W przypadku odczuwanej szorstkości skóry stóp zalecane są kremy o działaniu odżywiającym, które osłabią tendencje do tworzenia się twardego, zrogowaciałego naskórka. Do pielęgnacji szorstkiej skóry przeznaczony jest krem Lirene STOP szorstkości zawierający 20% urea, parafinę i olej Babassu. Intensywnie pielęgnująca formuła zmiękcza i wygładza skórę.

Krem do stóp przeciw szorstkości

LIRENE, CENA: 12,99 zł



PROBLEM NR 3 – ROGOWACENIE

Gdy skóra stóp jest bardzo mocno przesuszona, pojawiają się bolesne pęknięcia lub zrogowacenia, wskazane jest zastosowanie intensywnej pielęgnacji o działaniu regenerującym. Warto wówczas sięgnąć po krem – maskę o wysokim, 30% stężeniu mocznika – Lirene STOP rogowaceni. Stymuluje on regenerację naskórka, likwiduje bolesne zrogowacenia oraz powstające w okolicy pięt zgrubienia. Olejek z drzewa herbacianego doskonale koi i łagodzi podrażnienia skóry bardzo mocno przesuszonej i popękanej, zaś parafina pomaga przywrócić przyjemne uczucie gładkości.

Krem maska do stóp przeciw rogowaceni

LIRENE, CENA: 12,99 zł



PROBLEM NR 4 – PĘKAJĄCE PIĘTY

Pękające pięty to najbardziej bolesny i widoczny problem ze skórą stóp, który powstaje, gdy zaniedbamy suchą skórę, nosimy nieodpowiednie obuwie lub... mamy nadwagę. Pęknięcia w zrogowaciałej części naskórka wyglądają początkowo jak szczeliny, po czasie mogą się jednak pogłębić i sięgnąć aż do skóry właściwej. A to powoduje nie tylko ból, ale i ryzyko powstania zakażeń. Aby skutecznie pielęgnować stopy, powstał nowy krem Lirene STOP pękającym piętom 5w1. Zawiera unikalne połączenie emolientów i hydro-urea, dzięki czemu regeneruje popękane pięty, trwale nawilża i natłuszcza skórę, redukuje podrażnienia i poprawia elastyczność i miękkość naskórka, w efekcie zapobiegając dalszemu rogowaceni. Gliceryna i betaina dodatkowo wygładzają i zmiękczejają skórę. Rezultaty widoczne są już po pierwszym dniu stosowania!

Krem do stóp przeciw pękającym piętom

LIRENE, CENA: 12,99 zł





**Maskara Big & Beautiful BFly
Butterfly Look**
ASTOR
CENA: 36,00 zł



**PROVOKE Cienie poczwórne
4 EYESHADOWS PALETTE**
- seductive blue N° 402
DR IRENA ERIS
CENA: 79,00 zł



Pomadka LONG LASTING
JOKO MAKE-UP
CENA: 21,00 zł



Soft Sensation Color & Care
ASTOR
CENA: 29,00 zł

**Fluid rozświetlająco
-matujący, LIRENE**
CENA: 39,99 zł



CIEPŁE BARWY I DELIKATNE BRĄZY PODKREŚLĄ OPALENIZNĄ ORAZ DODADZĄ NASZEJ SKÓRZE BŁASKU



Puder matujący COMPACT POWDER / PIERRE RENE.
To profesjonalny puder brązujący o bardzo lekkiej strukturze umożliwiającej przyjemną aplikację i jednolity, długotrwały efekt bez poprawek. Bogaty w mikronizowane perłowe pigmenty wychwytyjące promienie światła, nadające skórze gładkość i rozświetlenie. Kosmetyk został zaprojektowany z myślą o każdej tonacji cery- od jasnej do ciemnej! Wystarczy jeden prosty gest, by Twoja skóra była piękniejsza i rozświetlona, a opalenizna ożywniona i ujednolicona!
CENA: 29,99 zł

Błyszczak L'amour
DELIA
CENA: 10,00 zł



**Lakier do paznokci
FIND your MOMENT**
JOKO MAKE-UP
CENA: 13,00 zł



Kobiecość w stylu LATA

URODA
POD LUPĄ

Dla Pani Lato odpowiednie będą delikatne, pastelowe cienie: lawendowy, szary, beżowy, kakaowy, miętowy, szarobłękitny, szaroniebieski, szaro fioletowy, szaro beżowy oraz kolor świerkowej zieleni. Należy unikać jaskrawych kolorów w makijażu, tak jak fluorescencyjna żółć, fiolet lub zieleń na oczach. Te kolory są za ciężkie dla typu urody LATO. Idealnymi kolorami szminek i błyszczaków będą różowy, malinowy, w odcieniu łagodnej fuksji, śliwkowy, wiśniowy, a także jasna czerwień.

ADVANCED LIFT FOUNDATION / PIERRE RENE

Fluid liftingujący dający natychmiastowy efekt odmłodzenia skóry już po pierwszej aplikacji. Ekskluzywna, zaawansowana technologicznie formuła zawiera unikatowy składnik PHYTOSQUALANE wzmacniający naturalną barierę ochronną skóry, głęboko wygładzające ekstrakty roślinne pełniące funkcję naturalnego botoksu oraz witaminy A,E i PP poprawiające jędrność i gęstość skóry. Zapewnia ochronę SPF 15. Nie zawiera parabenów. Testowany dermatologicznie.
CENA: 24,99 zł



Double-Ended Limitless Eye Liner SMASHBOX
CENA: 100,00 zł



Delikatny podkład w musie Whipped Creme, MAX FACTOR
CENA: 49,99 zł



Color Riche Les Blancs L'ORÉAL PARIS
CENA: 20,99 zł

Cienie Wild Pots MAX FACTOR
CENA: 27,99 zł



LATEM WSKAZANE SĄ PASTELE, ALE WARTO CZASAMI UŻYĆ MOCNIEJSZEGO KOLORU, BY PODKREŚLIĆ OCZY

Prezentowane ceny nie stanowią oferty handlowej drogerii Sekret Urody. Są to ceny orientacyjne.

Maskara ScandalEyes Retro Glam RIMMEL
CENA: 29,90 zł



Jedwabiste cienie do powiek Ideal Eyes, INGRID
CENA: 10,00 zł



Cień Opal Saint Tropez 235 PAESE
CENA: 23,90 zł



LIPSTICK —
LONG LASTING
JOKO
— MAKE-UP



WARTO
poczytać

Razem źle, ale osobno jeszcze gorzej. Czyli jak zrozumieć płeć przeciwną?

Od zarania dziejów mężczyźni i kobiety usiłują zrozumieć się nawzajem, by tworzyć mniej lub bardziej trwałe związki, polepszać swe relacje, wspólnie mieszkać i jakoś ze sobą nie zwariować. Warto jednak zdać sobie sprawę z tego, że tak, jak obie poci różnią się od siebie fizycznie, tak samo wiele, a może i więcej dzieli ich w sferze psychiki, postrzegania świata, uczuć, miłości. Im szybciej to pojmimy i zaakceptujemy, tym dla nas wszystkich lepiej.

Dr Google do usług

Na forach internetowych, przeróżnych portalach, blogach aż roi się od cennych porad i odpowiedzi na odwieczne pytanie „Jak ją/go zrozumieć?”. Mniej lub bardziej „doświadczeni” internauci wymieniają się opiniami, przytaczają przykłady ze swego własnego życia lub, co gorsza, życia znajomych, koleżanek, sąsiadów. Czy jednak to właśnie w sieci warto szukać pomocy? Czy rozwiązanie znajdziemy w miejscu, w którym spotyka się tyle bezimiennych, anonimowych osób, których rady i opinie nierzadko nie mają nic wspólnego z rzeczywistością, są wymysłem, przechwalaniem się, sposobem na podreperowanie własnej samooceny? Może lepiej włożyć trochę trudu i rzeczywiście spróbować wczuć się w tę drugą osobę, poznać jej psychikę i emocje, które nią rządzą? Taka wewnętrzna analiza z pewnością okaże się pomocna w relacjach damsko-męskich.

Sposób na Niego:

Może ciężko w to uwierzyć kobietom, ale móżg mężczyzn jest zupełnie inaczej skonstruowany niż ich własny. Generalnie dla faceta coś albo jest białe albo czarne. Nie istnieją odcienie szarości. Wszystko musi być konkretne, jasne, nie do przyjęcia są wszelkiego ro-

dzaju domysły, przenośnie itp. Jeśli kobieta jest w stanie to zrozumieć, właściwie na tym poziomie kończy się wiele, jak nie większość, nieporozumień na płaszczyźnie on-ona. Zwykle bowiem to kobiety twierdzą, że mężczyźni ich nie rozumieją. W rzeczywistości to one same nie potrafią w jasny, klarowny, nieskomplikowany sposób przekazać im czego tak naprawdę od nich chcą i oczekują. Faceci potrzebują bezpośredniego przekazu, trzeba więc mówić do nich wprost, bez „owijania w bawełnę”. Nie oczekujemy, że mężczyzna domyśli się, że akurat dziś mam kiepski dzień, bo jestem smutna czy małowówna albo, że powiedział coś „nie tak” i dlatego nie odzywam się do niego przez cały wieczór. Większość mężczyzn nie funkcjonuje w ten sposób, nie rejestruje takich subtelnych sygnałów i gestów wysyłanych przez kobiety. Jeśli więc pragniesz, by cię zrozumiał, najpierw ty zrozum jego i mów do niego wprost, opowiadaj mu o swych odczuciach, obawach, ale też o potrzebach i pragnieniach. Tylko w ten sposób dajesz mu szansę na zorientowanie się, o co ci chodzi. W przeciwnym wypadku nieporozumienia i konflikty między wami będą tylko narastać. Jeśli do tego będziesz trzymać się kilku dodatkowych zasad „postępowania z mężczyzną” komunikacyjny sukces gwarantowany.





♂

- Praw mu komplementy, szczególnie związane z jego tężyzną fizyczną, hobby lub pracą. Wbrew pozorom, nie tylko kobiety są łase na tego typu pochwały. Faceci również pragną być doceniani, szczególnie w oczach ukochanej kobiety.
- Bądź dla niego zawsze interesująca – jeśli w momencie, kiedy się poznaliście miałeś jakieś hobby, zainteresowania, nie rezygnuj z nich w miarę trwania waszego związku. Nie ma nic gorszego jak kobieta całkowicie podporządkowana mężczyźnie, również w sferze pasji i zainteresowań. Z czasem staniesz się dla niego mało interesująca i mało atrakcyjna, a przecież mężczyzn najbardziej kręci „ściganie króliczka”, dbaj więc, by być cały czas fascynująca dla swojego faceta. Również w kwestii wyglądu i figury – dbaj o całą siebie.
- Spróbuj zainteresować się jego hobby, zorientuj się w zasadach gry w piłkę nożną lub poznaj najbardziej pożądane marki sportowych samochodów. Jeśli będziesz dzielić i szanować zainteresowania swojego mężczyzny, z pewnością „urośniesz” w jego oczach.
- Zawsze bądź szczerą i uczciwą wobec swojego faceta. Nikt nie lubi być oszukiwany, nawet w dobrej wierze. Raz utracone zaufanie ciężko potem odzyskać.

Sposób na Nią:

Różnica w funkcjonowaniu kobiecego i męskiego mózgu w jeszcze większym stopniu niż na kobiety wpływa na mężczyzn. A dokładniej na próby zrozumienia kobiet przez rodzaj męski. O ile mężczyzna działa prostolinijnie, o tyle kobieta jest już bardziej skomplikowana, niejednokrotnie jej dziwne reakcje i nastroje jest jej samej ciężko zrozumieć. Niestety taką już ma naturę... Jak zatem zrozumieć kobietę? Największe sukcesy na tym polu odnoszą ci spośród mężczyzn, którzy bacznie obserwują i przynajmniej usiłują wychwycić i odpowiednio zinterpretować subtelne gesty wysyłane przez kobietę. Z reguły, większości męskiej populacji nie udaje się ta sztuka, stąd liczne nieporozumienia i często powtarzane przez kobiety „Ty mnie wcale nie słuchasz!”, „Ty mnie nie rozumiesz!”. Jak więc radzić sobie mimo ograniczonej percepcji kobiecych humorów?

- Bezustannie, w kółko, do znużenia zapewnij ją o swych uczuciach! Słów takich nigdy dość, nie można ich przedawkować, nawet jeśli ci się tak wydaje. Kobiety są bardzo uczuciowe i doceniają nie tylko okazywanie miłości ale i zapewnienia o niej.
- Doceniaj jej starania – jeśli spędza godziny w łazience strojąc się i robiąc makijaż, to nie wierz w teksty, że „robi to dla siebie”. Każda kobieta chce się podobać, a już w szczególności swojemu facetowi. Doceniaj też jej intelekt i duszę – piękno kobiety często tkwi w jej wnętrzu.
- Na koniec cenna rada, z której warto korzystać, kiedy już wszystkie inne zawodzą: zawsze przyznawaj kobiecie rację – dzięki temu jest szansa na zażegnanie wszelkich konfliktów i sporów w stosunkowo krótkim czasie. W jed-

TO WŁAŚNIE RÓŻNICE

OSOBOWOŚCI SPRAWIAJĄ, ŻE PŁEĆ

PRZECIWIWNA JEST TAK FASCYNUJĄCA!

Oto kilka wskazówek:

- Praw komplementy, staraj się być jednak szczerzy w tym co mówisz. Nie ma nic gorszego jak nieprawdziwe potakiwanie na pytania kobiety o jej wygląd. Z reguły ukochana kobieta zawsze podoba się swemu mężczyźnie, nie zaszkodzi jednak jeśli podzielisz się z nią swoim zdaniem, że w tej czerwonej sukience wygląda o wiele piękniej niż w żółtej.
- Słuchaj. Większość kobiet uwielbia mówić, tym bardziej, kiedy są słuchane. Spróbuj więc poczytać trochę o rzeczach, które ją interesują – może się okazać, że znajdziecie niejedną ciekawy temat do wspólnych rozmów (niekoniecznie będzie to moda czy kosmetyki...). To dla obu stron może być bardzo przyjemny sposób spędzania wolnego czasu.

nym z popularnych dowcipów jest chyba trochę życiowej prawdy: „Kiedy mężczyzna w rozmowie z kobietą ma ostatnie słowo? Kiedy przyznaje jej rację”

Fakt, że tak bardzo się różnimy może niejednokrotnie powodować spięcia, nieporozumienia, kłótnie. Ale czy jesteśmy sobie w stanie wyobrazić życie czy ciągle przebywanie w towarzystwie kogoś takiego samego jak my? To właśnie różnice osobowości, postrzegania uczuć i emocji sprawiają, że płeć przeciwna jest tak fascynująca. Zgłębianie drugiej osoby, nieustanne próby zrozumienia jej uczuć i pragnień mogą się okazać niekończącą się, bogatą w wiele atrakcji, przygodą. Niejednokrotnie na całe życie.

Qn



a

Męskie orzeźwienie

URODA
POD LUPĄ

Skóra męska jest grubsza o ponad 20%, nie jest więc tak delikatna jak skóra kobiet. Jednak nie sprawia to, że nie wymaga wyjątkowego traktowania. Bardziej intensywne wydzielanie sebum przez skórę panów wytwarza płaszcz lipidowy, który z jednej strony zatrzymuje wodę i spowalnia proces starzenia, z drugiej – skóra szybciej ulega zanieczyszczeniom. Dlatego też ważna jest odpowiednia pielęgnacja, by czuć się świeżo i orzeźwiająco nawet podczas lata. Na szczęście na rynku znajduje się szereg kosmetyków dedykowanych specjalnie dla mężczyzn.

Only For Men Extra Energy
Energizujący żel oczyszczający
BIELENDA
CENA: 11,00 zł



Fresh ON Żel do mycia ciała, twarzy i włosów
LIRENE MEN
CENA: 7,99 zł



Cool ON Żel do mycia ciała, twarzy i włosów - cera wrażliwa
LIRENE MEN
CENA: 7,99 zł

Żel pod prysznic COOL KICK 500 ml
NIVEA
CENA: 15,49 zł



Only For Men Double Action
Orzeźwiający żel pod prysznic 2w1
BIELENDA, CENA: 9,00 zł

Woda po goleniu Sport 100 ml
NIVEA
CENA: 27,49 zł



Fresh Active roll-on for Men 50ml, NIVEA
CENA: 11,49 zł



Stress Protect roll-on
for Men, NIVEA
CENA: 11,49 zł

Platinum Men CLEAN-UP
SHOWER REFRESHER
Żel do mycia ciała i włosów
DR IRENA ERIS
CENA: 39,00 zł



Żel sport pod prysznic
dla mężczyzn
ZIAJA
CENA: 7,00 zł

Antyperspirant dla mężczyzn,
dwukierunkowe działanie
przeciw poceniu
ZIAJA
CENA: 7,00 zł



IDEALNYM ROZWIĄZANIEM DLA MĘŻCZYŹN SĄ KOSMETYKI

“WIELOFUNKCYJNE” - 2w1 czy 3w1

Woda toaletowa
BLACK MULTIMILLIONAIRE
EVELINE COSMETICS
CENA: 25,00 zł



Kosmetyka

damaska sfera w męskiej sprawie

Poprzez dbanie o siebie wielu panów rozumie higienę osobistą oraz kondycję fizyczną. Dbanie o swój wygląd w sferze kosmetyki kojarzą stereotypowo z mało męską rzeczą, która ujmuje im atrybutów męskości. Myślenie panów wynika często z mitu prawdziwego mężczyzny, kultu naturalnych feromonów i założenia, że kosmetyki są dla kobiet. Na szczęście statystyki wykazują, że myślenie panów powoli się zmienia wraz ze zmieniającą się świadomością społeczeństwa, wymogami zmieniającego się trybu życia oraz postrzeganiem wizerunku. Coraz więcej panów stawia na dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, zdrowy, aktywny tryb życia i racjonalne odżywianie. Priorytetem nadal jest dbanie o sylwetkę, ale coraz więcej panów dostrzega korzyści z dbania o swoją skórę, włosy i paznokcie.

Jolanta Płocica, Dyplomowana kosmetyczka

W gabinetach kosmetycznych spotykamy się z coraz szerszą ofertą zabiegów uwzględniających potrzeby panów. W czołówce znajdują się zabiegi depilacji laserowej, masaże sportowe, lecznicze, relaksacyjne, jak również wzmacniające efekty treningów, pomagające wyrzeźbić konkretne partie mięśni oraz zabiegi poprawiające kondycję skóry.

Epilacja laserowa to stałe usuwanie niepożądanego owłosienia za pomocą lasera, który wnika głęboko w skórę, niszcząc cebulkę włosa wraz z jej korzeniem. Jest ona uważana za bezpieczną i bezinwazyjną. Energia, która jest wytwarzana przez laser, pochłaniana jest przez barwnik włosa (melanina), która następnie zmienia się w energię termiczną i niszczy nieodwracalnie cebulkę włosa. Warunkiem uzyskania zadowolających efektów jest dobór odpowiedniej mocy i czasu trwania impulsu, które są zależne od fototypu skóry i włosów. Większość panów poddaje depilacji laserowej okolice karku, pleców oraz klatki piersiowej.

Popularną, aczkolwiek nietrwałą, formą epilacji jest również użycie ciepłego wosku lub masy cukrowej. Obie metody są bolesne i krótkotrwałe, dlatego panowie sporadycznie decydują się na te zabiegi.

Masaże sportowe, lecznicze, relaksacyjne to czysta przyjemność w odczuciu panów. Zwiększają masę mięśniową, ukrwienie tkanek i cyrkulację limfy w organizmie, poprawiają samopoczucie i zwiększają wydajność organizmu. W krok za masażami idą zabiegi pomagające wyrzeźbić sylwetkę. Multikawitacja to skuteczna i bezbolesna metoda redukcji tkanki tłuszczowej. Kawitacja zapewnia dotarcie fali

ultradźwiękowej do tkanki tłuszczowej na głębokość od 2,5 cm do 3 cm, gwarantując długotrwałe rezultaty. Efekty zastosowanej kawitacji widoczne są już po pierwszym zabiegu, który jest w stanie zmniejszyć obwód części poddanej zabiegowi nawet o 1cm.

Podczas zabiegu termolipolizy wykorzystywany jest efekt ciepła, które w naszym organizmie wywołuje promieniowanie podczerwone. Specjalne urządzenie stosowane podczas zabiegu emituje falę, która działa bezpośrednio na tkankę tłuszczową, zmniejszając jej objętość. Zabieg jest przyjemny i efektywny a uzyskane z serii rezultaty są długofalowe.

Kolejnym zabiegiem jest elektrostymulacja, w którym przy pomocy prądu o niskiej częstotliwości wywołujemy skurcz mięśni podobny do tego, który następuje podczas ćwiczeń fizycznych. W wyniku tego zabiegu panowie w wygodny sposób uzyskują efekty porównywalne z treningiem na siłowni. Zaznaczyć należy, że zabiegi te są efektywne, a ich rezultaty długotrwałe, gdy stanowią uzupełnienie zdrowego, aktywnego trybu życia. Wielu panów decyduje się na tego typu przyjemność, gdyż efekty są zauważalne niemalże po kilku zabiegach. Jak zdrowy tryb życia, ograniczanie używek, sport i rzeźba sylwetki mają się do stosowania preparatów kosmetycznych przez panów? Kremy, maseczki, toniki, balsamy w dalszym ciągu powodują u większości panów grymas twarzy, śmiech i autentyczne wycofanie się z tematu. Tutaj z pomocą przychodzi często inicjatywa pań, które trzymają rękę na pulsie, wyrażają swoją aprobatę chyląc czoła w stronę dbania o siebie przez panów, zachęcając, doradzając, co efektywnie mobilizuje większość panów.

W gabinetach kosmetycznych spotkamy się z wieloma zabiegami stosowanymi u panów na okolice twarzy, ciała, dłoni, stóp. Zabiegi manicure i pedicure, rozszerzone o masaż oraz maseczki algowe, są coraz częściej postrzegane, jako przyjemność, potrzebę i wygodę. Masaże skóry głowy i karku, wzbogacone o drogocenne oleje poprawiają krążenie, relaksują i są niezwykle korzystne w profilaktyce zapobiegania utracie włosów.

Panowie w większości odwiedzają gabinet z konkretnym problemem estetycznym, przede wszystkim są to blizny i przebarwienia po trądzikowe i poplekowe. Z pomocą i konkretną efektywnością proponujemy serię zabiegów depigmentacji z użyciem lasera, mikrodermabrazję lub kwasy działające złuszczeniowo, wygładzająco, rozjaśniająco, regenerująco na naskórek. Panowie przekonują się do tych zabiegów, ponieważ oczekując szybkich i konkretnych efektów-uzyskują je, co z kolei przekonuje do sensu korzystania z możliwości kosmetyki. Kluczową rolę w pielęgnacji skóry u mężczyzn odgrywa konsekwentne i regularne odwiedzanie gabinetów. Na miejscu panowie poddają się specjalistom i przekonują do proponowanych rozwiązań. Widząc rezultaty chętniej kontynuują pielęgnację domową, a mając już zakupione preparaty specjalistyczne, stosują je.

Statystyki pokazują, że mentalność panów w odniesieniu do zagadnienia pielęgnacji ewoluje na plus. Panowie często liczą na radę, zachętę i aprobatę w sferze kosmetyki ze strony pań. Zachęcamy, zatem, podsuwajmy pomysły z wyczuciem, oraz pochwalmy uzyskane efekty, to zmobilizuje i zachęci panów do dbania o siebie.

Schwarzkopf

Profesjonalna pielęgnacja włosów dla Ciebie.



SCHAUMA. NAJLEPSZY WYBÓR DLA RODZINY!

KUP 2 DOWOLNE PRODUKTY
MARKI SCHAUMA I RUSZAJ PO NAGRODY!



Przykładowe produkty biorące udział w promocji

NAGRODA GŁÓWNA



RODZINNY HYUNDAI ix35



TABLET SAMSUNG
GALAXY TAB P3 LITE

DODATKOWO
CO TYDZIEŃ

Kup jednorazowo co najmniej dwa produkty marki Schauma w okresie od 1.06.2014 r. do 31.07.2014 r. i zachowaj oryginalny paragon. Wejdź na stronę internetową www.schauma-promocja.pl i zgłoś swój udział w loterii, podając swój adres e-mail oraz numer paragonu. Do wygrania samochód Hyundai ix35, dodatkowo co tydzień tablet Samsung Galaxy Tab P3 Lite. Szczegóły loterii znajdują się w regulaminie dostępnym u organizatora loterii – Albedo Marketing sp. z o.o. z siedzibą w Poznaniu, ul. Tatrzańska 8, oraz na www.schauma-promocja.pl.

WARTO
poczytać

AKTYWNOŚĆ

Czasy współczesne wymagają od nas wielkiego zaangażowania w życie i obowiązki. W natłoku tego wszystkiego zapominamy nie tyle o samym sobie, co o naszym zdrowiu oraz dobrym samopoczuciu. Ułatwiamy sobie życie korzystając z narzędzi technicznych i technologicznych, a przecież tak niewiele trzeba, by zapewnić sobie chociaż odrobinę ruchu. Musimy nie przedkładać wygody ponad zdrowie. Dlaczego to jest takie ważne? I jakie formy aktywności możemy wybrać?

Dlaczego organizm potrzebuje ruchu

Ze względów ewolucyjnych nasz organizm potrafi zgromadzić bardzo dużą ilość energii, a po jej wykorzystaniu szybko się zregenerować. Niestety w dzisiejszych czasach w dużej mierze przeczuliśmy pracę fizyczną na maszyny, natomiast sami większą część dnia spędzamy przed komputerem bądź w pozycji siedzącej. Do zmiany miejsca lokalizacji używamy samochodów, autobusów i metra, nie wchodzimy już po schodach, ale wjeżdżamy windą. Gwałtowny rozwój techniki sprawia, że mamy coraz mniej okazji do naturalnego ruchu. Nie jest to jednak dobre dla naszego organizmu. Wysiłek fizyczny nie jest obojętny dla naszego ciała, ma wpływ na wszystkie organy – na układy oddechowy, krążenia, nerwowy czy ruch. Przy czym nie tylko oddziałuje na ciało, lecz także na ducha. Aktywność fizyczna wpływa na nasze samopoczucie. Podczas wysiłku wytwarzane są endorfiny, które łagodzą ból, poprawiają nastrój i pozytywnie pobudzają nasz organizm. Powszechnie nazywamy je "hormonami szczęścia" i rzeczywiście coś w tym musi być.

Świeże jest lepsze

Ruch to jedno, a świeże powietrze, to drugie. Nie wystarczy tylko się ruszać, ważne jest, by robić to na zewnątrz, jeśli mamy taką możliwość. Niedotlenienie sprawia, że jesteśmy zmęczeni nawet pomimo braku aktywności fizycznej, a to w konsekwencji może prowadzić do apatii lub depresji. Ucieczka od dusznych pomieszczeń to doskonałe lekarstwo. Dotlenienie organizmu to idealne rozwiązanie tak dla umysłu, jak i dla całego ciała.

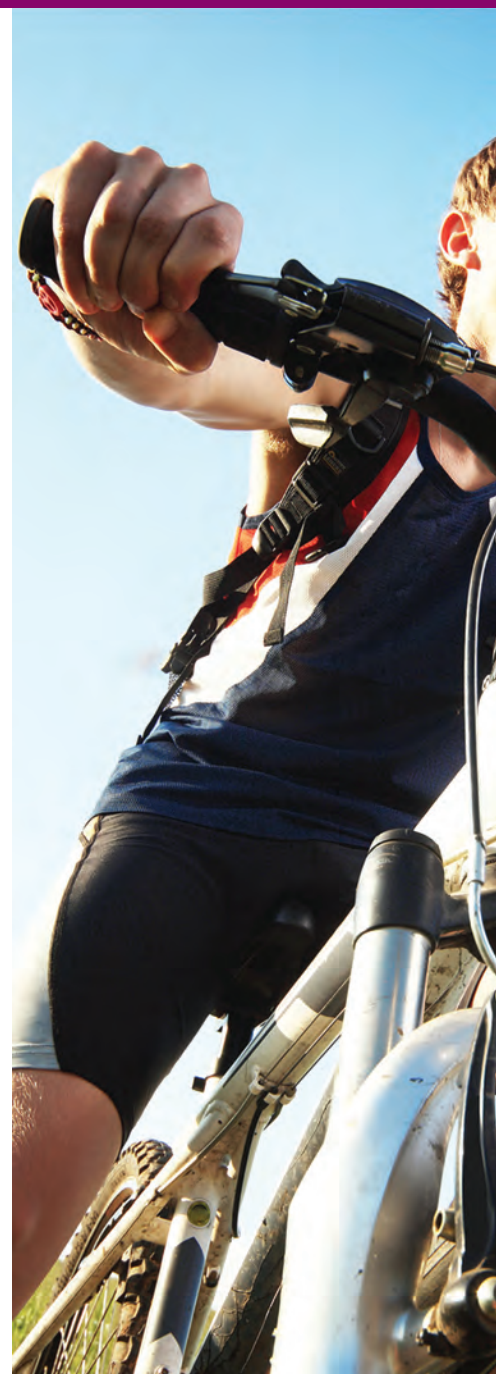
Niedotleniony mózg gorzej pracuje – ta powszechnie krążąca opinia jest jak najbardziej prawdziwa. Wolniej myślimy, a nasza praca jest mniej efektywna. Z jednej strony jest to efekt braku ruchu, z drugiej – w zamkniętych pomieszczeniach, gdzie oddycha wiele osób i najczęściej brak jest roślin, ilość tlenu gwałtownie spada. Mniej tego pierwiastka dostaje się do krwi i komórek. Hemoglobina przestaje wiązać tlen, a jego obecność we krwi wpływa na transport substancji odżywczych do naszych komórek.

Pamiętajmy jednak, że bardzo ważna jest czystość powietrza. Najlepiej od czasu do czasu wybrać się do lasu lub do parku i poodychać pełną piersią. To poprawi nasze samopoczucie!

Garść pomysłów na relaks

W zimie przy aktywności fizycznej najczęściej jesteśmy zmuszeni korzystać z siłowni i sal gimnastycznych, jednak teraz – gdy lato zaczyna się w pełni – lepszym rozwiązaniem jest ruch na świeżym powietrzu. Organizm działa efektywniej, a dodatkowo możemy się dotlenić, bo o to przecież też chodzi. Nie tylko o spalanie kalorii.

Treningi, w których ćwiczymy nasze nogi są tutaj świetnym rozwiązaniem. Poranny jogging, nordick walking czy nawet długi spacer pomogą nam dotlenić nasze mózgi i wprowadzić w dobry humor na cały dzień. Musimy jednak pamiętać, by każdy trening poprzedzić porządną rozgrzewką. Unikniemy w ten sposób nie tylko niechcianych kontuzji, ale również "zakwasy" następnego dnia będą łagodniejsze.





na świeżym powietrzu



5 powodów dlaczego warto biegać:

1

Motywuje, wzmacnia psychicznie i dodaje energii. Podczas biegania nasz organizm wstrzymuje produkcję katecholaminy (substancji powodującej napięcie nerwowe), obniża poziom kortyzolu (hormonu stresu) oraz zwiększa produkcję endorfin (hormonu szczęścia). Dodatkowo bieganie powoduje szybsze pompowania krwi w organizmie, a tym samym dotlenia mózg i wybudza z nieproduktywnego stanu, co bardziej nas motywuje i wzmacnia psychicznie.

2

Wzmacnia płuca i oskrzela. W naturalny sposób wpływa na nasz układ oddechowy. Mięśnie są zmuszone do pracy, krew jest bardziej dotleniona, a płuca muszą nadążyć za szybszym biciem serca. Regularne treningi wzmacniają nasze możliwości oddechowe. Mogą być również metodą walki z astmą oskrzelową, ponieważ łagodzą jej objawy.

3

Przyspiesza metabolizm i odchudza. Bieganie jest jedną z najlepszych oraz najefektywniejszych form ruchu prowadzącą do uzyskania zgrabnej sylwetki. Poprawia i przyspiesza nasz metabolizm, a organizm łatwiej i szybciej spala nagromadzony tłuszcz. Osiągamy taki efekt nawet bez drastycznych zmian w diecie. Wystarczy, że dziennie przebiegniemy tylko 5 km.

4

Wspomaga budowę mięśni, wzmacnia układ kostny. Podczas biegania zaangażowane są wszystkie główne grupy mięśni: nóg, pleców, brzucha, ramion i rąk. Zwiększa się w ten sposób nasza tkanka mięśniowa. Dodatkowo bieganie wpływa na zmniejszenie napięcia w mięśniach, co świetnie je rozluźnia i przynosi ulgę w bólach wywołanych przez stres. Masa naszych kości zwiększa się, kiedy systematycznie biegamy. Zapobiega to osteoporozie.

5

Po prostu – bieg to zdrowie. Dzięki bieganiu uzyskujemy szereg korzyści, które nie tylko poprawiają nasze samopoczucie, ale również dobroczynnie wpływają na cały nasz organizm pod względem fizycznym. Regularne uprawianie tego sportu znacznie zmniejsza ryzyko zapadnięcia na poważne choroby. Kiedy biegamy, poprawia się kondycja naszego serca, płuc, normuje się cholesterol, spada ciśnienie tętnicze, nawet żyły stają się elastyczniejsze.





Dodatkowym ważnym punktem w tego typu sportach jest obuwie i miękkie podłoże. Dlatego najlepiej biegać po leśnych ścieżkach, gdyż przy zbyt cienkiej podeszwie buta jogging na chodniku może się skończyć bardzo szybko dolegliwościami stawów. Argumentem przemawiającym za bieganiem po lesie jest również czyste powietrze i praktycznie zerowe w nim zanieczyszczenia. Natomiast jeśli nie możemy się forsować, to długi spacer będzie idealnym odpowiednikiem. Nie tylko wprawimy nasze mięśnie w ruch, ale również się dotlenimy.

Nie możemy też zapomnieć o jeździe na rowerze! Jest to jedna z najpopularniejszych form rekreacji i jest odpowiednia niemal dla każdego, niezależnie od wieku. Może być formą poprawy ogólnej kondycji lub do specjalistycznego treningu sportowego. Podczas jazdy na rowerze pracują wszystkie mięśnie, a do najmocniej pracujących partii należą mięśnie nóg, kręgosłupa, rąk i pośladków. Dodatkowo zwiększa się częstotliwość bicia serca – to nie tylko dotlenia nasz organizm, ale również zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia. Przy wszystkich tych zaletach warto pamiętać o tym, by dobrać odpowiednie trasy do swoich możliwości i nie przemęczać się, bo nawet spokojna jazda na rowerze relaksuje i wpływa dobroczynnie na nasze samopoczucie.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

STYMULUJE WYTWARZANIE ENDORFIN

- "HORMONÓW SZCZĘŚCIA"

Korzystając z wakacji warto też pomyśleć o sportach wodnych, np. o kajakarstwie turystycznym. Ten rodzaj wypoczynku wpływa dobroczynnie nie tylko na ciało, ale pomaga również zrelaksować się i odpocząć od codziennego zgiełku. Dodatkowo sploty kajakowe wiążą się z urozmaiconym otoczeniem i widokami, o których możemy tylko pomarzyć siedząc w siłowni czy nawet na basenie. Za uprawianiem tego sportu przemawia fakt, że nie potrzebujemy tutaj dużych nakładów finansowych, ani kondycji ruchowej. Ten sport może uprawiać każdy.

W grupie różnych

Sport na świeżym powietrzu można połączyć ze spotkaniami towarzyskimi. Wspólna piłka nożna, siatkówka czy nawet freezby w parku to okazja do wspólnej zabawy połączonej z aktywnością ruchową. Warto o tym pamiętać, bo przecież śmiech i relaks w gronie przyjaciół to samo zdrowie!

Drogeria

Sekret Urody nominowana do Drogerii Roku 2014

STREFA
WYDARZEŃ

Państwo Katarzyna i Marek Wiśniewscy już od 20 lat prowadzą w Szubinie, niewielkim miasteczku pod Bydgoszczą, drogerię Mawis, działającą pod szyldem Sekret Urody. Przez dwie dekady osiągnęli biznesową „pełnoletność” i zdobyli ogromne doświadczenie – doskonale poznali zarówno wszelkie tajniki branży, jak i najszybsze pragnienia swoich klientów. Nauczyli się też trudnej sztuki zamieniania ograniczeń w atuty i elastycznego reagowania na zmieniającą się sytuację.

Zamienić wady w zalety

Świetnym przykładem kreatywnego podejścia do zastanej rzeczywistości jest adaptacja wnętrza drogerii. Przebiegała ona etapami. Pierwotnie sala sprzedaży była mieszkaniem, składającym się z szeregu mniejszych pomieszczeń, których nie można było połączyć w jedną dużą przestrzeń. Ale od czego kreatywność! Słupy nośne w centralnej części sali zostały obudowane regałami i w ten sposób na wprost wejścia znalazła się ekspozycja towarów promocyjnych. Poszerzono przejście do pomieszczenia w głębi po prawej, przy wszystkich ścianach ustawiono tam wysokie regały i w ten sposób uzyskano widoczny od frontu, ale wydzielony optycznie, dział na kosmetyki do koloryzacji i pielęgnacji włosów, lakiery do paznokci, akcesoria kosmetyczne. Dodatkowo w kąciku urządzono miejsce zabaw dla dzieci, z którego maluchy korzystają tak chętnie, że czasem trzeba je stamtąd wywabić podstępem. A obok, w zasięgu wzroku dzieci, ustawiono lubiane przez nie kosmetyki z wizerunkami bohaterów kreskówek, dzięki czemu najmłodszy bywalcy drogerii stali się aktywnymi – czasem bardzo asertywnymi – klientami. Przejścia do pomieszczenia w głębi po lewej stronie nie można było poszerzyć, w związku z czym powstała wnęka mało widoczna od frontu. Zmarnowana przestrzeń? Ależ skąd, to doskonale miejsce na ekspozycję „brzydkich”, ale jakże potrzebnych artykułów, takich jak papier toaletowy, środki czystości, ściereki, szczotki, mopy, zmywaki itp.

Biedny czy zamożny – każdy klient jest ważny

W szubińskim Secrecie Urody stosuje się mieszany model sprzedaży. Wiele towarów dostępnych jest dla klientów, ale znaczna część sprzedawana jest z załady. Samoobsługa wymaga co prawda mniejszej liczby personelu, ale w przypadku większości asortymentu klienci wolą jednak korzystać z pomocy ekspedientek.

Mieszkańcy okolic Bydgoszczy nie należą do najzamożniejszych, jednak w drogerii bardzo dobrze sprzedają się towary z wyższej półki cenowej. Ten pozorny paradoks rozumie i potrafiła wykorzystać pani Katarzyna. – Mamy grupę klientów zasobnych, ale to nie oni generują obroty. Pół Szubina wyjechało za pracą, dużo jest bezrobotnych, rodzin wielodzietnych i innych ludzi, których nie stać na regularne przejazdy do Bydgoszczy. Wizytę w naszej drogerii często traktują jako substytut pobytu w galerii handlowej, a zakup markowych kosmetyków jako przysłowiową „odrobinę luksusu”, na którą od czasu do czasu mogą sobie pozwolić. Nawet te mniej zasobne w gotówkę panie wolą kupić mniej, ale lepszych kosmetyków – wyjaśnia nasza rozmówczyni. I precyzuje: – Może nawet niekoniecznie lepszych, ważne żeby były reklamowane w telewizji.

Mniej zasobnych klientów przyciąga jednak głównie cena. Dlatego w Szubinie gazetki Sekretu Urody i inne promocje wykorzystywane są do maksimum. Ceny promocyjne zwykle utrzymywane są dłużej, niż trwa promocja gazetkowa, a wszelkie gratyś, gadzety, próbki, testery i akcesoria reklamowe są skrzętnie gromadzone i rozdawane klientom. Praktycznie każdy, nawet po dokonaniu niewielkich wartościowo zakupów, ma spórą szansę otrzymania choćby drobnego prezentu.



Tekst: „Lokalny Luksus” - Konrad Kaszuba
Wiadomości Kosmetyczne



Jaki jest Pani „przepis” na obsługę Klienta i jakimi zasadami się Pani kieruje?

Klient przychodzący do naszego sklepu lubi być rozpoznawany, dlatego można z nim chwilę porozmawiać o bieżących problemach. Poza tym miła, doświadczona obsługa daje gwarancję zaufania klientowi. Staramy się poświęcić mu tyle czasu, ile od nas wymaga oraz zachować domową atmosferę. Pracujemy w tym samym gronie od kilkunastu lat i wiemy co może od nas wymagać klient. W sklepie muszą być cały czas nowe promocje oraz dobre ceny. Staramy się mieć bardzo szeroki asortyment towaru, dlatego klient

przychodzący do nas wie, że jego oczekiwania zostaną spełnione, a jeżeli nie to staramy się jak najszybciej zamówić dla niego poszukiwany produkt.

Kim dla Pani jest Klient?

W naszym sklepie klient jest najważniejszy – to dzięki niemu istniejemy. Dlatego staramy się, by był zadowolony z każdego zakupu, z personelu oraz czuł się dobrze w naszej drogerii.

SEKRET SZUBIŃSKIEJ

DROGERII TO

KREATYWNOŚĆ I ELASTYCZNOŚĆ



Na co zwracała Pani uwagę przy aranżacji wnętrza drogerii?

Aranżacja sklepu jest zachowana w ciepłych barwach. Chciałam, żeby to była drogeria inna od nowo otwieranych i przypominających sterylne apteki. Dążymy do przytulnych barw, by Klient czuł się u nas jak najlepiej oraz nie był przytłoczony bielą.

Jakie mają dla sklepu znaczenie ogólnopolskie akcje dedykowane dla Sekretu Urody?

Są one bardzo ważne, ponieważ Klienci zaczynają rozpoznawać nas po nazwie, a co z a tym idzie – wiedzą dokąd się udać po reklamowane produkty. Im bardziej efektywny jest odzew z ich strony, tym lepsze oferty jesteśmy w stanie zaproponować w przyszłości.

Sałatką ziemniaczana przejemność

SKŁADNIKI:

- 1 kg ziemniaków sałatkowych
- 1 opakowanie kiełków rzodkiewki
- 1 opakowanie kiełków słonecznika
- 1 pęczek rzodkiewki
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 pęczek natki pietruszki
- 1/2 białej cebuli
- 250 ml majonezu dobrej jakości
- kwaśna śmietana około 250 ml
- sól
- pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ziemniaki ugotować w mundurkach, ostudzić i obrać. Pokroić w równą kostkę. Rzodkiewkę umyć (wraz z liśćmi), pokroić w cienkie plasterki. Cebulę, liście rzodkiewki jak i inne zioła, drobno posiekać. Ziemniaki wymieszać z kiełkami, cebulą oraz wszystkimi ziołami. Dodać majonez oraz śmietanę. Doprawić solą i pieprzem.

Ilość śmietany zależy od rodzaju ziemniaków. Ważne jest aby sałatka nie była zbyt sucha. Lepiej dodać więcej śmietany, ponieważ ziemniaki wchłoną jeszcze wilgoć.





KROPLA ZDROWIA

naturalne kosmetyki

Kropla Zdrowia
to siła natury zamknięta w kosmetykach.



Linia Eco Gold

Linia Eco Gold Line

to bogactwo olejku 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 gliny, 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.*





 **CLEANIC**

**ODKRYJ
ŚWIEŻOŚĆ
W WAKACYJNEJ
FORMIE**



Nie rezygnuj z wakacyjnych przyjemności i w każdym miejscu i czasie czuj się czysto, świeżo oraz pewnie. Miej zawsze przy sobie **chusteczki odświeżające Cleanic**, by naprawdę cieszyć się letnimi atrakcjami.