

SEKRETURODY

2/14/2015
egzemplarz
bezpłatny

*Zabaw się
kolorem
MANICURE*

Jak ujarzmić słońce?
Bezpieczne opalanie

*Biegnij BEATA,
biegnij*

- rozmowa z Beatą Sadowską

*Czysta twarz
to podstawa*

*Gra
przeciwieństw*
Trendy w letnim makijażu

*Wypoczywaj
aktywnie
i zadbaj
o kondycję*



Bielenda

Pomyśl o sobie.

NOWOŚĆ

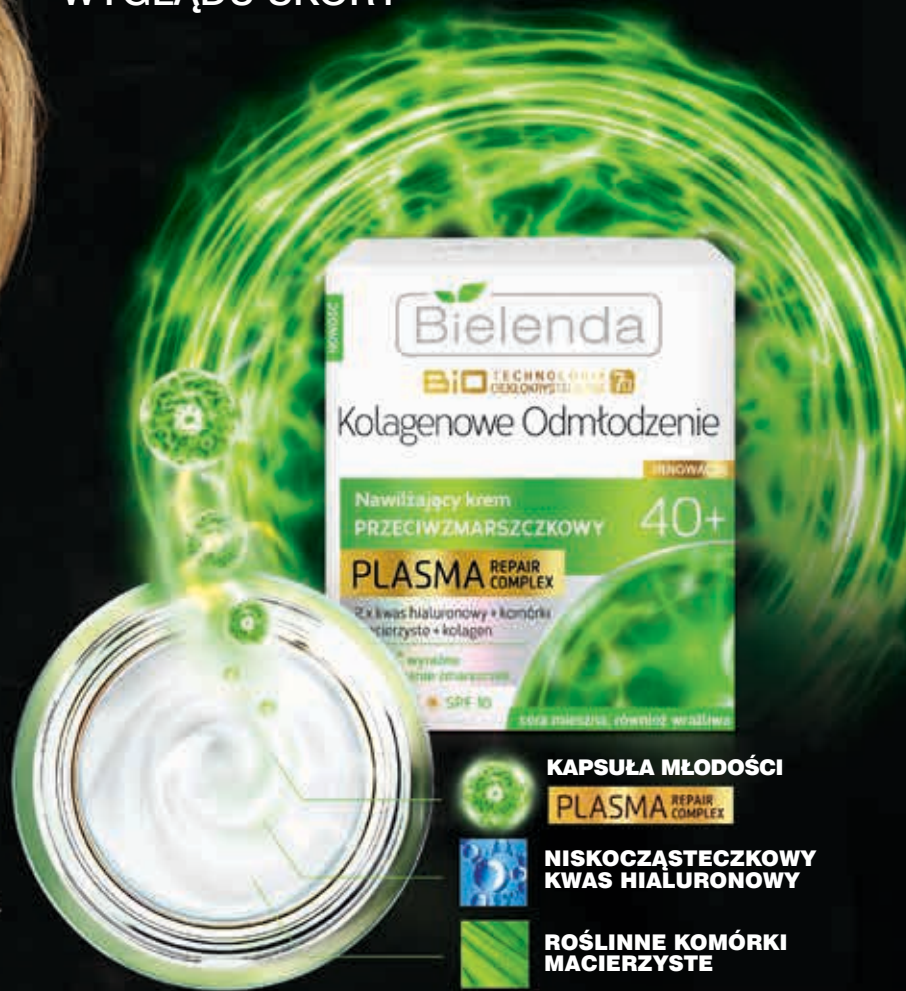
BIO TECHNOLOGIA CIEKŁOKRYSTALICZNA **7D** + **PLASMA** REPAIR COMPLEX

INNOWACJA!
FORMUŁA DRUGIEJ GENERACJI
DLA JESZCZE MŁODSZEJ
WYGLĄDU SKÓRY*



„Odkryłam nowoczesną pielęgnację, która odnawia moją skórę głębiej i bardziej intensywnie. Nowa linia Bielenda Biotechnologia Ciekłokrystaliczna 7D z Plasma Repair Complex doskonale rozumie naturę mojej skóry, rozbudzając jej potencjał młodości.”

*Polecam
Edyta Olszówka*



KAPSUŁA MŁODOŚCI

PLASMA REPAIR COMPLEX

**NISKOCZĄSTECZKOWY
KWAS HIALURONOWY**

**ROŚLINNE KOMÓRKI
MACIERZYTE**

ZAAWANSOWANA TECHNOLOGIA HI-TECH:

■ Technologia Ciekłokrystaliczna



Inteligentny, transepidermalny promotor przenikania składników aktywnych do głębszych warstw skóry, umożliwiając działanie kremu na poziomie komórkowym – od wnętrza skóry.

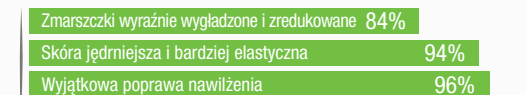
■ Plasma Repair Complex



Unikalna **KAPSUŁA MŁODOŚCI** transportująca bezpośrednio do komórek skóry bogaty kompleks odmładzający o niezwykłej skuteczności.

SPEKTAKULARNE EFEKTY PRZECIWMARSZCZKOWE:

■ Potwierdzona badaniami skuteczność kremu.**



**Test In Vivo przeprowadzony pod nadzorem dermatologów na grupie 25 kobiet przez okres 4 tygodni.

■ 24h nawilżenia

■ Formuła bez parabenów, sztucznych barwników, oleju parafinowego, PEG

■ Wysoka tolerancja skórna – widoczne odmłodzenie nawet skóry wrażliwej

■ Formuły kremu dostosowane do potrzeb skóry 30+ 35+ 40+ 50+ 60+

DOSTĘPNE W DOBRZYCH DROGERIACH.

*W porównaniu do kremów Biotechnologia Ciekłokrystaliczna 7D 1-szej generacji bez PLASMA REPAIR COMPLEX

4 KONKURS

Must Have!

6 W kolorze BARBIE PINK&BLUE

W roli głównej

10 Biegnij, Beata, biegnij!
– rozmowa z Beatą Sadowską

Uroda pod lupą

- 16 Jak ujarzmić słońce?
- 18 Bezpieczne opalanie
- 22 Czysta twarz to podstawa!
- 24 Oczyszczanie podczas lata
- 26 Ochłodzić upalny dzień
- 28 Letni niezbędnik
- 32 Gra przeciwieństw
- 38 Trendy w manicure
- 40 Manicure w letniej odświeżeniu
- 44 Zadbaj o swoje stopy
- 48 Depilacja bez tajemnic
- 50 Męska strefa
Antyperspiranty. Dlaczego się pocimy?

Warto poczytać

56 Wypoczywaj aktywnie
i zadbaj o kondycję

Spis treści



18
Bezpieczne opalanie



40
Manicure w letniej odświeżeniu



22
Czysta twarz to podstawa



44
Zadbaj o swoje stopy



48
Depilacja bez tajemnic

28
Letni niezbędnik



32
Gra przeciwieństw



28
Letni niezbędnik



6
Must Have

KONKURS

„Codziennie *INNA TY*”

ZASKAKUJE, INTRYGUJE, ZACHWYCA SIŁĄ, ZARAŻA PASJĄ, UWODZI INTELIGENCJĄ I SEKSAPIELEM.

Kobieta JOKO

– wyrazista mieszanka pełna kobiecości o wielu obliczach, która z powodzeniem łączy różne role. Czerpie radość z dbania o urodę lubi swobodną zabawę kolorami inspirowaną wielkomiejskim stylem. Kosmetyki do makijażu JOKO to dla niej idealny partner dnia pełnego wyzwań. Dlatego poszukuje produktów bezpiecznych i skutecznych o najwyższej jakości.

JOKO MAKE-UP

– odzwierciedla światowe trendy, najmodniejsze palety kolorystyczne o oryginalnych teksturach, konsystencjach i masach zamknięte w prostych i jednocześnie wyróżniających się opakowaniach. Marka współpracuje z profesjonalistami z Włoch i Francji, jej wyjątkowe kolekcje powstają przy zastosowaniu najnowszych składników aktywnych i unikalnej, szwajcarskiej technologii mikronizacji.

**WEŹ UDZIAŁ
W KONKURSIE!**

**Wygraj zestaw kosmetyków
do makijażu marki JOKO!**

Do wygrania **10** zestawów kosmetycznych



**Odpowiedz na pytanie,
czym jest dla Ciebie kobiecość?**

Odpowiedź wyślij na adres konkurs@sekreturody.com do 31 lipca 2015 r.

Regulamin dostępny na stronie www.sekreturody.com od 19 czerwca 2015 r.



SEKRETURODY
drogerie blisko Ciebie

Wydawca:

Espiro Group Sp. z o.o. – właściciel marki:
Sekret URODY drogerie blisko Ciebie
ul. Przemysłowa 5/38, 35-105 Rzeszów
tel. 17 785 22 48, e-mail: kontakt@sekreturody.com

Dział Reklamy i PR: Magdalena Dziwisz
e-mail: reklama@sekreturody.com
tel. 17 785 22 48

Skład i opracowanie graficzne: Agencja MIRAGE
www.agencjamirage.pl

Ceny podane w magazynie są orientacyjne.
Wydawca nie ponosi odpowiedzialności za treść reklam publikowanych w magazynie.
Prezentowane produkty nie są tożsame z ofertą drogeryjną każdego sklepu
Sekret Urody.



www.sekreturody.com



24,99 zł
Bluzka/CROPP



149,99 zł
Buty/MOHITO



49,99 zł
Bluzka/RESERVED



159,99 zł
Buty/MOHITO



**W
KOLORZE
BARBIE
PINK**



KOLEKCJA LATO 2015
MOHITO

79,99 zł
Bluzka/H&M



29,99 zł
Pasek/HOUSE



R ó ż
będzie jednym
z najmocniejszych akcentów
tego lata. Ryzykowne? Absolutnie
nie! Ten kolor wraca do łask mody
damskiej. Nie jest już przeznaczony
tylko dla małych dziewczynek,
niewinnych księżniczek czy fanek
stylu „glamour”, a naszym stylizacjom
bez wątplenia doda wdzięku i
niewinności. Należy jednak
odpowiednio wybrać odcień. W tym
sezonie górę biorą pastelowe
odcienie różu oraz wyblakła
czerwień. Dla odważnych projektanci
polecają nasyczony róż, który
wpada nieco w fiolet. Nie bój się
kolorystycznych wyzwań!

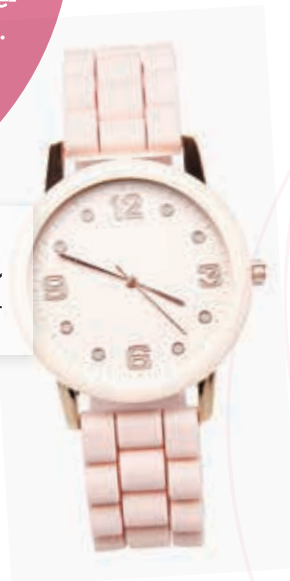
19,99 zł
Bluzka/RESERVED



139,99 zł
Spódnica/MOHITO



39,99 zł
Zegarek/HOUSE



20,99 zł
Bransoletka/H&M



**LATEM 2015 RÓŻ JEST
NIEZAPRZECZALNYM HITEM SEZONU.
MOŻEMY WYKORZYSTAĆ TĘ BARWĘ
ZARÓWNO W NASZYM UBRANIU,
JAKI DODATKACH CZY MAKIJAŻU**



29,99 zł
Bluzka/RESERVED

99,99 zł
Koszula/HOUSE



Oprócz klasycznego błękitu niezwykle modna będzie akwamaryna, czyli delikatniejsza i pastelowa wersja niebieskiego. Ubrania w tym kolorze są świeże i twarzowe, a przede wszystkim nietrudne do komponowania z innymi barwami czy fakturami. Monochromatyczny look jest w modzie, ale pamiętajmy, że akwamaryna w połączeniu z czernią to modowy klasyk. Równie elegancko wygląda w zestawieniu z bielą lub beżem.



49,99 zł
Buty/SINSAY



199,00 zł
Kurtka/H&M

79,99 zł
Bluzka/HOUSE

24,99 zł
Pasek/HOUSE



79,99 zł
Plecak/SINSAY



Stay BLUE

W SZAFIE NIE POWINNO BRAKOWAĆ
KLASYCZNEGO NIEBIESKIEGO

19,99 zł

Biżuteria/SINSAY



39,99 zł

Bluzka/HOUSE



129,99 zł

Spodnie/CROPP



279,00 zł

Plaszcz/H&M



69,99 zł

Buty/HOUSE



69,99 zł

Torba/HOUSE



BEKLANIA



Pani Walewska
SWEET ROMANCE

— • • • —
opowieść o miłości
pełnej uniesień i namietności...



Limitowana kolekcja
ZAMÓW JUŻ DZIŚ

www.miraculum.pl





Beata
Sadowska

W ROLI
GŁÓWNEJ

Biegnij Beata, biegnij!

Dziennikarka z pasją i... misją! Pracuje w telewizji i radiu, prowadzi imprezy medialne i bloga, w którym propaguje zdrowy tryb życia. A prywatnie jest młodą mamą i zapaloną biegaczką-amatorką, która stanęła na mecie... piętnastu maratonów! Kocha wyzwania, i już myśli o kolejnych. – Sadzia, jak Ty to robisz, że masz taki power i uśmiech?! – od lat dociekali wszyscy wokół. – Nic nie robię. Po prostu: żyję zdrowo: biegam i dbam o dobrą dietę – odpowiadała i... prowokowała kolejne pytania: „Ale jak?”, „Ale co?”, „I kiedy?”.

Napisała więc dwie książki: sportową: „I jak tu nie biegać!” oraz kulinarną „I jak tu nie jeść!”, w której zdradziła nam wszystkie tajemnice. Cała Beata! I jak tu jej nie lubić? ;-)

„I JAK TU NIE BIEGAĆ!”

Jesteś – i zawsze byłaś! – typem sportowym. Jednak ze wszystkich dyscyplin, które dotąd uprawiałaś, najbardziej pokochałaś bieganie. Dlaczego? Co w nim takiego fajnego? ;-)

Trudno znaleźć coś niefajnego! Biegać można wszędzie i o każdej porze. Bieganie to najbardziej ekologiczny i ekonomiczny sport na świecie: wystarczy buty. Bieganie to lepsza kondycja, krężenie, sylwetka, wydolność, odporność. To darmowa dawka energii i endorfin. I jak tu nie biegać!

Pytam o tę miłość nieprzypadkowo. Bo przecież przez długi czas bieganie nie dawało Ci frajdy. Wręcz – do czego przyznałaś się w książce – nie nawidziłaś biegać. Ale zaczęłaś – zainspirowana pasją partnera. Co jeszcze było motorem? Ambicja? Chęć rywalizacji?

Zakład o to, że przebiegnę maraton! No i mój chłopak, który biega od zawsze. Widziałam jak po treningu wraca ze spokojną głową. I uśmiechem na ustach. Pomyślałam: też tak chcę!

Jak wyglądały Twoje pierwsze treningi? To były marszobiegi, bardziej jogging niż bieg?

Były pasmem porażek, bo wszystko robiłam źle: za grubo się ubrałam, miałam trampki, a nie buty do biegania i za szybko zaczęłam. Zamiast spokojnych marszobiegów, wystartowałam jak z procy i ... błyskawicznie skończyłam. Dopiero kolejne próby nauczyły mnie pokory, bo biegać też trzeba z głową.

Można pokonać w sobie lenia – wstać z kanapy, włożyć buty i ruszyć w trasę. Ale co zrobić, żeby po pierwszym treningu się nie poddać? Żeby nie

wmówić sobie: „To nie dla mnie”, „Nigdy więcej”, „Nie nadaję się do tego”... Co Ciebie motywuje najsukuteczniej?

Radość z każdej mety. I nie ma znaczenia czy to maraton (42 km 195 m), czy półgodzinny trening w parku. Odpoczynek dla głowy. Szansa podglądania zmieniających się pór roku. Oddychanie zielenością, bo zawsze biegam w naturze. No i to, że mam potem solidny zapas energii na cały dzień.

Jak często dziś biegasz? Przez ile czasu? Gdzie najchętniej?

To zależy, czy przygotowuję się do jakiegoś startu, czy robię to czysto rekreacyjnie. Czy mam plan treningowy, czy biegam, żeby podtrzymać aktywność fizyczną. Biegam od pół godziny do trzech godzin. W parku, lesie, nad Wisłą. Nigdy na siłowni. No i chętniej rano niż wieczorem.

Biegałaś w czasie ciąży – i to do ósmego miesiąca! A teraz biegasz z synkiem w wózku. O tym, czy przyszła mama może to robić, oczywiście musi zdecydować jej lekarz. Ale to Ty zapoczątkowałaś tę modę! Powiedz więc: czy na trasie mijasz inne panie – z brzuszkiem albo wózkiem? Może dzielą się z Tobą swoimi wrażeniami albo proszą o jakieś rady?

Słyszę różne komentarze. Ostatnio taki, że dzięki księżce „I jak tu nie biegać!” biegająca dziewczyna przestała się bać macierzyństwa. Zobaczyła, że dziecko to nie kula u nogi, ale wspinały partner podczas treningów. Najczęściej jednak kobiety pytają mnie, czy mogą biegać w ciąży, a ja, jak zdarta płyta, powtarzam: jeśli lekarz pozwoli.

Co Ci daje bieganie?

Spokój. Radość. Dystans do codzienności, bo nagłe największe problemy jakoś maleją. Najlepsze pomysły, bo takie przychodzą mi do głowy podczas treningów. Bieganie to pokonywanie barier w ciele i głowie. To niemożliwe, które staje się możliwe. I to jest piękne.

„I JAK TU NIE JEŚĆ!”

Śniadanie to najważniejszy posiłek. Od czego najchętniej zaczynasz dzień?

Od ciepłej wody z cytryną, która odkwasza organizm, wspomaga trawienie i jest źródłem potasu.

A po niej?... Co – przykładowo – jadasz w czasie, kiedy ostro trenujesz?

Na pewno węglowodany, bo mięśnie muszą mieć paliwo. I białko – bo znowu mięśnie. Na śniadanie może być komosa ryżowa z żurawiną i łyżeczką oleju lnianego albo kasza jaglana z nerkowcami i gruszką. Mniemam!

A czym się posiłasz, gdy biegniesz do pracy? Wciąż nosisz przegrzynki w torebce? :-)

No pewnie, że mam ze sobą pudełko z jedzeniem! To może być sałatka z zielonej soczewicy z granatem, fetą i świeżą miętą albo warzywa ugotowane na parze. Przegrzynka – kilka migdałów, trzy daktyle, garstka pestek słonecznika lub dyni.

BIEGANIE TO POKONYWANIE BARIER W CIELE I GŁOWIE.

TO NIEMOŻLIWE, KTÓRE STAJE SIĘ MOŻLIWE.

I TO JEST PIĘKNE.



A co jesz, kiedy masz wolne i możesz celebrować chwilę przy stole? Choć pewnie celebrowanie młodej mamie się nie zdarza. Poniosła mnie wyobraźnia?

Celebруем wspólnie. Tytus, nasz niespełna dwuletni syn, ma teraz fazę pt. „SAM”, więc uczestniczy w posiłkach na pełnoprawnych warunkach. Tylko sprząnięty potem bez równouprawnienia, czyli tylko ja :). Kiedy mam czas, robię kolację albo obiad: zupa, danie główne i zdrowy deser. Co powiesz na krem z buraka z mlekiem kokosowym, potem curry z mango i nerkowcami, a na deser pudding z chia?

Wow! Egzotycznie, pysznie i... aż niewiarygodnie! Młode mamy najczęściej jedzą posiłki „w biegu”. By tylko zaspokoić głód, byle czym. Ty zawsze jesz tak smacznie i zdrowo?

Czasami nie jem – bo zapomnę, nie mam czasu, nie wyciągnę nawet pudełka z jedzeniem. Nie lubię tego, ale przyznaję: zdarza mi się zapominać. Natomiast zawsze powtarzam, że zdrowe jedzenie to wybór i kwestia decyzji w głowie. Jak już ją podejmiesz, potem jest coraz łatwiej.

A woman with long brown hair, wearing a bright blue puffer jacket and a green and white knit beanie, is shown in profile drinking from a clear plastic water bottle. She is wearing a pink long-sleeved shirt under the jacket. The background is a blurred outdoor setting with green foliage.

Imię i Nazwisko: Beata Sadowska

Wiek: 40 lat

Zodiakalny: Rak

Zawód: Dziennikarka telewizyjna i radiowa

Kariera:

Znamy ją z takich programów jak np: „Miasto kobiet”, „Pałac Kultury”, „Ona i On - wojna płci”, „Supertalent”, „Hit Generator” czy dwójkowe „Pytanie na śniadanie”. Obecnie w Polsat Cafe prowadzi program „Zoom na miasto”, w Radiu Zet audycję „Aktywnie bardzo”, a w Zet Chilli - „W biegu i na wybiegu”.

Prywatnie: Jest partnerką przewodnika wysokogórskiego Pawła Kunachowicza i mamą niespełna dwuletniego Tytusa.

Jaka jest Twoja codzienna kuchnia? Jakle dania najczęściej przyrządzasz sobie i bliskim? Co najbardziej lubisz jeść?

Kasze i warzywa to moja baza. Uwielbiam i gryczaną, i jaglaną, i pęczak, i kuskus, i komosę ryżową. Warzywa wcinam na potęgę: pieczone, w formie chipsów (z pasternaku i pietruszki), na parze (najczęściej) albo jako dodatek np. do hummusu. Kocham!

Skąd czerpiesz kulinarnie inspiracje? Improwujesz ze smakami? Czym np. ostatnio zaskoczyłaś partnera, dziecko, przyjaciół albo nawet – bo i to się zdarza – samą siebie?

Ja ciągle coś zmieniam i eksperymentuję. Głównie dlatego, że brakuje mi jakiegoś składnika, więc kombinuję, czym go zastąpić. Albo otwieram szafki i przygotowuję posiłek z tego, co tam jeszcze jest. Ostatnio miałam ochotę na kawę latte, a okazało się, że nie mam już ani mleka owsianego ani migdałowego, a krowiego nie piję. Zrobiłam więc z kokosowym i okazało się, że ta kawa ma posmak czekolady.

A czym można Cię przekupić? Oczywiście, kulinarnie. Albo – pójdźmy dalej: czy jest coś, co kochasz, ubóstwiasz i... wyeliminowałaś z menu. Ale raz na jakiś czas, gdy akurat masz to w zasięgu wzroku, a nikt Cię nie widzi.... Grzeszysz? :-)

Nie, nie ukrywam się z jedzeniem. Jak mam na coś ochotę, ulegam. Uwielbiam słodczyce, więc tu zdarza mi się grzeszyć. Z drugiej strony potrafię miesiącami nie jeść słodkiego. Blok czekoladowy mojej mamy – jego nigdy sobie nie odmówię!

Dziękuję za rozmowę
Ewa Anna Barytkiewicz



Fotografie: Celestyna Król / Wydawnictwo OTWARTE „Jak tu nie jeść!”

**JA CIĄGLE EKSPERYMENTUJĘ. OTWIERAM SZAFKI
I PRZYGOTOWUJĘ POSIŁEK Z TEGO, CO TAM JESZCZE JEST.**

POLECAMY:



Ta książka to jednocześnie poradnik, zbiór przepisów i apetycznych zdjęć, a także ogromna doza motywacji do zmiany kulinarnych przyzwyczajeń. Po lekturze każdy będzie mógł powtórzyć za Beatą: „kocham jeść!”.
Liczba stron: 288, Wydawnictwo: Otwarte.



GŁADSZA, SPREŻYSTA I ODŻYWIONA SKÓRA POTRÓJNY EFEKT JUŻ PO 4 TYGODNIACH*

PONIEWAŻ JESTEŚ TEGO WARTA.

EKSPERT WIEKU POTRÓJNA MOC

NOWOŚĆ

24,99 PLN**



■ SKUTECZNA PIELĘGNACJA PRZECIWMARSZCZKOWA O POTRÓJNYM DZIAŁANIU

1. REDUKCJA ZMARSZCZEK
2. EFEKT LIFTINGU
3. ODŻYWIEŃIE

■ KOBIETY Z POLSKI JUŻ PRZETESTOWAŁY***

97% POTWIERDZIŁO JEGO SKUTECZNOŚĆ

9/10 POLECİŁOBY GO PRZYJACIÓŁCE

81% ZADEKLAROWAŁO CHĘĆ ZAKUPU

TWÓJ EKSPERT W WALCE
ZE ZMARSZCZKAMI
W KAŻDYM WIEKU



L'ORÉAL PARIS

* Gładkość: ocena kliniczna zmarszczek na czole w grupie 39 kobiet po 4 tygodniach; jędrność i kontur: test samooceny w grupie 51 kobiet po 4 tygodniach. ** Sugerowana cena detaliczna. Ostateczną cenę ustala sprzedawca w punkcie sprzedaży. *** IPSOS, 2014, badanie CAPI przeprowadzone wśród kobiet 40-59 lat, użytkowników kremów przeciwzmarszczkowych (N=124), ocena formuły „blind” (bez ujawniania marki produktu) kremu na dzień L'Oréal Paris Expert Wiek 50+ po 4 tygodniach używania.

Jak ujarzmieć słońce?



Nowoczesne kremy z filtrem nie tylko chronią przed promieniowaniem UVB i UVA, a także umożliwiają regenerację powstałych uszkodzeń naskórka. Obok zalet pielęgnacyjnych są więc ważnym ogniwem w profilaktyce m.in. czerniaka.

Zadaniem kosmetyków z filtrami jest ograniczenie promieniowania, które dociera do skóry – UVA i UVB. Promienie UVA są niskoenergetyczne (nie parzą), ale docierają aż do tkanki podskórnej, uszkadzając włókna kolagenu, elastyny i wpływając na strukturę DNA komórek. To one odpowiedzialne są m.in. za przedwczesne starzenie się skóry, zmarszczki, suchość i utratę jędrności. Z kolei promienie UVB działają na powierzchni skóry. Wywołują zaczerwienienie naskórka (czyli to, co nazywamy opalenizną), a jednocześnie przesuszają go, powodując stany zapalne. Są też przyczyną poważnych zmian w strukturze DNA, co z czasem może prowadzić do rozwoju nowotworu.

W kosmetykach przeciwsłonecznych stosuje się filtry fizyczne i chemiczne. Fizyczne działają jak minilusterka – odbijają i rozpraszają promienie UV. Chemiczne – absorbują i rozpraszają promienie UV. Najlepiej, gdy preparaty przeciwsłoneczne zawierają oba te filtry, gdyż – w uproszczeniu – można powiedzieć, że te promienie, które nie zostaną odbite za pomocą filtrów fizycznych, będą neutralizowane chemicznie.

Ochronę przed UVB (czyli promieniowaniem wywołującym rumień/opaleniznę) określa wskaźnik SPF (Sun Protection Factor). Liczba umieszczona na opakowaniu, np. SPF 30 czy SPF 50 mówi, jak długo można przebywać na słońcu po zastosowaniu preparatu do momentu wystąpienia zaczerwienienia, w porównaniu z czasem bez żadnej ochrony. Kosmetyk z SPF 20 wydłuży czas, po którym wystąpi rumień z 15 minut do 5 godzin (15 minut \times 20 = 300 minut = 5 godzin) przy założeniu, że przez cały czas dany filtr pozostanie na skórze w niezmięnionej aktywności i ilości. Warto pamiętać, że zależność pomiędzy wartością SPF a ilością pochłanianego promieniowania nie jest wprost proporcjonalna, tzn. faktor 50 nie jest dwa razy skuteczniejszy niż faktor 25.

Warto wiedzieć, że Polacy ciągle stosują kosmetyki o małych faktorach. Najchętniej – SPF 6, najwyżej – 10. Poza tym smarują się nimi zbyt oszczędnie. Tymczasem przy nakładaniu preparatów fotoochronnych trzeba stosować się do zaleceń producenta. Na powierzchnię twarzy to ilość kosmetyku w objętości płaskiej łyżeczki od herbaty, a więc... dużo. Ważne też, by kosmetyk nałożyć równomiernie na suchą skórę, 15–20 minut przed wyjściem na słońce, a aplikację powtarzać po każdej kąpiel.

Dr n. biol Karolina Bazela
Kierownik Laboratorium Naukowego Lirene

**NAKŁADAJĄC PREPARATY FOTOOCHRONNE TRZEBA
STOSOWAĆ SIĘ DO ZALECEŃ PRODUCENTA**



FILTRY W LICZBACH

- **SPF 50+, czyli najwyższa ochrona**
Ochrona przeciwsłoneczna dla osób z alergią na słońce, cerą naczyńniową, przebarwieniami, zażywających leki fotouczulające, po inwazyjnych zabiegach dermatologicznych, ze znamionami, dla kobiet w ciąży.
- **SPF30, czyli (rozsądne) opalanie**
Kosmetyki słoneczne z SPF 30 zapewniają opaleniznę, ale jednocześnie pozwalają uniknąć poparzenia.
- **KIDS, czyli dla dzieci**
Najczęściej mają najwyższą możliwą ochronę - SPF 50+. Do szóstego miesiąca życia zaleca się stosowanie preparatów zawierających tylko filtry fizyczne.

URODA
POD LUPĄ

Bezpieczne opalanie

Głęboko nawilżający balsam po opalaniu dla całej rodziny z serii Argan Oil
EVELINE COSMETICS

Intensywnie nawilżający balsam o delikatnej formule przynosi natychmiastową ulgę i ukojenie skórze podrażnionej słońcem.



Balsam przedłużający opaleniznę
NIVEA SUN

Balsam przedłużający opaleniznę zawiera naturalny ekstrakt roślinny stymulujący w skórze produkcję melaniny, wspomaga naturalny proces opalania i przedłuża jego efekt. Jego kojąca formuła nawilża skórę, zapobiegając suszczeniu się naskórka i utracie sprężystości. Balsam doskonale się wchłania, nie pozostawiając poczucia lepkości.



Nawilżający olejek po opalaniu

KOLASTYNA
Dzięki suchej formule olejek szybko się wchłania.

SOS RATUNEK balsam po przedawkowaniu słońca
LIRENE

Ratunek po przedawkowaniu słońca to wyjątkowo skuteczny preparat łagodzący podrażnienia skóry spowodowane nadmiernym opalaniem. Błyskawicznie likwiduje skutki nadmiernej ekspozycji na słońce i niedostatecznej ochrony antyUV. Działa kojąco na podrażniony naskórek, dzięki uderzeniowej dawce D-panthenolu i alantoiny, które niwelują efekt „palącej skóry”. Olej rzepakowy i witamina E przynoszą natychmiastową ulgę. Ultralekka formuła łatwo rozprowadza się na skórze.



Sun Care Balsam delikatnie brązujący

FLOS-LEK
Utrwala i podkreśla istniejącą opaleniznę. Skóra jest rozświetlona, gładka i pełna blasku.



Kosmetyk chroniący przed słońcem należy dobrać do typu skóry. Osoby o skórze wrażliwej i alergicznej powinny szczególnie chronić ją wysokimi filtrami oraz, w miarę możliwości, unikać filtrów chemicznych, zastępując je np. mineralnymi. Równie wysokimi filtrami należy chronić skórę skłoną do przebarwień, pękających naczynek oraz trądzikową. 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 godz.



Drogocenna Mgiełka Arganowa SAMOOPALAJĄCA 2w1 BIELENDĄ

Drogocenna mgiełka samoopalająca to wyjątkowy produkt pozwalający ekspresowo uzyskać efekt naturalnej opalenizny bez smug i przebarwień. Innowacyjna formuła w bezpieczny i przyjazny sposób nadaje skórze złoty, słoneczny odcień – pierwsze efekty widoczne są już po godzinie od aplikacji. Systematyczne stosowanie sukcesywnie przyciemnia odcień skóry, brązowi go i nadaje zdrowego, złotego kolorytu. Mgiełka wchłania się ekspresowo, a przyjazna formuła ułatwia równomierną aplikację, zapobiegając pojawianiu się nieestetycznych smug i miejscowych przebarwień. Piękny, egzotyczny zapach mgiełki na długo pozostaje na skórze.

AKTYWATOR OPALANIA Z TYROZYNĄ Sopot Sun ZIAJA



Przyspieszcz opalania SPF 6 na plażę z serii Sun Expert®

EVELINE COSMETICS

Innowacyjny przyspieszcz opalania, o aksamitnej, szybko wchłaniającej się formule z filtrem SPF 6, aktywuje proces naturalnego opalania i w krótkim czasie pozwala uzyskać intensywną i równomierną opaleniznę.

Przyspieszcz opalania

MARION

Specjalnie opracowana formuła skraca czas potrzebny do uzyskania naturalnej, brązowej opalenizny oraz intensywnie nawilża skórę. Wzbogacony aktywnymi składnikami odżywczo-pielęgnacyjnymi: masło kakaowe, masło shea, witamina E, prowitamina B5. Do stosowania na plażę i w solarium.

Złocisty przyspieszcz opalania SPF 6

LIRENE

Zaawansowany system fotostabilnych filtrów w postaci kompleksu UVBlock skutecznie zabezpiecza skórę przed szkodliwym promieniowaniem UVA i UVB oraz chroni DNA komórek przed uszkodzeniami spowodowanymi ekspozycją skóry na słońce. Olej z karotki nadaje skórze intensywny złoty kolor oraz skraca czas potrzebny do uzyskania brązowej opalenizny. Kompleks na bazie masła shea regeneruje naskórek i łagodzi podrażnienia powstałe podczas ekspozycji skóry na słońce, dzięki czemu opalona skóra zyskuje zdrowy wygląd.



**Wodoodporny
olejek w spray'u
Sopot Sun SPF 6**
ZIAJA



Sun Care Pomadka
FLOS-LEK
Pozostawia na ustach film ochronny.



**Sun Care Ochronny krem
na słońce SPF 50+**
FLOS-LEK
Zapewnia najwyższą ochronę
przed promieniowaniem UV.



**Ochronny Krem do Twarzy SPF 30
- cera mieszana i tłusta**
BIELENDA BIKINI

Ochronny krem do twarzy przeznaczony dla osób o jasnej karnacji, których cera jest mieszana i tłusta. Wysoki filtr chroni przed podrażnieniami, poparzeniami słonecznymi oraz fotostarzeniem. Krem zapobiega powstawaniu przebarwień, wspomaga ochronę anti-age, a także opóźnia procesy starzenia.

**Wodoodporna Emulsja do Opalania 30 SPF
UVA+UVB Argan Oil**
EVELINE COSMETICS

Emulsja do opalania ARGAN OIL SUN SPF 30 to innowacja w ochronie przeciwśłonecznej i pielęgnacji skóry, zawiera unikalne połączenie aktywnych filtrów najnowszej generacji: szerokopasmowy filtr UVA-UVB oraz filtr chroniący przed promieniowaniem podczerwonym, które niezwykle skutecznie zapobiegają oparzeniom, przesuszeniu i utracie jędrności.

Doskonała do twarzy i do ciała.

**Balsam do opalania dla całej rodziny SPF 30
z serii Sun Expert®**
EVELINE COSMETICS

Technologia Extreme Sunscreen
Technology™ zapewnia natychmiastową i ekstremalnie skuteczną ochronę, pozostawiając na skórze delikatny biały film, będący doskonałą barierą dla szkodliwego promieniowania, również podczas kąpieli.



**UNIKAJMY NADMIERNEJ EKSPOZYCJI
NA SŁOŃCE, SZCZEGÓLNIIE
W GODZINACH POŁUDNIOWYCH**

**Mleczko chroniące przed słońcem
O ZAPACHU GUMY DO ŻUCIA SPF 20**
LIRENE

Wodoodporne mleczko opracowane zostało z myślą o delikatnej skórze dziecka. Zaawansowany system fotostabilnych filtrów UVA i UVB, chroni przed poparzeniem słonecznym. Formuła intensywnie nawilża, delikatnie natłuszcza oraz zapobiega przesuszeniu. Już od 7 miesiąca życia dziecka.



Rozświetlający balsam utrwalający opaleniznę
LABORATORIUM KOSMETYCZNE FARMONA
Posiada zaawansowaną formułę DHA RAPID – SYSTEM, który pogłębia i utrwala opaloną skórę. Produkt intensywnie nawilża i łagodzi podrażnienia, skutecznie regenerując skórę po kąpielach słonecznych lub po opalaniu w solarium.

**Emulsja do opalania Family
dla dzieci i dorosłych SPF 30**
KOLASTYNA

Stanowi tarczę ochronną przed promieniowaniem UVA/UVB oraz poparzeniem słonecznym i przedwczesnym starzeniem.



Pomadka Sun Protect
NIVEA SUN

Zapobiega poparzeniom słonecznym i przedwczesnemu starzeniu się skóry. Nie pozostawia białej warstwy - dzięki zastosowaniu niewidocznego filtra przeciwśłonecznego. Pomadka wodoodporna oraz odporna na działanie wysokiej temperatury do 50°C.



MARION

GOLDEN SKIN CARE

ZŁOTA PIELEGNACJA
Z OLEJKIEM ARGANOWYM



ODŻYWIONA, NAWILŻONA I ODMŁODZONA SKÓRA TWARZY

URODA
POD LUPĄ

Czysta TWARZ to podstawa!

Tonik nawilżająco-oczyszczający LIRENE

Kosmetyk dla każdego rodzaju cery, która wymaga głębokiego nawilżenia i odświeżenia. Usuwa pozostałości makijażu, przywracając skórze twarzy naturalną równowagę kwasową. Zawarty w formule aktywny ekstrakt z ogórka w połączeniu z wyciągiem z aloesu doskonale nawilża, delikatnie chłodzi i rozjaśnia naskórek. Połączone działanie obu składników zapobiega przesuszeniu zewnętrznej warstwy skóry i likwiduje uczucie „ściągnięcia”.



Krok 1

Każdy dzień musi zakończyć się starannym usunięciem makijażu. Jeżeli na twarzy pozostaną resztki pudru, czy innych kosmetyków kolorowych, to następnego dnia skóra odwdzięczy się pięknym za nadobne. Jeśli macie cerę wrażliwą i dojrzałą stosujcie płyny micelarne. Przy cerze suchej – gęste mleczka, a przy mieszanej i tłustej dwufazowe płyny i lekkie emulsje.

Hipoalergiczny żel micelarny ALLVERNE

Doskonale usuwa makijaż, zanieczyszczenia, nie wysuszają naskórka

Bezalkoholowy tonik z wyciągiem z miąższu ogórka ZIAJA

Doskonale nawilża, pojędlnia i lekko rozjaśnia cerę.



Seria hypoalergiczna Tonik bezalkoholowy FLOS-LEK

Bezalkoholowy tonik z pantenolem i ekstraktem z nagietka usuwa resztki zanieczyszczeń, szybko się wchłania i nie pozostawia uczucia lepkości.

Tonik antybakteryjny przeciw zaskórnikom - cera wrażliwa

UNDER TWENTY
INNOWACYJNA KOMPOZYCJA SKŁADNIKÓW odpowiednich dla cery wrażliwej sprawia, że tonik jest zarówno skuteczny, jak i delikatny dla skóry. Formuła zawiera wyciąg z aloesu, aktywny cynk, kwas migdałowy, allantoinę.



Krok 2

Czystość twarzy jest podstawą naturalnego piękna. Pamiętajcie, że sama woda nie wystarczy, ponieważ nie poradzi sobie ze wszystkimi gromadzącymi się na skórze zanieczyszczeniami. Aby skutecznie i wygodnie usunąć resztki kosmetyków, zanieczyszczenia, łój itd. sięgajcie po odpowiednie preparaty myjące i peelingujące, dostosowane do potrzeb waszej skóry.



Aktywny tonik korygujący

BIELENDA SKIN CLINIC PROFESSIONAL

Tonik skutecznie oczyszcza i odświeża cerę. Wyraźnie redukuje błyszczenie skóry, zwęża pory, a także rozjaśnia przebarwienia. Wygładza zmarszczki, wyrównuje koloryt i pobudza skórę do regeneracji. Intensywnie nawilża, zmniejsza zaczerwienienia i dodaje cerze blasku. Nie wysusza, przywraca skórze właściwy odczyn pH 5,5.



Skin Crystal Care
Płyn micelarny do twarzy i oczu
FARMONA



Aktywny tonik głęboko oczyszczający i zwężający pory
UNDER TWENTY
UDOWODNIONE DZIAŁANIE dzięki zawartości składników aktywnych: aktywny salicylan sodu wit. PP, miedź, allantoina, pantenol, wyciąg z kory wierzby.



Eye care dwufazowy płyn do demakijażu
FLOS-LEK
Szczególnie polecany osobom o wrażliwej skórze. Płyn zawiera ekstrakt ze świetlika lekarskiego, pantenol oraz glicerynę.



Tonik łagodzący do twarzy
DELIA
Odświeża i przygotowuje skórę do dalszej pielęgnacji.

WYSTARCZĄ TRZY KROKI DO IDEALNEJ CERY

- DEMAKIJAŻ, OCZYSZCZANIE I TONIZACJA.

Dwufazowy płyn do demakijażu oczu

NIVEA
Wzbogacony w ekstrakt z bławatka. Chroni wrażliwe okolice oczu nie pozostawia tłustej warstwy. Delikatnie i efektywnie usuwa nawet najbardziej trwały makijaż i wodoodporny tusz, pielęgnuje rzęsy. Rezultat: Wrażliwa skóra wokół oczu jest dokładnie oczyszczona, co sprawia, że wygląda pięknie i gładko, a rzęsy są zadbane.



Płyn micelarny do oczyszczania oraz demakijażu twarzy i oczu

MARION
Płyn zawiera struktury miceli, składające się z cząsteczek hydrofilnych i lipofilnych, które dokładnie oczyszczają skórę i zmywają makijaż, także z oczu. Formuła wzbogacona została substancjami łagodzącymi i regenerującymi skórę. Zawiera wygładzający ekstrakt z hibiskusa i kwas hialuronowy, który doskonale nawilża i rewitalizuje skórę.



Krok 3

Wiele kobiet zapomina, jak ważną częścią codziennej pielęgnacji jest tonik, który właśnie normalizuje pH skóry i usuwa z niej resztki brudu i zanieczyszczeń, które pozostały po zmyciu makijażu. Dobrze wykonana tonizacja przywróci skórze jędrność i napięcie, a także pobudzi krążenie krwi, wspomagając odpowiednie natlenienie i odżywienie komórek.

LATO W PEŁNI!

Poznaj 5 sposobów na czystą i odświeżoną skórę

Niestarannie zmyty makijaż jest jednym z częstszych przyczyn podrażnień skóry. Ponadto po całym dniu nasza skóra – obciążona nadmiarem sebum, potem czy bakteriami – staje się podatna na powstawanie szpecących zaskórników czy krostek. Nieoczyszczona lub niedokładnie oczyszczona skóra ma również mniejszą możliwość regeneracji podczas snu. Zgodnie z najnowszymi badaniami, kiedy śpimy, dochodzi do zwiększenia aktywności fibroblastów oraz do produkcji włókien elastyny i kolagenu. Jeśli nic nie zaburzy pracy komórek skóry nasza skóra zachowa elastyczność i gładkość. Ponadto, w czasie nocnego odpoczynku zachodzi zjawisko keratynizacji, podczas którego następuje odnowa komórek naskórka. To dlatego oczyszczanie skóry jest tak ważne!

1 Demakijaż zacznij od oczu. Preparat do demakijażu nanieś na płatek kosmetyczny, a następnie przyłóż na kilka sekund do oka. Dzięki temu kosmetyk rozpuści tusz i cień. Następnie delikatnie usuń nadmiar preparatu ruchem od wewnętrznej części oka do zewnętrznej. Pamiętaj, by nie pocierać mocno skóry, gdyż może to prowadzić do podrażnień.

2 Tusz do rzęs najlepiej zmywać pionowymi ruchami, a patyczkiem kosmetycznym usunąć jego pozostałości z kąciku oczu. Dokładne zmycie jest bardzo ważne, ponieważ w przeciwnym razie rzęsy mogą stać się łamliwe. Należy uważać, by nie podrażnić spojówek. Następnie zmyj pomadkę. Zastosuj taką samą zasadę jak w przypadku demakijażu oczu – najpierw nasącz wacik, a następnie przyłóż na chwilę do ust i zetrzyj.

3 Kolejnym krokiem jest oczyszczenie skóry. Pamiętaj – ona też chce oddychać. Żele do mycia twarzy mogą nie wystarczyć, dlatego warto użyć w tym wypadku rękawicy z odpowiedniego włókna lub delikatnej szczoteczki z miękkim włosiem do mycia twarzy. Dzięki temu oczyści się skórę o wiele skuteczniej. Dodatkowo zostanie usunięty martwy naskórek.

4 Masaż to krok, którego pominąć nie można, jeśli chce się dłużej zachować młodą skórę. Tego typu zabiegi na twarz i dekolt pobudzają krążenie, a to z kolei stymuluje komórki do odnowy. Ponadto redukuje opuchliznę. Po wykonaniu krótkiego masażu można zastosować tonik, delikatnie przesuważąc nawilżonym płatkim po skórze.

5 Ostatnim krokiem jest zastosowanie kremu. Należy pamiętać, by krem był odpowiedni dla naszego rodzaju skóry. Nałóż go najpierw punktowo na czoło, nos, policzki i brodę, a następnie lekko rozmasuj i wklep delikatnie opuszkami palców.

**NIESTARANNIE ZMYTY MAKIJAŻ JEST JEDNYM
Z CZĘSTSZYCH PRZYCZYŃ PODRAŻNIENI SKÓRY**

Lirene

DERMOPROGRAM

*skóra
jak perła*

WYRAŹNY WZROST GĘSTOŚCI SKÓRY JUŻ PO 24h*

POTRÓJNE DZIAŁANIE

- 1 FITOESTROGENY**
Przeciwdziałają efektom hormonalnego starzenia się skóry, wywołanego spadkiem stężenia estrogenów. Stymulują produkcję kolagenu i elastyny, zwiększając gęstość i spistość skóry. Skóra odzyskuje elastyczność i młodszy wygląd.
- 2 TIOPROLINA + KWAS ROZMARYNOWY**
Unikalny opatentowany kompleks chroni skórę przed oksydacją i procesami wiotczenia. Wzmacnia włókna podporowe, tworząc specjalną siateczkę, która pomaga utrzymać jędrność i sprężystość skóry.
- 3 EKSTRAKT Z BIAŁEJ PERŁY**
Dostarcza skórze niezbędnych aminokwasów, redukuje nierówności i nadaje jej wyjątkową miękkość. Perłowe drobinki odbijają światło, dając efekt optycznego retuszu zmarszczek.

NOWOŚĆ



Światowej klasy PATENT przyznany LABORATORIUM NAUKOWEMU LIRENE!

URODA
POD LUPĄ

Ochłodzić upalny dzień

Wszyscy wyczekują lata kiedy skóra wreszcie nabierze opalenizny i utraci zimową bladość. Należy jednak pamiętać, że letnie miesiące to dość trudny czas dla skóry, bo musi bronić się przed szkodliwym wpływem promieniowania słonecznego i bywa przesuszona. Największe niebezpieczeństwo jest związane z nadmierną ekspozycją na słońce i powstaniem bolesnego rumienia. W tej sytuacji w skórze w pierwszej fazie dochodzi do uszkodzenia komórek warstwy kolczystej i denaturacji znajdujących się w niej białek. W drugiej fazie wskutek uwolnienia czynników stanu zapalnego dochodzi do rozszerzenia naczyń i przekrwienia a nawet powstania pęcherzy.

W kosmetykach chłodzących wykorzystano fakt, że receptory zimna obecne w skórze mogą zostać pobudzone nie tylko przez obniżenie temperatury, ale także przez inne czynniki takie jak dość często stosowany w tego typu produktach mentol. Kosmetyki chłodzące to najczęściej żele, balsamy po opalaniu, produkty do walki z cellulitem, maseczki z efektem chłodzącym, toniki i kremy z mentolem. Te ostatnie częściej stosowane w liniach kosmetyków dla mężczyzn (także po goleniu).

Skóra w okresie letnim wymaga szczególnej pielęgnacji i kosmetyków które będą działały wielokierunkowo. Wybór produktu zależy przede wszystkim od typu skóry i tego jak znosi opalanie. Dla osób, które odczuwają po plaży pieczenie i zaczerwienienie najlepiej zadziała kosmetyk o działaniu chłodzącym i kojącym podrażnienia. Na szczególną rekomendację zasługują chłodzące żele typu sos z dodatkiem d-pantenolu i allantoiny, które szybko zmniejszają zaczerwienienie i likwidują nieprzyjemne uczucie pieczenia i rozgrzania. Dodatek kwasu hialuronowego zapewnia normalizację nawilżenia, a składniki odpowiedzialne za usuwanie wolnych rodników pomagają skórze regenerować uszkodzenia.

Osoby, których skóra jest bardziej odporna na działanie słońca najlepiej jeśli skorzystają z kosmetyków o działaniu nawilżającym i kojącym podrażnienia. Jest to szczególnie potrzebne jeśli oprócz korzystania ze słońca miały miejsce kąpiele w słonej wodzie, w trakcie których skóra ulega nadmiernemu

przesuszeniu. Takich sytuacjach najlepiej sięgać po kosmetyki również zawierające kojący d-panthenol i allantoinę najlepiej w połączeniu z działającym odżywczo i regenerującym olejkami arganowym i substratami chroniącymi DNA komórkowe. Zalecane jest aby tego typu produkty były stosowane nie tylko przez osoby dorosłe ale także należy aplikować je na skórę dzieci. Dla ułatwienia wyboru producenci oferują balsamy po opalaniu typu „family”, z których bezpiecznie może korzystać cała rodzina.

Kosmetyki o działaniu chłodzącym już na dobre zaagościły na półkach sklepów i w ofertach firm. Lato to czas, w którym ich sprzedaż wzrasta bo większość osób po gorącym dniu poszukuje produktu kojącego i chłodzącego skórę, a nie tłustego kremu. Można je stosować nie tylko po powrocie z plaży ale także po męczącym dniu. Przyniosą one skórze odpocząć, zregenerować się, nawilżą ją i przygotują do kolejnego dnia.

Bożena Bierzniewska
Specjalista dermatolog
Ekspert firmy Eveline Cosmetics







Mgiełka do ciała

FLOR DE MAYO

Seria nawilżających mgiełek do ciała które w wyjątkowy sposób otulają zapachem ciała każdej kobiety, na długo pozostawiając uczucie świeżości i dyskretnej elegancji. Dostępne w sześciu zapachach.

WIEKNI

niezbędnik



Mgiełka do włosów farbowanych

FARMONA

Zawiera aktywny wyciąg z bursztynu – naturalny filtr UV oraz kompleks UV PROTECTION SYSTEM, które zapobiegają utracie koloru włosów farbowanych, wyraźnie przedłużają jego trwałość i skutecznie chronią włosy przed szkodliwym działaniem promieniowania słonecznego. Specjalnie opracowana receptura odżywkowa chroniąca kolor, bogata w innowacyjne składniki aktywne, polecana jest do włosów suchych, delikatnych i farbowanych.

ORZEŻWIĄJĄCY PŁYN MICELARNY do skóry normalnej i mieszanej

L'OREAL PARIS

Kryształowo przejrzysty płyn oczyszcza i zarazem usuwa wszelkie ślady makijażu z twarzy, oczu i ust. Odkryj skórę, która jest idealnie oczyszczona i intensywnie odświeżona bez pocierania, bez zmywania. Płyn nie ma substancji zapachowych i jest hipoalergiczny.



Body Mist

PLAYBOY

Nowoczesny, zabawny i kolorowy design odzwierciedla Twoją wyrazistą osobowość! Poczuj ekskluzywne połączenie w koktajlu z soczystego ananasa, z nutą aromatycznej bergamotki i pikantną nutą cynamonu.

Chłodząco-kojący żel do nóg i stóp
PALOMA FOOT SPA

Produkt wzmacnia naczynia krwionośne, nawilża i wygładza naskórek, chroniąc go przed wysuszeniem i pękaniem. Lekka formuła żelu zapewnia natychmiastowe uczucie chłodzenia. Preparat może być stosowany przez osoby z „pajęczkami” oraz żyłkami.

CHŁODZĄCA MASECZKA + PEELING DO TWARZY, SZYI I DEKOLTU 8 W 1
EVELINE COSMETICS

Multifunkcyjna, chłodząca maseczka + peeling do twarzy, szyi i dekoltu 8 w 1 jest oparta na innowacyjnej kompozycji składników aktywnych, które doskonale wygładzają cerę, dogłębnie ją nawilżają i odżywiają. Zwiększają elastyczność i sprężystość, jednocześnie redukując niedoskonałości.

Aktywny krem chłodzący na noc na blizny potrądzikowe

UNDER TWENTY
UDOWODNIONE DZIAŁANIE dzięki zawartości składników aktywnych: aktywny salicylan sodu, witamina PP, witamina E, prebiotyki, ekstrakt z soczewicy, wyciąg z pestek jabłka, Glucam®, mentol. Potwierdzona skuteczność: nawilża skórę, matuje, wygładza, redukuje trądzik, zmniejsza zaczerwienienie skóry i wydzielanie sebum.



Owocowe żele pod prysznic
LE PETIT OLIVIER

Żele owocowe o znieczalającym zapachu i delikatnych właściwościach. Produkty te są kremowe w konsystencji, odżywcze. Bazują na naturalnych składnikach. Orzeźwiają i odświeżają skórę.

Chłodzący krem-żel 3w1 UVA/UVB SPF8 bioHYALURON 4D PRO-YOUNG
EVELINE COSMETICS

Przeznaczony jest dla młodej skóry, do specjalnej pielęgnacji cery wrażliwej, tłustej i mieszanej ze skłonnością do nadmiernego błyszczenia się, zapewnia długotrwały efekt matujący w partiach skóry narażonych na nadmierne błyszczenie (czoło, nos, broda) intensywnie nawilża, przywraca naturalny poziom wilgoci w naskórku.

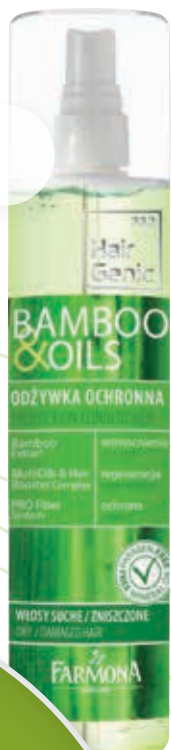


Graffiti 3D
Solna mgielka do włosów
BEACH LOOK
BIELENDĄ

Solna mgielka sprawia, że włosy nabierają plażowego charakteru, są pełne zmysłowej objętości z dużymi, luźnymi falami. Minerale Morskie poprawiają strukturę włosów, dodają im objętości, tworzą naturalny skręt fal. Kolagen Morski rewitalizuje włosy od wewnątrz, ogranicza ich wypadanie, zapobiega rozdławianiu się końcówek.

**Hair Genic Odżywka ochronna
Bamboo & Oils
FARMONA**

Ekspresowa odżywka w sprayu została opracowana z myślą o włosach suchych, zniszczonych i wymagających regeneracji. Wysoce skuteczna receptura o wielokierunkowym działaniu. Nawilża i odżywia włosy, odbudowuje ich strukturę i wzmacnia je od cebulek aż po same końce.



**Serum intensywnie wyszczuplające+ujędniające
FITNESS SLIM EXTREME 4D Efekt chłodzący
EVELINE COSMETICS**

Korzystając z najnowszych osiągnięć naukowych, eksperci z laboratorium Eveline Cosmetics opracowali INNOWACYJNĄ ZAAWANSOWANĄ TECHNOLOGICZNIE FORMULĘ serum, które zapewnia wyspecjalizowaną pielęgnację ciała, przynosząc NATYCHMIASTOWE REZULTATY wyszczuplenia i wymodelowania sylwetki. Serum aktywnie wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej oraz niezwykle skutecznie redukuje cellulit.



**Oliwkowa woda tonizująca z witaminą C
ZIAJA**

Na co dzień. W podróży. Po ćwiczeniach. Zawsze daje uczucie świeżości.



**Aloesowe nawilżające mleczko do ciała
ALOE VERA**

Aloes ma idealne właściwości regenerujące i ochronne dla skóry, ponieważ zawiera witaminy A, B1, B2, B6 i B12. Naturalne substancje zawarte w aloesie dostarczają idealnego nawilżenia dla skóry. Dlatego przynosi ukojenie dla skóry po długim przebywaniu na słońcu.



Czy wiesz, że...

Kosmetologia jako źródło substancji aktywnych wykorzystuje wyciągi z cytrusów: grejpfruta, pomarańczy, cytryny, mandarynki, limonki, bergamotki oraz neroli. Wyciągi te, dzięki zawartości m.in. witaminy C i innych witamin, kwasów owocowych, flawonoidów czy fitohormonów, mają wielokierunkowe działanie pielęgnacyjne. Przykładowo bogaty w witaminę C i alfa-hydroksykwasów wyciąg z cytryny ma działanie odświeżające, oczyszczające, rozjaśniające oraz złuszczone.

**Bielenda AMERYKA SPA Jagoda
Acai & Awokado
Nawilżające mleczko do ciała
BIELENDA**

Naturalne tłuszcze zawarte w awokado pielęgnują podrażnioną skórę, a jagoda acai, zwana owocem młodości, jest źródłem bezcennych witamin, które spowalniają proces starzenia. Produkt zawiera także bioolejek pistacjowy, który ma właściwości nawilżające i odmładzające. Energetyzujący zapach pobudza i dodaje energii.



**AMERYKA SPA Jagoda
Acai & Awokado
Nawilżający mus do ciała
BIELENDA**

Mus tworzy naturalną ochronę skóry przed niekorzystnym działaniem czynników zewnętrznych, takich jak słońce, wiatr czy suche powietrze. Przeciwutleniające, których bogatym źródłem są jagody acai, odmładzają skórę, a bioolejek pistacjowy ją nawilża. Energetyzujący zapach pobudza i dodaje energii. 200 g



Mgielka Upiększająca Drogocenne Olejki, TIMOTEI
Jeśli chcesz, aby Twoje włosy rozczaiły wokół subtelny zapach, sięgnij po mgielkę Timotei Drogocenne Olejki. Aromat pozostanie na Twoich włosach cały dzień. Poza tym włosy będą lśniące, jedwabiste w dotyku, wspaniale nawilżone oraz podatniejsze na układanie. Mgielka chroni także włosy przed działaniem wysokiej temperatury. Produkt możesz stosować bez obaw, że włosy będą przetłuszczone czy nadmiernie obciążone. Przecież mgielka jest lekka jak... mgielka. Pojemność:



**Nawilżający eliksir do kąpeli
- bergamotka/limonka
ALLVERNE**

Naturalna kompozycja zapachowa o nocy zielonej herbaty przelamanej kroplą bergamotki i limonki wspaniale odświeża i pobudza do działania. Ciało i umysł odzyskują beztróską rześkość. Elixir delikatnie się pieni, łagodnie oczyszcza i odświeża skórę.



CHUSTECZKI LACTACYD

KOMFORT I ŚWIEŻOŚĆ W ZASIĘGU RĘKI

TESTOWANE GINEKOLOGICZNIE • HIPOALERGICZNE** • 100% BIODEGRADOWALNE



Chusteczki do higieny intymnej LACTACYD SENSITIVE

15 SZT.

Przeznaczone dla kobiet o delikatnej skórze skłonnej do alergii. Dzięki zawartości kwasu mlekowego i bezzapachowej formule w wyjątkowo delikatny sposób przywracają uczucie czystości i świeżości.



Chusteczki do higieny intymnej LACTACYD FRESH

15 SZT.

Wzbogacone o kwas mlekowy i kompleks Deo Active™ zapewniający długotrwałą świeżość okolic intymnych. Zawartość mentolu zapewnia przyjemny efekt chłodzenia, który z pewnością przypadnie do gustu kobietom szukającym szybkiego odświeżenia.



Chusteczki do higieny intymnej LACTACYD FEMINA

15 SZT.

Zawierają naturalny kwas L-mlekowy, który pomaga utrzymać równowagę flory bakteryjnej okolic intymnych oraz alantoinę, znaną ze swoich właściwości kojących.

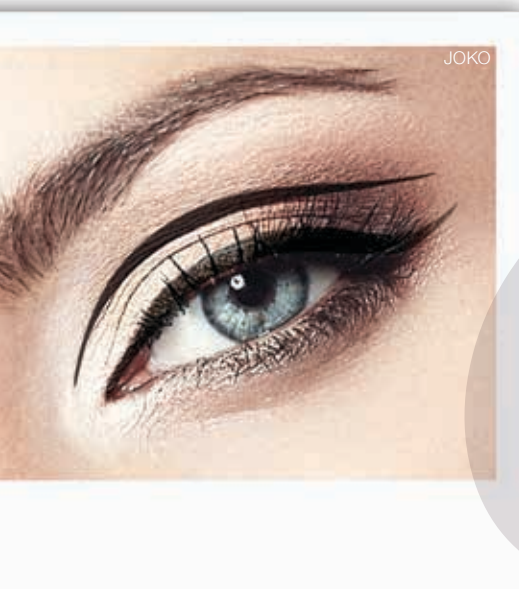


Chusteczki do higieny intymnej LACTACYD FEMINA

10 SZT. - PAKOWANE POJEDYNCZO

Pakowane w wygodne pojedyncze zaszetki. Zawierają naturalny kwas L-mlekowy, który pomaga utrzymać równowagę flory bakteryjnej okolic intymnych oraz alantoinę, znaną ze swoich właściwości kojących. Polecane w podróży, w pracy, po wysiłku fizycznym, w trakcie miesiączki oraz zawsze, gdy chcesz czuć się świeżo i pewnie.

nr 1 W REKOMENDACJI
GINEKOLOGÓW*



Wyraziste usta rywalizują z pomadką w odcieniu nude. Kreska walczy o władzę z morskim smoky eye. Cera promienna, rozświetlona bronzerm stanowi doskonałą bazę. Latem postaw na kolor, baw się, dowolnie zestawiając trendy.

WARIACJE NA TEMAT KRESKI

Cienkie lub grube kreski, w dowolnym kształcie i kolorze. Dominują graficzne, geometryczne linie, także podwójne. Mogą wystąpić na dolnej powiece lub na jej brzegu. Kreska to esencja letniego makijażu. Świetnie nasyci powiekę kolorem i doda spojrzeniu jeszcze więcej mocy. Postaw na wersje pastelowe w odcieniach mięty, brzoskwini, różu i żółci w opozycji do jasnych ust.

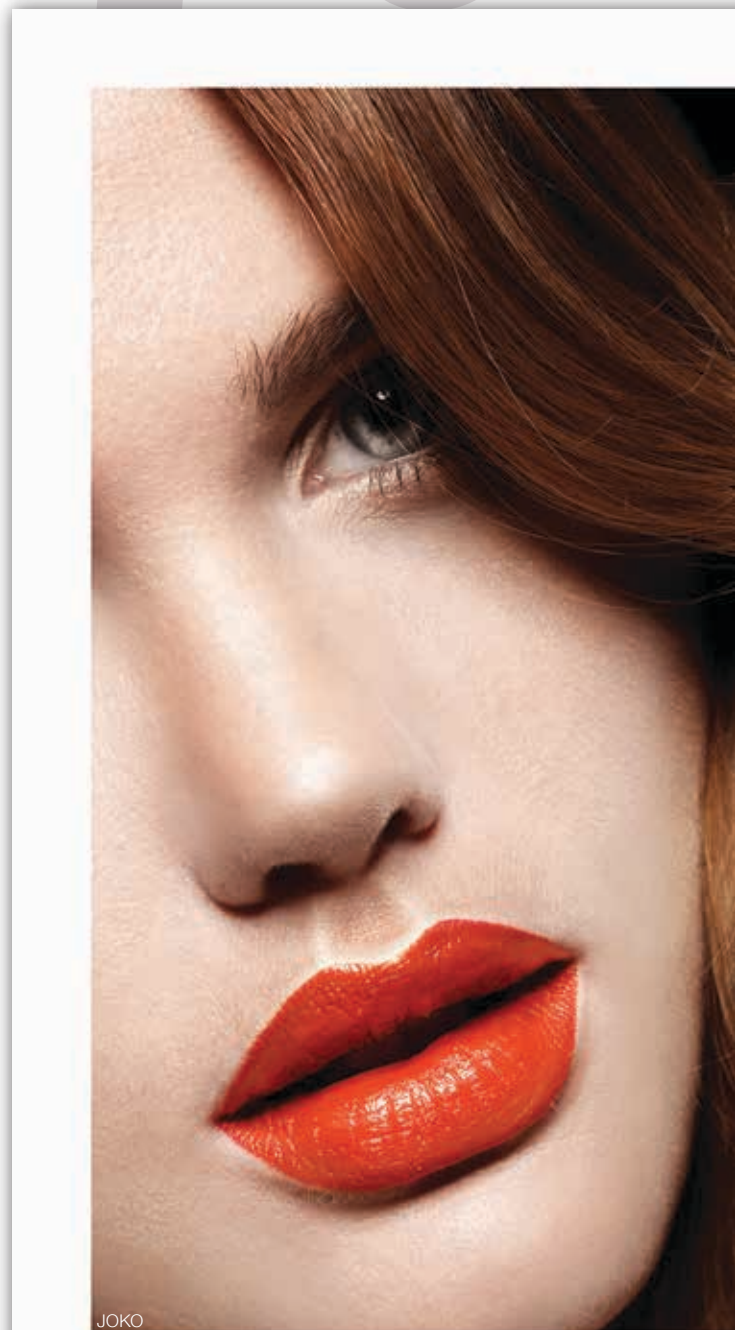
GORĄCZKA KOLORÓW/BARWY LATA

Najmocniejsza konkurencja dla eye linera - błękit. Latem kobalt zmienia odcień na bardziej krzykliwy turkus, który daje wrażenie świeżości, przyciąga wzrok. Niebieski pojawia się teraz wszędzie, nie tylko na powiekach, ale również na rękach i paznokciach. Na dzień noś go w formie kreski na wieczór jako smoky eye. Odcienie blue zdecydowanie bardziej rozświetlają niż dominują spojrzenie. Można zrezygnować z reszty make-upu. Liczy się oko.

Fiolet to kolejny kolor, który króluje w tym sezonie na powiekach. Do jasnych karnacji pasują chłodne odcienie - liliowy i lawendowy, a do ciemniejszych delikatny burgund lub oberżyna.

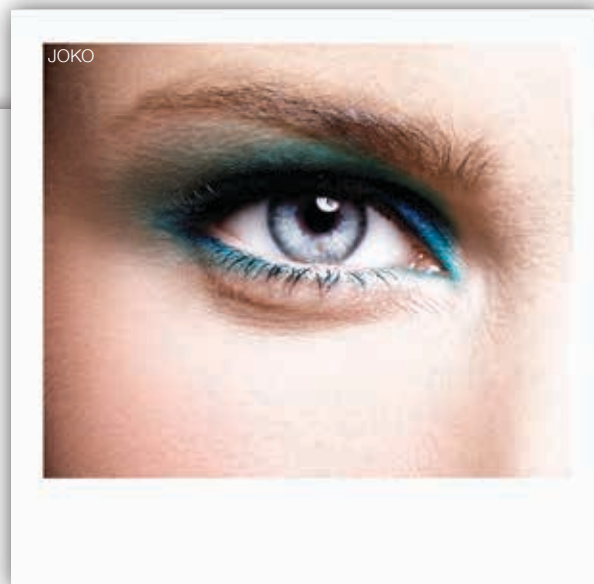
Do łask wrócił tak lubiany przez Polki brąz, który od lat stanowi podstawę trendu w makijażu. Tym razem jednak pokazuje on pazur. Dominuje w chłodnych, ciemnoszarych odcieniach, ciepłym piasku lub gorzkiej czekoladzie. Cała sztuka polega na dobraniu właściwych odcieni. Karmelowy brąz, naturalny, ciepły beż nosimy na całej powiece. Oto nieoczywisty i niewidoczny sposób na podkreślenie oczu. Dla odważnych błyszczące tatuaże w formie gwiazdek, kropek.

Grda



TRENDY

przeciwieństw



SŁODYCZ NA USTACH

Letni makijaż ust zdominowały szminki w odcieniach czerwieni. Zarówno w wersji satynowej, jak i na ultra wysoki połysk. Makowe usta jako jedyny akcent makijażu idealnie komponują się z jasną, rozświetloną cerą. Pasują do każdej sytuacji i każdego stroju, sprawiają że zawsze wyglądasz świeżo. Ważne, by usta były starannie wyrysowane. Trwałość pomadce zagwarantuje podkład z konturówki. Makijażyści pokochali również cukierkowe usta, wśród odcieni dominuje róż i koral. Idealnie prezentuje się saute.

WIĘCEJ ŚWIATŁA

Minimalizm hasło przewodnie makijażu skóry w letnim sezonie. Na pierwszym planie liczy się naturalność i świetlistość. Twarz ma lśnić, a podkład obowiązkowo lekki jak powietrze. Fluid plus rozświetlasz to przepis na pożądany efekt wypoczętej skóry. Skóra w promieniach słońca to wakacyjny bonus. Dlatego muśnij czoło, policzki i brodę bronzem. W ten sposób podkreślisz i zatrzymasz wakacyjny look na dłużej.

Iwona Szubielska,
Senior Brand Manager JOKO i VIRTUAL



Wild Shadow / odcień
Auburn Envy
MAX FACTOR



Wild Shadow / odcień
Defiant White
MAX FACTOR



Wild Shadow / odcień
Turquoise Fury
MAX FACTOR



COLOR TATTOO 24H ON
AND ON BRONZE
MAYBELLINE



Paleta Smokey Eye Drama
Kit / odcień Azure Allure
MAX FACTOR



Eye Artist Color Waves
ASTOR

Cienie trio PERFECT your
LOOK 304 SATIN
JOKO



UWAGA!

Ciemne cienie mają czasem tendencje do osypywania się i tworzenia pod okiem brudnych plamek. Jest na to sposób! Aby temu zaradzić należy przed nałożeniem cienia obszar pod okiem pokryć grubszą warstwą pudru sypkiego. Po wykonaniu makijażu oka wystarczy miękkim pędzelkiem usunąć osypany cień wymiatającym gestem.



COLOR TATTOO 24H
ENDLESS PURPLE
MAYBELLINE



COLOR TATTOO 24H
TURQUOISE FOREVER
MAYBELLINE

Glam` Eyes Quad / odcień
State of Grace
RIMMEL



CIENIE DO POWIEK
CHIC SHADOW
PIERRE RENE
PROFESSIONAL



CZY WIESZ, ŻE...

Niektóre cienie w połączeniu z wodą zyskują na intensywności. Są bardziej metaliczne i zwiększają swoją trwałość. Można je zastosować do obrysowania oka, używając pędzelka do eyelinera. Taka sztuczka wzmocni makijaż i uczyni go bardziej wyrazistym. Należy jednak pamiętać, że cienie nałożone na mokro usuwamy produktami do demakijażu wodoodpornych.

Palette Match System
PIERRE RENE
PROFESSIONAL



Cienie do powiek Soft
Eyeshadow
DELIA



Pierre René
PROFESSIONAL



Cienie quattro PERFECT
your LOOK 402 SATIN/MAT
JOKO



Cienie Quattro
EVELINE COSMETICS



Eye Artist Color Waves
ASTOR

**JASNE CIENIE W POŁĄCZENIU
Z MOCNYM AKCENTEM
WYDOBYWAJĄ GŁĘBIĘ SPOJRZENIA.**

Paleta Smokey Eye Drama
Kit / odcień Magnetic Jade
MAX FACTOR



lam` Eyes Quad / odcień
Smokey Brun
RIMMEL





PIERRE RENÉ
MEDICTM
LABORATORIUM



KOSMETOLOG Pierre René MEDIC LABORATORIUM RADZI:

Lato to okres szczególny dla naszej skóry. Cera wymaga w tym czasie wyjątkowego traktowania.

Marka Pierre René wyszła naprzeciw tym wymaganiom, przygotowując linię dermo-kosmetyków doskonałych do tworzenia lekkiego makijażu oraz pielęgnacji w upalne dni.

Pierre René MEDIC LABORATORIUM to dermo-kosmetyki stworzone przez zespół ekspertów z myślą o szczególnych potrzebach skóry.

Specjalistyczne kosmetyki Pierre René MEDIC LABORATORIUM łączą w sobie zalety produktów do makijażu z kosmetykami pielęgnacyjnymi.

Wybierając produkty z tej linii zapewniasz swojej skórze intensywną pielęgnację i odżywienie oraz lekki makijaż.

Oto kosmetyki, które idealnie spełnią potrzeby skóry oraz nie zawiodą oczekiwań nawet najbardziej wymagających wielbicieli makijażu.

Care Foundation

Pielęgnacyjny fluid na bazie wody do każdego typu skóry. Innowacyjna formuła łączy w sobie funkcje kosmetyku do makijażu z działaniem kosmetyków pielęgnacyjnych. Nadaje naturalny i promienny wygląd, ujednolica koloryt, jednocześnie pozwalając skórze oddychać. Wysoka zawartość składników aktywnych sprawia, że podkład posiada właściwości odżywcze, łagodzące oraz anti-aging.

Lash Balm

Innowacyjny balsam do rzęs gwarantujący głęboką regenerację, odbudowę i ochronę włosa, spełniający funkcję wzmacniającej rzęsy pod maskarą. Formuła zawierająca unikalny składnik BIOTINOYL TRIPEPTIDE-1 pobudza procesy regeneracji i sprawia, że włos staje lepiej odżywiony, silniejszy i grubszy.

Lash Regeneration Serum

Najnowszej generacji serum do rzęs, którego formuła oparta jest na systemie WIDELASHTM z dodatkiem keratyny. Dzięki kombinacji składników w systemie WIDELASHTM (witamina B₅ + BIOTINOYL TRIPEPTIDE-1) preparat skutecznie wzmacnia słabe rzęsy, zapobiega ich wypadaniu oraz stymuluje wzrost nowych włosków.

Sensitive Mascara

Wyjątkowo delikatna maskara do oczu wrażliwych, z formułą minimalizującą ryzyko podrażnień. Nie zawiera parabenów, silikonów oraz substancji zapachowych. Połączenie precyzyjnej szczoteczki z odżywczą formułą (zawierającą keratynę i witaminy) gwarantuje perfekcyjny makijaż oraz nawilżenie i wzmocnienie kondycji rzęs.

TRENDY

Zaszalej w tym sezonie - baw się kolorem

MANICURE 1

Potrzebujemy: Lakier Miss X 02, 266, 257 oraz 251, a także gąbeczkę kosmetyczną oraz pensetę.

- Aplikujemy biały lakier bazowy.
- Przy pomocy pensety i małego kawałka gąbeczki umoczonego w kolorowym lakierze nakładamy lakiery po kolei, aby utworzyć mozaikę.
- Całość zabezpieczamy lakierem bezbarwnym.





MANICURE 2

Potrzebujemy: Lakier Miss X 258, 266 oraz pędzelek z cienką końcówką.

- Aplikujemy lakier Miss X 258.
- Przy pomocy cienkiego pędzelka nakładamy lakier 266 i malujemy nim wzór panterki.
- Całość zabezpieczamy lakierem bezbarwnym.

Przygotowała: Patrycja Przerada
amethystblog.pl

BEKAWA

EVELINE COSMETICS

BODY GLAM

Luksusowe balsamy
do pielęgnacji ciała pod prysznic

Innowacyjna, ekspresowo
działająca formuła

Efekty w

5 sek.



GWARANCJA DŁUGOTRWAŁEGO
I SPEKTAKULARNEGO NAWILŻENIA!

Dołącz do nas na facebooku



www.eveline.eu

TRENDY

Manicure w letniej odświeżeniu

LAKIERY LA LAQUE
BOURJOIS



Color Fashion - wyraż siebie!
MISS X





FASHIONmania part IV
VIRTUAL

COLOR EXPERT NAIL
LACQUER
GOLDEN ROSE



Lakier do paznokci The Gel
ESSENCE



ALL ABOUT SUMMER
JOKO



Najlepszym okresem na eksperymentowanie i zabawę z kolorem na paznokciach jest lato.

Każda stylizacja będzie wyglądać wyjątkowo jeśli uzupełnimy ją odpowiednio pomalowanymi paznokciami. Na szczęście nie jest to trudne, ponieważ paleta dostępnych barw jest szeroka, także z łatwością dobierzemy idealny odcień, na przykład do koloru naszej torebki.

Ultimate Nail
CATRICE



Lakier do paznokci Coral
DELIA



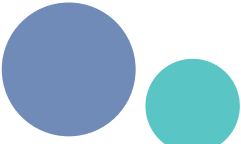
Lakiery La Laque
BOURJOISColor Fashion - wyraż siebie!
MISS X

**Przed pomalowaniem
paznokci na właściwy kolor
najlepiej jest nałożyć wcześniej bazę,
następnie malujemy paznokcie, krótkim
ruchem pędzelka.**

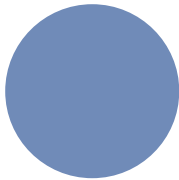
Czasem trzeba nałożyć kilka warstw – wszystko zależy od lakieru oraz od intensywności, jaką chcemy uzyskać. Między ich nakładaniem warto nieco odczekać, by lakier nieco stwardniał. Na zakończenie można nałożyć bezbarwny lakier bądź utwardzacz.

QUICK & SHINE
ASTORExpert Gel Technology
Nail Polish
PIERRE RENE PROFESSIONALUltimate Nail
CATRICE

All about SUMMER
JOKO



60 SECONDS SUPER SHINE
by Rita Ora
RIMMEL



MINI MAX METALLIC
COLLECTION
EVELINE COSMETICS



All about Summer!

Galka lodów **pistacjowych**, szklanka orzeźwiającej **lemoniady** doprawione kilkoma płatkami **tropikalnych** kwiatów. Letnia miłość ze szczytą wakacyjnego szaleństwa

Oto przepis na **idealne lato** z marką **JOKO**.



JOKO
NAIL POLISH

- idealne krycie
- łatwa aplikacja
- krótki czas schnięcia
- długotrwały efekt

URODA
POD LUPĄ

Zadbaj o swoje stopy

Jednym z codziennych rytuałów pielęgnacyjnych jest dbanie o stopy. Zwłaszcza w okresie wiosenno-letnim, kiedy częściej je eksponujemy. Konsumentki przywiązują coraz większą wagę do wyglądu swoich stóp. Ważny jest nie tylko ładny pedicure, ale przede wszystkim zdrowa i zadbana skóra.

Największą popularnością cieszą się kosmetyki, które dzięki lekkiej formule szybko się wchłaniają i mają delikatne nuty zapachowe. Istotne jest także, by odpowiadały na konkretne problemy, takie jak: przesuszona skóra, pękające pięty, zrogowacenia czy potliwość. W ich składzie warto szukać sprawdzonych składników aktywnych, jak choćby mocznik, o silnych właściwościach nawilżających, który wykazuje działanie keratolityczne - ułatwia złuszczenie naskórka i zwiększa przepuszczalność składników aktywnych przez warstwę rogową w głębsze warstwy skóry.

Istnieją także preparaty, które zapobiegają nadmiernej potliwości stóp i działają jak antyperspirant. Zapewniają komfort i świeżość przez cały dzień, neutralizują przykry zapach, nawilżają, wygładzają i likwidują szorstkość skóry. Często zapobiegają też powstawaniu zrogowaceń, rozwojowi bakterii i grzybów na powierzchni skóry.

Na noc warto stosować kosmetyki o bogatszej konsystencji, które głęboko odżywią skórę podczas kiedy odpoczywamy. Dobrym rozwiązaniem są maski do rąk i nóg, które zapewnią intensywną regenerację. Warto stawiać na produkty zawierające parafinę. Gwarantuje ona głębokie i silne działanie oraz nawilżenie przesuszonych partii skóry. Maski tego typu należy nałożyć na stopy i przez około 30 minut trzymać owinięte w ciepły ręcznik lub założyć specjalne skarpetki wzmacniające i przedłużające efekt. Następnie wmasować do wchłonięcia. Taki zabieg dobrze powtarzać trzy razy w tygodniu.

Kobiety borykające się z problemem odcisków czy nagniotków, szukają bardziej wyspecjalizowanych produktów, które zapewnią skórze intensywną regenerację i odnowę. Warto w tym celu stosować skoncentrowane preparaty zmiękczające do stosowania miejscowego na zrogowaciałą skórę stóp i pięt. Kosmetyki tego typu zapewniają działanie zmiękczające, zapobiegają pękaniu pięt oraz intensywnie wygładzają.

Magdalena Koćwin
Brand Manager, Bielenda Kosmetyki Naturalne



Odświeżający krem do stóp
NATURIA
 LABORATORIUM
 KOSMETYCZNE JOANNA



Dr Stopa Odświeżający dezodorant do stóp
 FLOS-LEK



Zaawansowany regulator pocenia
NIVELAZIONE
 FARMONA

Działa bezpośrednio na gruczoły potowe, zmniejszając proces nadmiernego pocenia. Zawiera aktywny składnik antyperspiracyjny, który reguluje pracę gruczołów potowych, nie blokując jej. Krem przywraca stopom suchość i świeżość, a przede wszystkim efektywnie utrzymuje obniżony proces pocenia oraz zapobiega powstawaniu nieprzyjemnego zapachu. 75 ml

Peeling do stóp i pięt
z naturalnym pumeksem Happy End
 BIELEND

To wyjątkowy wygładzający peeling do systematycznej całorocznej pielęgnacji stóp i pięt, pomaga utrzymać je w higienie i zdrowiu. Zapewnia błyskawiczne działanie: zmiękcza, zluszcza i wygładza wszelkie zrogowacenia i zgrubienia skóry stóp i pięt. Przyspiesza naturalne procesy regeneracji i odnowy skóry. Pozostawia uczucie orzeźwienia i komfortu. 125 ml



WARTO STOSOWAĆ SKONCENTROWANE PREPARATY ZMIĘKCZAJĄCE DO STOSOWANIA MIEJSCOWEGO NA ZROGOWACIAŁĄ SKÓRĘ STÓP I PIĘT.

Skoncentrowany preparat zmiękcżający
do zrogowaciałej skóry stóp i pięt Happy End
 BIELEND

Preparat przeznaczony do miejscowego usuwania nadmiernie zrogowaciałej i twardej skóry stóp i pięt. Szczególnie polecany dla osób, które borykają się z problemem odcisków, modzeli i nagniotków. Zapewnia błyskawiczne działanie zmiękcżające i regenerujące stwardniały naskórek. Zapobiega pękaniu pięt, likwiduje nadmierne zrogowacenia skóry stóp, wygładza oraz pomaga utrzymać stopy w higienie i zdrowiu. 50 ml

Maska do dłoni i stóp na noc
Kuracja Parafinowa
 BIELEND

Profesjonalny preparat do intensywnej nocnej pielęgnacji wysuszonej skóry dłoni i stóp. Innowacyjna formuła odmładzająca gwarantuje głębokie, silne zregenerowanie i nawilżenie przesuszonych partii rąk, stóp i pięt. Intensywnie wygładza i ujędrnia naskórek, natłuszcza i delikatnie rozgrzewa, poprawia kondycję paznokci. 75 ml



Kojąco-relaksujący krem do stóp
 EVELINE COSMETICS

Kojący eliksir dla zmęczonych stóp doskonale odświeża i pielęgnuje stopy. Relaksująca formuła kremu z efektem chłodzenia błyskawicznie likwiduje uczucie ciężkości stóp, a skóra staje się miękka i elastyczna. Stosowany w przypadku zmęczenia, po długim wysiłku i chodzeniu, przynosi ulgę i zapewnia wielogodzinne uczucie lekkości i świeżości.



EKSPRESOWE PEDICURE aktywny
peeling cukrowy do stóp EVELINE COSMETICS

Cukrowa kuracja zluszcżająca do domowego pedicure, to skoncentrowana mieszanka kryształków cukru i naturalnych składników pielęgnacyjnych, która głęboko wnika, zmiękcza i błyskawicznie usuwa stwardniałą, zrogowaciałą skórę z pięt i stóp oraz skórki narastające na paznokciach. 100 ml



Cukrowy peeling do stóp
z olejem winogronowym i migdałowym
 PALOMA

Dr Stopa Krem intensywnie nawilżający FLOS-LEK

Działa kojąco i odświeżająco, wyraźnie zmiękcza i wygładza stwardniały naskórek, zmniejsza pierzchnięcie.



Dr Stopa Krem na pękające pięty FLOS-LEK

Krem skutecznie likwiduje nadmierne rogowacenie i pęknięcia skóry.

Extra Soft SOS 15% UREA EVELINE COSMETICS

Zmięczający krem do stóp na pękające pięty 24h. Innowacyjna formuła kremu bogata w wyselekcjonowane składniki aktywne w ciągu 7 dni likwiduje wysuszoną i popękaną skórę, bolesne zrogowacenia oraz uszkodzenia powstające na stopach i piętach. 100 ml.



W kosmetyce stóp warto sięgać po peelingi, które złuszczą nadmiar zrogowaciałego naskórka i wygładzają go.

Na mający tendencję do rogowacenia naskórek pięt najlepiej stosować kremy wyspecjalizowane, przeznaczone do pielęgnacji tego obszaru. Mają one w swoim składzie na przykład regulujący rogowacenie urea, co pozwala na zredukowanie nadmiaru naskórka.



Złuszczający zabieg do stóp MARION

Złuszczający zabieg do stóp w postaci skarpet z aktywnym płynem, skutecznie i bezpiecznie usuwa martwy, zrogowaciały naskórek. Wystarczy jeden zabieg, żeby zregenerować i wygładzić skórę stóp. Po 7-10 dniach od wykonania kuracji, stopy są idealnie gładkie, delikatne i odżywione.



Krem do stóp STOP szorstkości 20% urea LIRENE

Krem przeznaczony jest do pielęgnacji szorstkich i skłonnych do pękania pięt. Intensywnie pielęgnująca formuła z 20% zawartością mocznika (UREA) zmiękcza i wygładza skórę stóp. Skóra pięt, w widoczny sposób, staje się bardziej miękka i przyjemna w dotyku. Krem używany systematycznie zapobiega ponownemu rogowaceniu skóry pięt.



Krem do stóp STOP suchości 10% urea LIRENE

Krem przeznaczony jest dla osób, które mają suchą skórę stóp. Pielęgnująca formuła kremu z 10% zawartością mocznika (UREA) wygładza, zmiękcza i regeneruje skórę stóp. Zawartość gliceryny, dzięki jej doskonałym właściwościom higroskopijnym, zapobiega wysychaniu i pierzchnięciu skóry przywracając odpowiednie nawilżenie.

Odświeżający krem do stóp NATURIA LABORATORIUM KOSMETYCZNE JOANNA



„Postaw
na swoje piękno„

Wyobraź sobie
podróż do pięknych sadów
na południu Francji i odkryj
cudowne kremowe żele pod prysznic
wzbogacone wyciągami z owoców.
Poczuj siłę natury
i ciesz się słońcem Prowansji!



BV Cert. 6010639



ŻEL POD PRYSZNIC

500ml



ŻEL POD PRYSZNIC

250ml



500ml e

16.9fl.oz

URODA
POD LUPĄ

Depilacja bez tajemnic

Depilacja stanowi obecnie jeden z bardzo istotnych aspektów pielęgnacji ciała. Można powiedzieć, że obecnie nie ma przyzwolenia na to aby kobieta, która zaniedbuje depilację mogła być uznana za osobę elegancką. Idealnie gładkie nogi, pachy, przedramiona, a także częściowa lub obecnie modna całkowita depilacja miejsc intymnych to oznaka higieny i estetyki. Depilacja nie jest jednak wynalazkiem naszych czasów, bo już na przykład dla starożytnych Egipcjan gładka i ogolona głowa, pozbawione włosów ciało były wyznacznikiem statusu społecznego.

Teksty: Bożena Bierzniewska,
specjalista dermatolog, ekspert Eveline Cosmetics

1. Balsam łagodzący podrażnienia po depilacji Sensual, LABORATORIUM KOSMETYCZNE JOANNA, Balsam został stworzony specjalnie po to, aby pielęgnować skórę całego ciała, szczególnie po zabiegu depilacji. 150 g **2. Oliwka łagodząca podrażnienia po depilacji Sensual**, LABORATORIUM KOSMETYCZNE JOANNA, Składnikiem aktywnym jest olejek arganowy, który działa nawilżająco i kojąco na powstałe w czasie zabiegu podrażnienia. 150 ml **3. Żel do golenia dla kobiet z rumiankiem Sensual**, LABORATORIUM KOSMETYCZNE JOANNA, Polecany jest do golenia zarówno nóg, jak i delikatnych obszarów pach, rąk i okolic bikini. 200 ml **4. Plastry do depilacji twarzy z olejem ze słodkich migdałów dla skóry normalnej Sensual**, LABORATORIUM KOSMETYCZNE JOANNA, Dzięki swojemu kształtowi i elastycznej strukturze dopasowują się do kształtu twarzy, umożliwiają skuteczne i trwałe usunięcie nawet najdrobniejszych włosów wraz z cebulkami. Opakowanie: 12 pojedynczych plastrów + tubka z oliwką łagodzącą podrażnienia **5. Krem do depilacji – Błyskawiczny 3 min**, DELIA, Uwalnia ciało od zbędnego owłosienia w zaledwie 3 minuty. Czyni skórę gładką i jedwabistą w dotyku. Jest delikatny dla skóry ze względu na składniki łagodząco-nawilżające: D-panthenol i alantoinę;



Czy wiesz, że...

W pierwszej połowie dwudziestego wieku kobiety zaczęły coraz bardziej zrzucić ubrania, odważnie odsłaniać ramiona i nogi i już wtedy ikony mody takie jak Coco Chanel demonstrowały, że owłosione pachy i widoczne pod cienkimi pończochami włoski nieodwołalnie stały się passe. Trochę zamieszania przyniosła naturalność lansowana w czasach rewolucji seksualnej, ale ta moda była krótkotrwała i nie przetrwała zderzenia z rozwijającym się rynkiem mody i kosmetycznym.

Warto wiedzieć

Depilacja przy pomocy kremów zwykle jest bardzo bezpieczną i skuteczną metodą usuwania owłosienia, której stosowanie nigdy nie skutkuje problemem wrastania włosków. Metody mechaniczne często pozostawiają na nogach nieładnie wyglądające kropki (akcentacja podrażnionego mieszków włosowego), które utrzymują się wiele tygodni i ustępują z przebarwieniami. Po depilacji kremem nigdy nie ma takiego objawu. Produkty w formie kremów dodatkowo mają właściwości pielęgnujące i odżywcze.



6. Plastry z woskiem do depilacji ciała z olejem arganowym, TANITA. Formuła wosku wzbogacona o olej arganowy, łagodzi i doskonale odżywia, aktywnie regenerując i nawilżając skórę. Efekt? Piękna, miękka i gładka skóra. Plastry z woskiem do depilacji bikini z olejem arganowym, TANITA. Nowe plastry z woskiem do depilacji strefy bikini Tanita gwarantują miękką i gładką skórę – szybko i na długo, bez szorstkości i konieczności częstego powtarzania zabiegu. Każde opakowanie zawiera: 12 pojedynczych plasterów oraz oliwkę po depilacji. **7. Olejek po depilacji, BIELEND VANITY GOLDEN OILS.** Zawiera połączenie olejku arganowego i awokado, które mają silne działanie odżywcze, nawilżające i łagodzące podrażnienia oraz olejku krokoszewego zawierającego wysoką dawkę witaminy E, 150 ml **8. Ultra odżywczy balsam do golenia pod prysznic, BIELEND VANITY GOLDEN OILS.** Balsam szybko poprawia kondycję skóry nadając ciału aksamitną gładkość i piękny wygląd. Produkt zmiękcza włoski i ułatwia golenie. Daje uczucie lekkiego poślizgu, dzięki czemu zmniejsza ryzyko podrażnień i mikrourazów, 250ml **9. JUST EPIL nawilżający krem do depilacji skóry wrażliwej, EVELINE COSMETICS.** Innowacyjna formuła Sensitive Plus zawiera łagodzący d-panthenol, zapewniający bezpieczną depilację skóry wrażliwej, oraz nawilżający wyciąg

z aloesu gwarantujący na długo uczucie komfortu, 125 ml **10. Krem do depilacji 9 w 1 KOENZYM MŁODOŚCI Q10, EVELINE COSMETICS.** Dzięki recepturze bogatej w substancje nawilżające doskonale się rozprowadza oraz pozostawia skórę jedwabście gładką i miękką w dotyku, 100 ml **11. Delikatny krem do depilacji miejsc wrażliwych z serii LASER PRECISION®, EVELINE COSMETICS,** Z precyzyjną laseru usuwa nawet najmniejsze włoski. Multifunkcyjna kompozycja składników aktywnych sprawia, że krem osłabia odrastające włoski, a także zapewnia skórę wrażliwej intensywną pielęgnację i skutecznie zapobiega powstawaniu podrażnień, 125 ml **12. Waniłowy krem do błyskawicznej depilacji ciała, PERFECTA,** Ekspresowo działający krem do bezbolesnej depilacji zbędnego owłosienia to niezwykle prosty i skuteczny sposób na uzyskanie gładkiej i zadbanej skóry **13. Cukrowy wosk do depilacji twarzy w plastrach, PERFECTA,** Delikatny, skuteczny i prosty w użyciu cukrowy wosk w plastrach do depilacji twarzy usuwa zbędne owłosienie wraz z cebulkami. / **Waniliowy krem do błyskawicznej depilacji ciała, PERFECTA,** Ekspresowo działający krem do bezbolesnej depilacji zbędnego owłosienia to niezwykle prosty i skuteczny sposób na uzyskanie gładkiej i zadbanej skóry.

50

SEKRETIRODY
2/14/2015

*DEZO-
DORANTY*

*ANTY
PERSPIRANTY*



Dlaczego się pocimy?

Pocenie się jest wynikiem działania systemu TERMOREGULACJI naszego organizmu. Proces ten to normalne zjawisko, które pojawia się w wysokich temperaturach otoczenia, w czasie zwiększonego wysiłku fizycznego, gdy jesteśmy pod wpływem emocji, stresu lub kiedy spożywamy gorące i pikantne posiłki.

POT I GRUCZOŁY POTOWE

- na ludzkim ciele jest ok. 3 - 4 mln gruczołów potowych (pod pachami ok. 25 tys.)
- człowiek wydziela średnio ok. 600 - 900 ml potu dziennie (maksymalnie 10 litrów)
- tylko około 1% potu jest wydzielany przez gruczoły potowe w okolicy pach
- pot pod pachami trudniej odparowuje, co tworzy dobre środowisko dla rozwoju bakterii
- pot jest bezwonny, składa się z 99% z wody, pozostałe składniki to m.in.: jony sodu, potasu, wapnia, aminokwasy, mocznik, kwas moczowy, amoniak, lipidy, cholesterol
- nieprzyjemny zapach = bakterie żyjące na powierzchni skóry rozkładające wydzielany pot

CO RÓŻNI ANTYPERSPIRANTY I DEZODORANTY? ANTYPERSPIRANTY

- zawierają sole antyperspiracyjne (glinowe i cyrkonowe), które nawet o kilkadziesiąt procent
- chronią przed poceniem przez 24-48h od zastosowania produktu
- są bakteriobójcze
- zapobiegają plamom z potu i nieprzyjemnemu zapachowi

POCENIE

- jest niezwykle ważnym dla naszego ciała zjawiskiem, ponieważ dzięki niemu organizm może regulować swoją temperaturę
- gdyby mechanizm wydzielania potu zaczął wadliwie funkcjonować mogłoby dojść do przegrzania organizmu i innych szkodliwych czynników dla skóry

- wydzielanie potu występuje praktycznie przez cały czas i na całej powierzchni skóry, choć jego intensywność może być zróżnicowana w zależności od okolicy ciała i pory dnia
- na ciele człowieka występuje kilka milionów gruczołów potowych
- dzielimy je na 2 główne typy: EKRYNOWE – odpowiedzialne za termoregulację organizmu APOKRYNOWE – m.in. odpowiadają za produkcję i wydzielanie feromonów - biorą też udział w poceniu emocjonalnym, ponieważ pojawia się ono dopiero w okresie dojrzewania i jest charakterystyczne dla miejsc gdzie występują gruczoły apokrynowe

NADMIERNE POCENIE

- nadmiernemu poceniu fizjologicznemu może sprzyjać podwyższona temperatura otoczenia, otyłość, stres, wysiłek fizyczny, okres dojrzewania lub przekwitania
- wzmożone wydzielanie potu może też pojawiać się w przebiegu chorób tarczycy, przysadki, dolegliwości neurologicznych, a także cukrzycy i chorób gorączkowych
- stany emocjonalne jak strach, lek, niepokój, trema, ból, napięcie, radość mogą sprzyjać zwiększeniu się pocenia
- ubrania ze sztucznych nieprzepuszczalnych i „nieodychających” włókien mogą również wpływać na ilość wydzielanego potu.



Antyperspirant REXONA MEN INVISIBLE BLACK&WHITE

REXONA

Chcesz pachnieć świeżo, czuć się pewnie i świetnie wyglądać przez cały dzień? Sięgnij po Rexona Invisible Black & White – unikalny antyperspirant gwarantujący niezawodną i niewidoczną ochronę. Jego unikalna formuła również powstawaniu nieestetycznych plam na białych i czarnych ubraniach. 50 ml

INVISIBLE POWER antyperspirant w kulce

NIVEA

Innowacja – białe pozostaje białe, czarne pozostaje czarne! Skuteczny męski antyperspirant chroniący ubrania przed powstawaniem plam. 100% niezawodnej ochrony przed nieprzyjemnym zapachem oraz 48h skuteczna ochrona antyperspirantu.



**CZY WIESZ, ŻE POT WYDZIELANY
PRZEZ GRUCZOŁY POTOWE POD PACHAMI
STANOWI TYLKO OKOŁO 1% POTU
WYDZIELANEGO PRZEZ
NASZ CAŁY ORGANIZM?**

Antyperspirant Invisible Power
NIVEA



Old Spice Sweat Defense

OLD SPICE

Antyperspirant w spray'u. Redukcja potu przed pojawieniem się potu! Banalny w użyciu, szybko schnie. Wyrazisty, męski zapach, który odświeża i dodaje energii. To najlepsza ochrona przed nieprzyjemnym zapachem, jaką można mieć. 125 ml

Old Spice Sweat Defense, OLD SPICE

Antyperspirant w szyćcie chroni przed potem, wilgocią i nieprzyjemnym zapachem przez 24 godziny. Dezodorant stopniowo uwalnia męski, świeży zapach zarówno w ciągu dnia, jak i w nocy – zawsze wtedy, gdy zachodzi potrzeba natychmiastowego odświeżenia, 50 ml

CLIMACOOOL ADIDAS

Przełom w kategorii antyperspirantów! Antyperspirant adidas, który dotrzymuje Ci tempa! Im więcej dajesz z siebie, tym lepiej działa! Unikalna formuła z zaawansowaną technologią kapsulek świeżości aktywowanych podczas ruchu. Climacool AP to: ekstra świeżość, ekstra skuteczność, ekstra orzeźwienie nawet podczas wzmożonego wysiłku, 50 ml.



DEZODORANTY

- NIE redukują pocenia
- zawierają substancje zapachowe, które maskują nieprzyjemny zapach
- zawarty w nich alkohol ma działanie bakteriobójcze

Antyperspirant Protection Non-Stop Action

AA MEN

Zapewnia ochronę przed potem i nieprzyjemnym zapachem przez 24h. Bezpieczna formuła pozbawiona alkoholu, parabenów i barwników jest wyjątkowo delikatna dla skóry, co potwierdziły badania dermatologiczne, przeprowadzone na osobach z alergicznymi chorobami skóry. Dezodorant nie tylko chroni przed potem, ale także pomaga dbać o wrażliwą skórę. 50 ml



Antyperspirant dla kompletnej ochrony ciała i ubrań GARNIER MEN

Antyperspirant Garnier 48h z Mineralite – minerałem o właściwościach ultraabsorbujących, 48h nieprzerwanej ochrony przed wilgocią, skóra, która oddycha. Bez alkoholu. bez parabenów. Testowany dermatologicznie. Optymalna tolerancja dla skóry. Protection 5 to kompletna ochrona skóry i ubrań 5 w 1:

- (1) przeciw przykremu zapachowi; (2) przeciw wilgoci;
- (3) przeciw podrażnieniom; (4) przeciw białym śladom;
- (5) przeciw żółtym plamom. Dostępny w dwóch świeżych zapachach

JAK DZIAŁA ANTYPRESPIRANT?

- Aplikacja antyperspirantu na skórę.
- Składniki aktywne antyperspirantu rozpuszczają się w pocie.
- U ujścia gruczołu potowego tworzy się żel, który redukuje wydzielanie potu.
- Żel jest usuwany z powierzchni skóry wraz ze złuszcającym się naturalnie naskórkiem, a także podczas mycia



FaMen Extreme Heat Control dezodorant w sztyfcie

FA MEN
Antyperspirant sprawdza się do 50 C. Formuła Heat Proof dostosowuje poziom ochrony, gdy podnosi się temperatura. Niezawodna ochrona podczas uprawiania sportu, stresu i upałów. 50 ml

REXONA MEN TURBO
REXONA
Prędkość jest Twoim sprzymierzeńcem! Prędkość to adrenalina! To adrenalina Cię nakręca, tak jak najnowsze gadżety technologiczne. Ten miks pozwala Ci być sobą oraz naładować akumulatory na kolejną walkę z niewyraźną codziennością. Kiedy sięgasz po antyperspirant, jest to Rexona Turbo, bo tylko on potrafi za Tobą nadążyć i zagwarantować Ci skuteczność. Połączenie najnowszej technologii i absolutnej precyzji. Tutaj nie ma miejsca na błędy. Rexona gwarantuje Ci niezrównaną ochronę nawet w najbardziej stresujących momentach. Rexona – niezawodna ochrona. Spray 150 ml
Szyft 50 ml
Roll-on 50 ml



ANTYPRESPIRANT

- jedną z najprostszych i najłatwiej dostępnych metod zmniejszenia pocenia się jest stosowanie antyperspirantów
- są to preparaty zawierające sole chlorku glinu lub sole glinowo-cykonowe
- mają one zdolność czasowego ograniczenia wypływu potu z gruczołu
- są skuteczne i bezpieczne nawet przy długotrwałym stosowaniu



FRESH ACTIVE
antyperspirant w kulce
NIVEA MEN
Antyperspirant NIVEA MEN FRESH ACTIVE z ekstraktami morskimi zapewnia skuteczną, 48h ochronę przed poceniem i uczucie świeżości

Yego antyperspirant dla mężczyzn
ZIAJA
Dwukierunkowe działanie przeciw poceniu: antyhydrotyczne (skutecznie hamuje wydzielanie potu), dezodoryzujące (neutralizuje zapach potu i zapewnia długotrwałe uczucie świeżości). Ma energetyzujący, świeży zapach. Bez konserwantów. Nie zawiera parabenów, alkoholu i barwników. Nie pozostawia śladów na ubraniu.
60 ml



REXONA MEN SPORT DEFENCE
REXONA
To produkt dla wszystkich tych, którzy sport mają we krwi. Daj się porwać grze, wiedząc, że kiedy emocje i temperatura sięgają zenitu, zawarta w Rexonie Sport Defence formuła działa ze zdwojoną siłą, uaktywniając się w najbardziej gorących momentach i zapewniając Ci nawet 48-godzinną ochronę przed potem. Bez względu na wynik, czujesz się świeżo i jesteś gotowy do akcji.
150 ml

Antyperspirant Protection Non-Stop Sensitive

AA MEN
Zapewnia ochronę przed potem i nieprzyjemnym zapachem przez 24h. Bezpieczna formuła pozbawiona alkoholu, parabenów i barwników jest wyjątkowo delikatna dla skóry, co potwierdziły badania dermatologiczne, przeprowadzone na osobach z alergicznymi chorobami skóry. Dezodorant nie tylko chroni przed potem, ale także pomaga dbać o wrażliwą skórę.
50 ml



DYNAMIC PULSE
ADIDAS

Dynamic Pulse to świeży zapach, idealny dla dynamicznych mężczyzn, kochających życie, pewnych siebie i bardzo dynamicznych. Nuta głowy: mięta, anyż, liście cedrowe. Nuta serca: zielone jabłko, cyklamen. Nuta bazowa: zapachy drzewne, bób tonka, tytoń. Antyperspirant w kulce – ochrona 48h.
50 ml



Antyperspirant dla mężczyzn, którzy pragną świeżości
GARNIER MEN

GARNIER
Antyperspirant Garnier X-Treme Ice 72h to Antyperspirant, który przesuwą granice świeżości. Wyjątkowe działanie – efekt kostki lodu: -4°C* podczas zastosowania dzięki chłodzącej formule z mrożoną mięta. 72h Ochrony przed nieprzyjemnym zapachem. Efektywności Ochrony przed wilgocią. Skóra, która oddycha, świeżość, która trwa. Test instrumentalny. Badanie natychmiast po aplikacji sprayu na skórę.

DOVE Men+Care Clean Comfort
DOVE

DOVE
To produkt, który gwarantuje bezwzględna ochronę przed potem i brzydkim zapachem nawet do 48 godzin. Subtelny zapach łączący w sobie nuty cytryny, mandarynki, lawendy i mięty z piżmem i ambrą zapewnia uczucie świeżości przez cały dzień. Dodatkowo pomaga chronić skórę przed podrażnieniami.
50 ml



DOVE Men+Care Invisible Dry
DOVE

DOVE
To produkt, który zapewnia 48 godzinną ochronę przed potem i nieprzyjemnym zapachem. Specjalnie opracowana formuła, minimalizuje powstawanie białych śladów na ubraniach, jednocześnie pielęgnując skórę pod pachami.
150 ml



EKSPERT OD ZADAŃ SPECJALNYCH

Vaseline to jeden z tych specyfików, który zmienił oblicze kosmetologii. Wyjątkowe połączenie prostoty i wyrafinowania, od ponad półtora wieku znajduje dziesiątki zastosowań. Dziś aż trudno sobie wyobrazić, że kiedyś mogliśmy sobie radzić bez niej.



Vaseline Petroleum Jelly to jedna z postaci wazeliny, którą pod marką Vaseline zna chyba cały świat. To kosmetyk tak uniwersalny i przyjazny, że nie wychodzi z mody i wciąż wynajdowane są nowe powody dla jego stosowania.

Początkowo Vaseline była stosowana do pielęgnacji skóry. Ponieważ działa jak dodatkowa powłoka, która chroni skórę, pozwalając jej oddychać. Nawilża, regeneruje, koi, uelastycznia. Nie wywołuje podrażnień i nadaje się do każdego rodzaju skóry – suchej, wrażliwej czy podatnej na alergię. I w każdym wieku, dzięki czemu można ją wykorzystywać do ochrony skóry dzieci. Czy można wyobrazić sobie coś bliższego ideałowi?

Vaseline ma także szerokie zastosowanie w przypadku pęknięć skóry i skaleczeń – działa jak „opatrunek”. Tę cechę Vaseline podkreśla fakt, że jest bezwonna i wolna od jakichkolwiek barwników.

Vaseline możesz stosować:

- jako krem wzmacniający paznokcie i naskórkę
- jako krem łagodzący podrażnienia skóry po depilacji i zbyt intensywnym opalaniu
- jako podkład pod makijaż na powiekach (dzięki czemu spojrzenie stanie się świetliste)
- jako podkład pod perfumy (dzięki czemu zapach utrzymuje się dłużej, zachowując świeżość)
- jako podstawę peelingu (jeśli połączysz ją z solą, cukrem lub kawą)

... a to zaledwie kilka sposobów na Vaseline. Z pewnością sama znasz ich mnóstwo. Opowiedz nam o nich? Wejdź na facebook.com/VaselinePoland i dowiedz się więcej.



Robert Chesebrough odkrył ją dla świata w 1859 roku.



SPORT
AKTYWNOŚĆ

Wypoczywaj aktywnie i zadbaj o kondycję

„Sport to zdrowie” – każdy zna to powiedzenie, ale nie każdy się do niego stosuje. Jednak na szczęście w ostatnich latach aktywność fizyczna staje się nie tylko coraz bardziej popularna, ale i modna. Taki trend niesie ze sobą mnóstwo korzyści, ponieważ teraz uprawiamy sport coraz częściej oraz coraz chętniej. Jedyne czego potrzebujemy to odrobina silnej woli, motywacja i aktywność dopasowana do tego, co lubimy.

DLACZEGO WARTO SIĘ RUSZAĆ

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 przerzuciliśmy 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 mam 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 ruchu. 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.

SPORT TO ZDROWIE!

Ćwiczenia fizyczne poprawiają ogólną wydolność fizyczną naszego organizmu. Dzieje się tak w wyniku zmian, jakie zachodzą w organizmie podczas wysiłku.

Jest to istotne dla każdego z nas nie tylko dlatego, że łatwiej znosić nam wtedy wysiłek dnia codziennego, ale również dlatego, że wolniej się wtedy starzejemy i dłużej zachowujemy vitalność. Jak dowodzą badania, systematyczna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko rozwoju choroby nowotworowej i usprawnia funkcjonowanie układu odpornościowego, zapobiegając infekcjom bakteryjnym i wirusowym. Ponadto ćwiczenia zwiększają mechaniczną wytrzymałość tkanki kostnej i ścięgnistej. Ponadto wysiłek fizyczny odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu i regulacji masy ciała.

ZAPRZYJAŹNIJCIE SIĘ

Nie jesteś typem „sportowej” osoby? Nic nie szkodzi! Wystarczy przejść parę kroków, by na stałe zaprzyjaźnić się ze sportem. Pierwszym działaniem powinno być uświadomienie sobie, jak wiele korzyści przynosi regularne uprawianie aktywności fizycznej. Kolejną rzeczą, jaką trzeba sobie uświadomić to fakt, że to my jesteśmy odpowiedzialni za nasze zdrowie fizyczne i atrakcyjny wygląd. Nikt nie zrobi tego za nas, więc warto o siebie zadbać! A kiedy będziemy już odpowiednio zmotywowani, powinniśmy się dowiedzieć, jaka aktywność fizyczna jest dla nas odpowiednia, by przynosiła optymalne efekty.



WYSIŁEK FIZYCZNY PRZYNOSI WIELE KORZYŚCI

DLA ZDROWIA, W TYM OCHRONĘ

PRZED DEPRESJĄ WYWOŁANĄ STRESEM.



**NAJLEPIEJ POŚWIĘCAĆ OK. 30 MINUT
NA UMIARKOWANE ĆWICZENIA
FIZYCZNE KILKA RAZY W TYGODNIU.**

Warto swoje zawieranie przyjaźni podzielić na dwa etapy. To ułatwi nam działanie. Swoją przygodę ze sportem możemy rozpocząć od wplatania spontanicznej aktywności fizycznej do codziennego rytmu dnia. W kolejnym kroku polecamy stopniowe wprowadzanie systematycznych ćwiczeń, a następnie zwiększanie ich intensywności.

POPRAW SOBIE HUMOR

Wysiłek fizyczny przynosi wiele korzyści dla zdrowia, w tym ochronę przed depresją wywołaną stresem. Nie jest to jednak jedyna korzyść, jaką uzyskujemy poprzez regularną aktywność fizyczną. Dzięki niej wypracowujemy również pewność siebie, która przekłada się na całe nasze życie oraz sukcesy. Wysiłek fizyczny prowadzi też do wzrostu wydzielania przez nasz mózg endorfin oraz serotoniny. Ta pierwsza substancja uśmierza odczuwanie bólu oraz wywołuje pewnego rodzaju

„błogostan”. Natomiast serotonina odpowiada za poczucie zadowolenia. Nic więc dziwnego, że uprawiając sport czujemy się szczęśliwsi.

AKTYWNIENIE NAWET PODCZAS CIĄŻY

Wysiłek fizyczny w tym tak ważnym dla kobiety stanie nie jest przeciwwskazany. Jednak pierwszym krokiem powinna być zawsze konsultacja z lekarzem! Jeżeli wszystko jest w porządku, sport może tylko wywołać pozytywne skutki. Aerobik i ćwiczenia siłowo kondycyjne są częścią zdrowego trybu życia, ciąża nie zmienia tej zasady. Zmienia się jednak cel naszego działania – należy się bowiem skupić tylko na utrzymywaniu dobrej formy. Męczące oraz wysiłkowe treningi zdecydowanie odpadają. Co jest zatem odpowiednie dla kobiety w ciąży? Najlepiej poświęcać ok. 30 minut na umiarkowane ćwiczenia fizyczne kilka razy w tygodniu. Jednak należy pamiętać, by w okre-

sie 3 trymestru ciąży nie przemęczać się i nie ćwiczyć częściej niż trzy razy w tygodniu.

Kobieta powinna być przede wszystkim świadoma tego, co robi oraz konsultować z lekarzem podejmowanie wysiłku fizycznego.

GRUNT TO DOBRY START

Trudno jest zacząć, jeśli ktoś nie ma już wyrobionego nawyku uprawiania sportów. Zawsze czekają pokusy, bo zawsze przecież można zrobić coś przyjemniejszego lub ciekawszego. Nie ma tutaj innej dobrej rady, jak taka, że należy przestać myśleć i po prostu zacząć działać! Podjętą decyzję należy zrealizować niemal natychmiastowo, a kiedy przestaje nam się chcieć coś zrobić, przypomnieć sobie dlaczego zaczęliśmy za pierwszym razem. Systematyczność nie jest łatwa, ale można się jej nauczyć, a kiedy to już się stanie, sport będzie już tylko przyjemnością.

elfa | Pharm
POLSKA

Intensive Hair Therapy

W skład serii wchodzi: szampon, serum, odbudowujący balsam-maskę i naturalny olejek łopianowy. Seria zawiera aktywator wzrostu.



Gillette® Venus®

Gładkie nogi już za jednym pociągnięciem

Gładkie nogi to ważny element codziennej pielęgnacji. Jedwabista skóra nie tylko dodaje nam pewności siebie, lecz także pomaga gładko pokonać codzienne czynności.

Golenie wcale nie musi być wyzwaniem, jeśli używasz maszynki, która pozwala osiągnąć idealną gładkość już za jednym pociągnięciem. **Gillette Venus Classic** jest zaprojektowana specjalnie dla kobiet i chroni naszą delikatną skórę przed podrażnieniami dzięki **potrójnemu ostrzu, nawilżającym paskom z aloesem i ochronnym poduszczkom**.

Wymienna, ruchoma główka oraz antypoślizgowa rączka dają zdecydowanie lepsze efekty i pozwalają zachować higienę golenia na dłużej, także dzięki specjalnej podstawie, która chroni maszynkę przed zabrudzeniami. Wypróbuj sama, a zauważysz zalety, których nie ma zwykła maszynka.

Ania Lewandowska sprawdziła ją na sobie. Ty też wypróbuj!

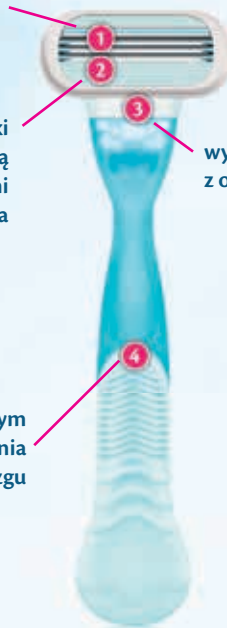
Venus Classic vs maszynka jednorazowa



wkład o 3 ostrzach zapewnia
wyjątkowo dokładne golenie

ochronne poduszcзки
zabezpieczają
przed zadrażnieniami
podczas golenia

rączka ze sprężystym
uchwytem zapewnia
kontrolę poślizgu



wymienne wkłady
z ostrzami



Ania Lewandowska sprawdziła ją na sobie i poleca
wszystkim kobietom, które **kochają swoje nogi**.

Polecam A. Lewandowska

Poznaj pozostałe produkty
Gillette Venus

