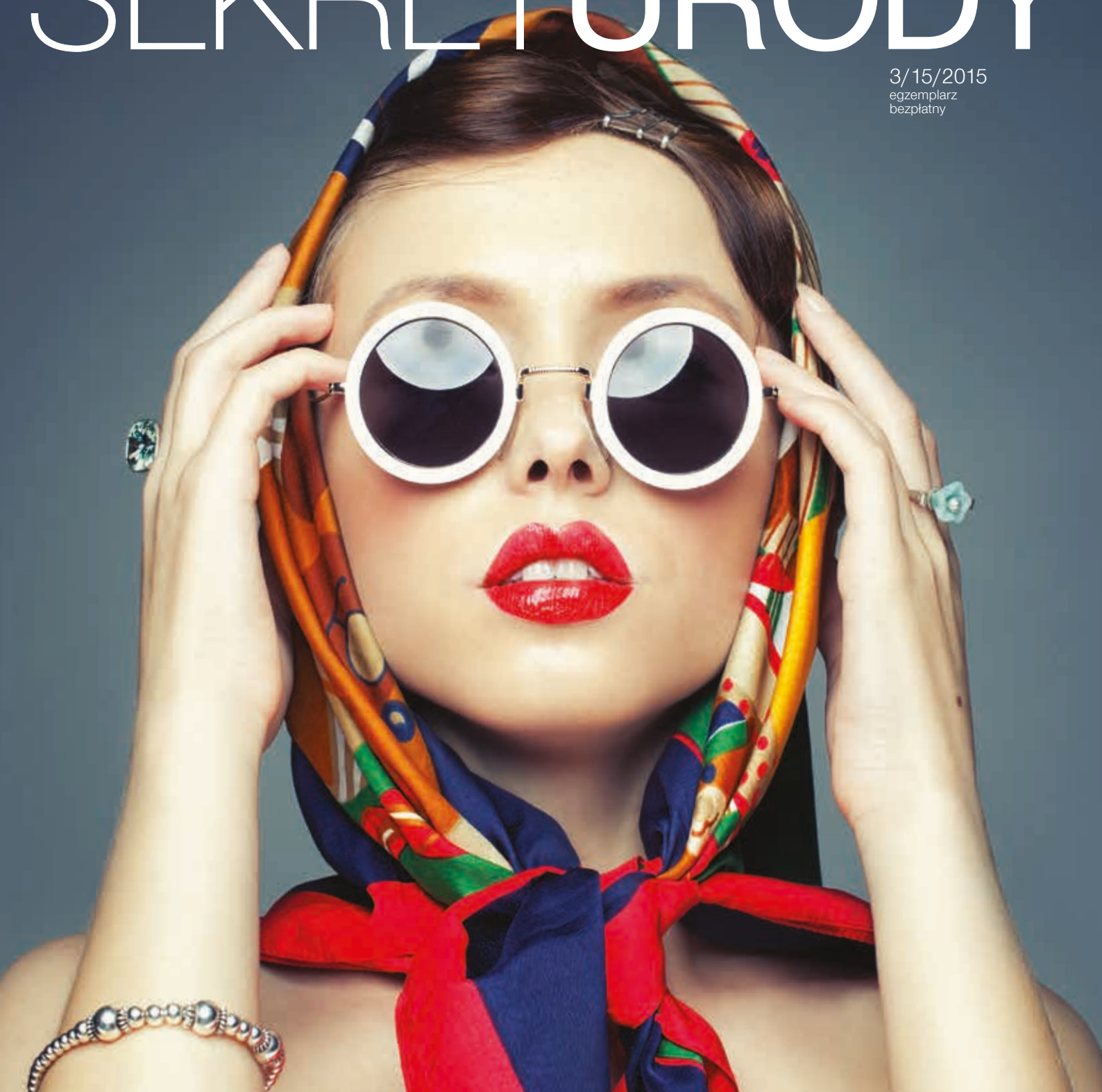


WWW.SEKRETURODY.COM

MAGAZYN  
DLA KAŻDEJ KOBIETY

# SEKRETURODY

3/15/2015  
egzemplarz  
bezpłatny



## KOLORYZACJA WŁOSÓW

Bez tajemnic

## TRENING SIŁOWY

Sekrety kształtowania kobiecej sylwetki

## BIUST

Pod szczególną ochroną

## BĄDŹ ZAŁOTNA TEJ JESIENI

Makijażowe trendy





# Bielenda

Pomyśl o sobie.

## kompleksowa olejkowa pielęgnacja

Połączenie *drogocennych olejków*  
z *kwadem hialuronowym*  
to *wyjątkowy koncept pielęgnacyjny*  
który służy *podwójnemu nawilżeniu skóry*.



### 3 kroki do doskonale nawilżonej skóry:



1 Oczyszczenie  
olejkiem  
z *głębokim*  
nawilżeniem

+

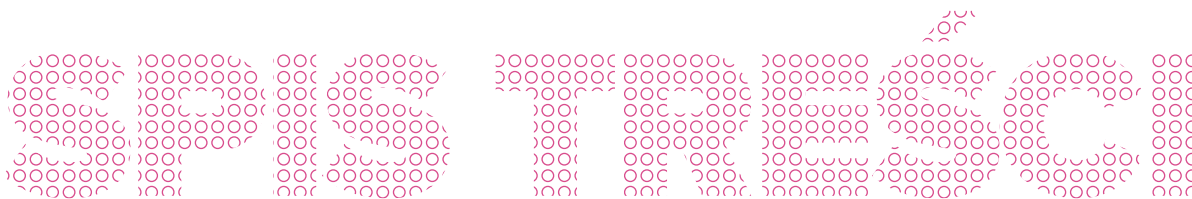


2 Regeneracja  
olejkiem  
z *intensywnym*  
nawilżeniem

+



3 Pielęgnacja olejkami  
ze *skutecznym*  
odżywieniem



4 Konkurs

## MUST HAVE!

6 W stylu retro

## W ROLI GŁÓWNEJ

10 Recepta na dobrą formę

## URODA POD LUPĄ

- 16 Przyjemność i pielęgnacja ciała w jednym
- 18 Słodka pielęgnacja
- 24 Sekrety kształtowania kobiecej sylwetki – trening siłowy
- 26 Zadbana skóra dzięki peelingowi
- 28 Sposób na... gładką skórę twarzy
- 32 Makijaż idealny na jesień
- 36 Bądź zalotna tej jesieni
- 40 Biust pod szczególną ochroną
- 44 Farbować czy nie farbować? Oto jest pytanie...
- 48 Koloryzacja bez tajemnic
- 52 Męska rzecz – zadbaj o swój wizerunek

## WARTO POCZYTAĆ

- 56 Na jesienny obiad
- 58 Polecane książki dla miłośników gotowania



**32**  
Jesienne makijaże



**6**  
Must Have



**18**  
Słodka pielęgnacja



**28**  
Sposób na gładką skórę



**40**  
Biust pod ochroną



**36**  
Bądź zalotna tej jesieni



**52**  
Męska rzecz



**48**  
Koloryzacja bez tajemnic

# KONKURS

## „Na wagę złota”



**WEŹ UDZIAŁ W KONKURSIE I WYGRAJ!**

Do zgarnięcia **10** produktów marki *Feel The Beauty*  
- *Gold Serum Lift – Essence!*



Marka **Feel The Beauty** została stworzona z myślą o pielęgnacji skóry dojrzałej. **Feel The Beauty** to kosmetyki profesjonalne skierowane do kobiet i mężczyzn w wieku 30+, ceniących wysoką jakość kosmetyków oraz chcących podążać za najnowszymi trendami.

**Gold Serum Lift – Essence** to połączenie unikalnych właściwości złota oraz kompleksu polisacharydów z drzewa paproci dla natychmiastowego liftingu i regeneracji każdego rodzaju skóry. Zawarte w serum cząstki złota mają zdolność przenikania do głębszych warstw naskórka stymulując proces regeneracji w skórze. Odbudowuje optymalny poziom nawilżenia wpływając na procesy regeneracyjne, wyraźnie niwelując przebarwienia. Serum wzbogacone jest w błyskawicznie działający ekstrakt roślinny, który wygładza i napina skórę. Bruzdy i zmarszczki zostają wygładzone w ciągu zaledwie godziny!

### **Zadanie konkursowe:**

**Odpowiedz na pytanie, jak daleko sięga historia leczenia złotem i jakie właściwości złota są wykorzystywane w kosmetologii.**



Odpowiedź wyślij na adres [konkurs@sekreturody.com](mailto:konkurs@sekreturody.com) z dopiskiem „Na wagę złota”.  
Masz czas do 10 października 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: Katarzyna Wolańska**  
e-mail: reklama@sekreturody.com  
tel. 17 785 22 48

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

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



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

99,99 zł

Torebka / HOUSE



79,99 zł

Sweter / HOUSE



JESIEŃ BĘDZIE PEŁ-  
NA SPRZECZNOŚCI. OD  
MROCZNEJ CZERNI PO PIA-  
SEK PUSTYNI, WIĘC KAŻDY  
ZNAJDZIE COŚ ODPOWIED-  
NIEGO DLA SIEBIE!

169,99 zł

Kurtka skórzana  
/ MOHITO



19,99 zł

Kolczyki / HOUSE

**Wciąż zastanawiasz się, czy czarne skórzane dodatki nie będą zbyt ciężkie do codziennych stylizacji? W nadchodzącym sezonie czerni występuje w roli głównej u wielu projektantów, także jako propozycja total look.**

Marynarki i dobrze skrojone garnitury na dobre zagościły również w damskiej garderobie. Jesienią także i my nosimy się po męsku. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby sięgnąć po skórzane elementy, które dodadzą niepowtarzalnego uroku w stylu retro, ale również podkreślą charakter takiej stylizacji. W nieco złagodzonej wersji skórzane spodnie możemy śmiało zastąpić spódnicą do kolan i dorzucić kilka mocnych dodatków w postaci zegarka w męskim stylu, botków na szerszym obcasie czy torebki z dżetami.

SEKRETURODY

129,99 zł

Spódnica skórzana  
/ MOHITO



219,99 zł

Buty / MOHITO

# WYBÓR KOLEKCJI



**14,99 zł**

Okulary / SINSAY



**59,99 zł**

Rękawiczki / HOUSE



**34,99 zł**

Zegarek / CROPP



**1299,00zł**

Ogrodniczki / H&M

Kolekcja jesień / H&M

**99,90 zł**

Koszula / H&M

**499,00 zł**

Buty / H&M





**39,90 zł**

Kolczyki / H&M



**49,99 zł**

Bluzka / CROPP

**39,99 zł**

Zegarek / CROPP



**39,99 zł**

Rękawiczki / HOUSE



**99,99 zł**

Torebka / HOUSE



**229,00 zł**

Kurtka skórzana / HOUSE

**MUST  
HAVE**

2

*Kolory to nie wszystko. W nadchodzącym sezonie projektanci bardzo dużą wagę przywiążą do samego materiału, faktur i printów. W ich projektach znajdziemy propozycje przechodzące od luksusowych i eleganckich krajów, po sportowy, luźny szyk. Wśród materiałów dominują kaszmir i jedwab, co doskonale było widać na pokazie Jason Wu. Natomiast dom mody Lacoste sięga po inspirację w stronę sportowych lat 20. i 30., co inspirowało kreacjami nawiązującymi do tradycji... Wimbledon! Te dwa światy – elegancki szyk i sport – przeplatają się niemal na każdym wybiegu, tworząc mozaikę propozycji, w której każdy znajdzie coś dla siebie.*

SEKRETIURODY



**149,90 zł**

Golf / H&M



**159,99 zł**

Buty / HOUSE

**39,99 zł**

Pasek / HOUSE







## KOSMETOLOG Pierre Rene MEDIC LABORATORIUM RADZI:

Lato to czas, w którym skóra szczególnie narażona była na szkodliwy wpływ czynników zewnętrznych.

Kąpiele morskie i słoneczne sprzyjają odpoczynkowi, ale nie naszej skórze. Pod ich wpływem skóra staje się zdecydowanie bardziej osłabiona, spada poziom jej nawilżenia i przyspieszają procesy starzenia.

Po okresie letnim wskazana jest nasilona pielęgnacja, podczas której szczególnie powinniśmy zadbać o nawilżenie i regenerację skóry oraz przywrócenie jej odpowiedniej elastyczności i sprężystości.

Marka Pierre Rene Medic Laboratorium wychodząc naprzeciw szczególnym potrzebom skóry stworzyła profesjonalne preparaty do jej intensywnej pielęgnacji, z wysokim stężeniem składników pielęgnacyjnych.

Oto specjalistyczne produkty, które idealnie spełnią potrzeby skóry, a także nie zawiodą oczekiwań nawet najbardziej wymagających wielbicielek makijażu.

### 100 % collagen elixir

Eliksir kolagenowy doskonale regeneruje skórę jednocześnie gwarantując głębokie i trwale działanie przeciwstarzeniowe. Składniki anti-ageing przynoszą skórze z oznakami zmęczenia natychmiastowe ukojenie oraz działają rewitalizująco. Eliksir opóźnia proces starzenia się skóry, odmładza ją oraz redukuje i wygładza zmarszczki.

### 100 % hyaluronic elixir

Eliksir hialuronowy reaktywuje funkcję komórek skóry zapewniając prawidłowy stopień nawilżenia oraz wykazuje działanie tonizujące. Zapewnia skórze gładkość, elastyczność i witalność. Jest doskonałym rozwiązaniem dla skóry odwodnionej, z pierwszymi oznakami starzenia.

### cremé powder

Luksusowy podkład w kompakcie gwarantujący aksamitną i piękną skórę przez cały dzień. Doskonała równowaga komponentów kryjących i nawilżających zapewnia lekką i gładką formułę, która nadaje skórze naturalny i promienny wygląd oraz ujednolica koloryt. Dzięki zawartości oleju jojoba oraz witamin A i E skupia w sobie właściwości kojące, ochronne, odżywcze oraz przeciwstarzeniowe.

### care foundation

Pielęgnujący fluid na bazie wody do każdego typu skóry. Nadaje naturalny i promienny wygląd, ujednolica koloryt, jednocześnie pozwalając skórze oddychać. Wysoka zawartość składników aktywnych (ekstraktu z zielonej herbaty, ogórka, kwasu hialuronowego, witaminy E) sprawia, że podkład posiada właściwości przeciwstarzeniowe, odżywcze oraz łagodzące.

OBSERWUJ NAS NA

facebook. Instagram YouTube

WWW.PIERRERENE.COM

W ROLI  
GŁÓWNEJ

# Recepta na DOBRĄ FORMĘ

Lato powoli odchodzi, ale... jego urok procentują! Pod warunkiem, że wykorzystaliśmy ciepłe miesiące, by nie tylko leniwie wypocząć (co też jest wskazane!), ale także znacząco poprawić kondycję fizyczną. Nasze gwiazdy tak właśnie zrobili! A dzięki temu, u progu jesieni, wracają do swoich obowiązków zawodowych pełne energii, zapału i optymizmu. Odkryjmy zatem sekret świetnej formy Anny Poppek, Teresy Lipowskiej i Doroty Kolak.

## OCZYSZCZAM CIAŁO I UMYŚL

Uwielbia dalekie podróże i słońce – one zawsze ładują ją pozytywną energią. Kiedy więc ma trochę wolnego czasu, z radością pakuje walizki i razem z córkami ucieka w tropiki. Ale serce skradły jej polskie... Kaszuby, a dokładniej Gołubie. Prawie 15 lat temu odkryła tam bowiem ośrodek wczasowy, położony w malowniczej okolicy, którą można eksplorować na rowerach albo pieszo, przechadzając się po lesie z kijkami od nordic walking. I od kilku lat tam właśnie rozpoczyna każde wakacje – czasem sama, a czasem z mamą i córkami. – Przez dwa tygodnie nie tylko odpoczywam, ale i wspaniale oczyszczam i regeneruję ciało. Pod okiem specjalisty, stosuję tutaj dietę warzywną dr Ewy Dąbrowskiej. Jem wyłącznie owoce i warzywa (duszone, gotowane i surowe, w przeróżnej postaci oraz smaku!) piję wyłącznie dobrą wodę i naturalne soki. Każdy dzień zaczynam od gimnastyki w lesie, to jest zastrzyk energii „na dzień dobry” – zdradza dziennikarka. I dodaje ze śmiechem: – Oczywiście, przez pierwsze trzy dni śpię non-stop, dopiero czwartego powolotku wracam do równowagi. Oddaję się postowi i wyciszeniu. A że przyjeżdżają tu w większości

emeryci, nauczyciele i siostry zakonne, panuje taki spokój, taka cisza... Po dwutygodniowych wczasach nie tylko się chudnie, ale też młodnieje, bo skóra jest nawilżona, dowitaminizowana i dotleniona. Widzę sama, jak zmienia się moje ciało: cera robi się gładka, włosy błyszczą i mocniejsze. Energia do życia jest inna! Nie znam lepszego miejsca, żeby się zregenerować i odstresować, niż tam – nad pięknym Jeziorem Dąbrowskim – zachwała miejsce pani Ania. Żartuje, że jest mocno „zakrecona” na punkcie żywności BIO. I na niej, oczywiście, oparła codzienne menu dla swojej rodziny. Uważa na to, co je i kupuje. Wybiera produkty, które są jak najmniej przetworzone: kupuje kasze, warzywa, mięso, nabiał i gotuje z nich zdrowe i niskokaloryczne dania. Stara się też jak najwięcej ruszać. Kiedyś była zapaloną fanką jogi i pilatesu – i wciąż jest, ale... ćwiczy je w domu, bo przy jej trybie pracy, trudno zapisać się na regularne zajęcia w fitness-klubie. Zresztą, w wolnej chwili woli wybrać się na basen (uwielbia pływać) albo pobiegać, najchętniej wzdłuż Wisły. Dba również o to, by się dobrze wysypiać. Dzięki temu od rana zaraża nas dobrą energią w „Pytaniu na śniadanie”.

# Anna Popek



**Nazwisko:** Anna Popek

**Wiek:** 47 lat

**Zawód:** Dziennikarka, konferansjerka i prezenterka telewizyjna, związana z TVP2.

**Kariera:** Prowadziła m.in. „Strefę Gwiazd” i „Aleję gwiazd”, przez którą przeszło wiele sław polskiego show-biznesu. Obecnie oglądamy ją w jednym z wydań „Pytania na śniadanie”.

**W życiu prywatnym:** Jest mamą nastolatka – Oliwki i Małgosi.



Teresa  
Lipowska

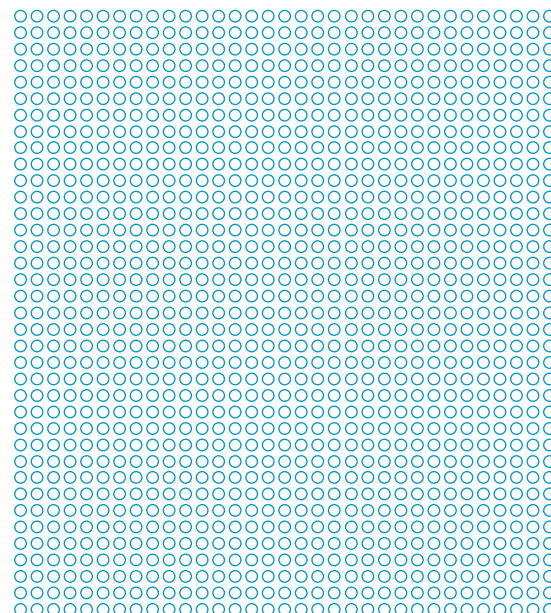


# **MIESZKA W POBLIŻU LASU, WIĘC KIEDY POGODA DOPISUJE, TO WYBIERA SIĘ NA DWU-TRZYGODZINNĄ WYCIECZKĘ, BY TROCHĘ POODDYCHAĆ CZYSTYM POWIETRZEM**

## **WSKAKUJĘ NA ROWER I... MAM FITNESS!**

Żartuje, że chociaż jest już w jesieni życia, to... dobrej formy zazdroszczą jej nawet kobiety o połowę od niej młodsze! A jest czego! Serialowa Barbara Mostowiak z „M jak miłość” tryska energią. Mówi, że odziedziczyła ją w genach, ale... sama też mocno nad nią pracuje. Kiedy tylko poczuje pierwsze, wiosenne promienie słońca, wyciąga z piwnicy rower i... nie zsiada z niego aż do dnia, kiedy spadnie śnieg. – Mam sprawę u szewca? Muszę zrobić zakupy w warzywniaku, aptece, na pocztę? Wskakuję szybciotko na moje ukochane dwa kółka i już „za chwilę” mam wszystko załatwione! W dodatku zaliczam fitness! – uśmiecha się aktorka. Mieszka w pobliżu lasu, więc kiedy pogoda dopisuje, a ona akurat ma wolne, to wybiera się na dwu-trzygodzinną wycieczkę, by trochę pooddychać czystym powietrzem i posłuchać śpiewu ptaków. W drodze powrotnej zatrzymuje się na jakiejś łące, by zerwać parę kwiatów (które kocha!), popatrzeć w niebo i... wraca jak nowo narodzona. Natura ma na nią zbawienny wpływ. Z tego też powodu w każdej wakacje „ucieka” na kilka dni do ośrodka wczasowego, w Jaszowcu pod Ustroniem. Tam nie tylko

spaceruje po leśnej okolicy, pływa w basenie, ale też... szaleje na wieczorkach tanecznych! Jak tylko słyszy fajną muzykę, pierwsza rwie się do tańca. Zaraża energią innych kuracjuszy! Bo do pani Teresy ludzie się garną – i na urlopie, i w pracy. Ma wielu przyjaciół i – jak sama mówi – to oni dają jej największą siłę i radość. Bo czuje się nie tylko kochana, ale też zwyczajnie im... potrzebna. I dlatego cały czas podejmuje nowe wyzwania. Poza serialem, gra jeszcze na scenie Teatru Komedii i pomaga (charytatywnie!) różnym fundacjom. Spotyka się ze studentami Uniwersytetu Trzeciego Wieku i kobietami z Klubów Gospodyń Wiejskich. – Uwielbiam to! Ci ludzie są czasem starsi ode mnie, ale mają w sobie taką siłę i radość życia, że... zarażają mnie nimi! – uśmiecha się aktorka. No dobrze... przyznaje, że czasem ma ochotę odwołać spotkanie i... urwać się z pracy – zwłaszcza gdy budzik dzwoni o szóstej rano, a ona gorzej się czuje. Ale mobilizuje się. Bo wie, że ekipa na nią liczy, nie może jej zawieść. – A poza tym, kiedy ładnie się ubiorę, podmaluję, skropię perfumami, od razu czuję się lepiej – dodaje.



**Nazwisko:** Teresa Lipowska

**Wiek:** 78 lat

**Zawód:** Aktorka

**Kariera:** Zagrała m.in. w filmach „Rzeczpospolita babska” i „Tato”. Największą popularność przyniosła jej rola Barbary Mostowiak w serialu „M jak miłość”, w którą wcieliła się od 15 lat.

**W życiu prywatnym:** Była żoną aktora Tomasza Zaliwskiego (zmarł w 2006 r.), z którym ma syna Marcina. Jej oczkiem w głowie są ukochane wnuki – Ewa i Szymon.

**PRZEMIERZAM ŚWIAT NA PIECHOTĘ**

– My, aktorzy, jesteśmy jak... samochodowe akumulatory. Im więcej pracujemy, tym mamy więcej energii. A jak się nas odłączy od prądu, czyli pracy, to... szybko kapcaniejemy. Myślę, że jestem tego żywym przykładem – mówi Dorota Kolak. To drugie, z całą pewnością, jej nie grozi! Od lat jest jedną z najbardziej zapracowanych aktorek. Obecnie, poza serialem „Barwy szczęścia”, możemy ją oglądać w Teatrze Polonia w Warszawie oraz na jej rodzimej scenie w Teatrze Wybrzeże w Gdańsku. Jest też pedagogiem, uczy w gdańskiej Akademii Muzycznej. I – jak sama przyznaje – czerpie z tej pracy nie tylko ogromną satysfakcję, ale i siłę. Po prostu, lubi przebywać w towarzystwie młodych ludzi. – Staram się ich słuchać, aby lepiej zrozumieć ich potrzeby, marzenia, plany, a od czasu do czasu popatrzeć na świat ich oczami. Cieszę się, gdy widzę, że są zakochani, radośni, pełni nadziei – to jest taki zastrzyk energii i optymizmu! Troszkę „wampirze”, wiem, ale... ja też im z siebie dużo daję, zatem bilans wychodzi na zero – śmieje się aktorka. Co ciekawe: na zajęcia ze studentami – tak samo jak na próby do teatru – zazwyczaj przychodzi pieszo. Nie ma prawa jazdy, a więc i samochodu – i jak sama żartuje – ten brak jest dla niej zbawienny, bo... przez to znacznie więcej się rusza. Każdego dnia, chcąc nie chcąc, przemierza parę kilometrów na piechotę, podążając z miejsca A do B, a często też z powrotem, i „niechący” wyrabia sobie lepszą kondycję. I to jest jej przepis na młodość, siłę i uśmiech! – Staram się na tyle wolno chodzić, a przynajmniej zwolnić kroku, żeby dostrzec, że na klombach jest już różowo, żółto, czerwono albo że bzy kwitną, kasztany spadają czy żółte liście – wyjaśnia aktorka. Bo wciąż pamięta, że był taki rok w jej życiu, kiedy nie zauważyła, że jarzębiny stały się czerwone. I bardzo to przeżyła... Uświadomiła sobie wtedy, że żyła za szybko, i że coś jej bezpowrotnie uciekło... Dziś mówi: – Chcę dostrzegać to, że zmieniają się pory roku, celebrować je. I dlatego nawet w drodze z pracy, zdarza mi się usiąść na chwilę na ławeczce w parku – pogapię się trochę na naturę, posłucham śpiewu ptaków i... wraca mi siła!

Ewa Anna Baryłkiewicz



Dorota Kolak

**Nazwisko:** Dorota Kolak**Wiek:** 58 lat**Zawód:** Aktorka**Kariera:** Zagrała m.in. w filmach: „Vinci”, „Ile waży koń trojański?”, „Chce się żyć” czy serialach: „Pensjonat pod różą”, „Przyjaciółki”. Obecnie występuje w „Barwach szczęścia”.**W życiu prywatnym:** Jest żoną aktora Igora Michalskiego oraz mamą aktorki Katarzyny Z. Michalskiej.

# deep bronze

Ciesz się pięknie opaloną skórą przez cały rok!

W 100% naturalna  
złocista opalenizna  
już po 3h od aplikacji!

Wypróbuj innowacyjne lekkie preparaty self tan

- Doskonale się rozprowadzają i błyskawicznie wchłaniają
- Intensywnie nawilżają i pielęgnują skórę
- Pozostawiają na skórze delikatny zapach i długotrwałe uczucie świeżości
- Nie powodują smug i przebarwień
- Efekty utrzymują się przez kilka dni



OLEJEK ARGANOWY • KWAS HIALURONOWY • OLEJEK MARULA • KAWA



**JESIENIĄ WARTO POSTAWIĆ NA  
REGENERACJĘ WYSUSZONEJ  
PRZEZ WODĘ I SŁONECZNE  
KĄPIELE SKÓRY.**



# PRZYJEMNOŚĆ I PIELĘGNACJA CIAŁA W JEDNYM

Wśród kosmetyków do pielęgnacji ciała znaleźć można wiele produktów, które różnią się głównie konsystencją. Lekkie musy do ciała mają delikatną formułę i szybko się wchłaniają. Podobne działanie mają mleczka do ciała o nieco gęstszej konsystencji. Produkty te są dobrą propozycją dla osób, które lubią, gdy kosmetyk szybko się wchłania. Popularne są także masła do ciała, które można stosować zwłaszcza na noc, jeśli rano nie mamy zbyt wiele czasu, aby czekać na jego wchłonięcie. Bogata formuła masel dostarcza skórze niezbędnych składników i witamin.

## OLEJKI NA WAGĘ ZŁOTA

Produkty do pielęgnacji ciała często oparte są na bazie drogocennych olejków takich jak olejek arganowy, marula czy pistacjowy, a także owocowych ekstraktów. Dzięki temu intensywnie nawilżają, regenerują i uelastyczniają naskórek, a także wykazują właściwości ochronne i przeciwstarzeniowe. Przykładowo – olejek brzoskwiniowy rewitalizuje, odżywia oraz ujędrnia skórę, a olejek winogronowy intensywnie nawilża oraz opóźnia proces starzenia. Zawartość tego typu składników przekłada się na przyjemny zapach kosmetyków.

## OWOCOWE WSPOMNIENIE LATA

Popularne są produkty o zapachach owocowych, które kuszą nie tylko aromatem, ale także swoją nazwą, na przykład "soczysta malina" czy "zmysłowa wiśnia". Owoce to źródło witamin, soli mineralnych, a także endorfin, zwanych hormonami szczęścia. Składniki zawarte w owocach mają różnorodne działanie i właściwości. Ekstrakt z grapefruitów pobudza krążenie, poprawia ukrwienie skóry oraz wspomaga zwalczanie cellulitu. Jest szczególnie polecany dla osób, które przechodzą kuracje oczyszczające, bądź antycellulitowe. Dzięki niemu skóra nabiera aksamitnej gładkości i miękkości. Ekstrakt z wiśni natomiast dobroczynnie wpływa na wygląd i kondycję skóry. Intensywnie regeneruje naskórek, uelastycznia go oraz przeciwdziała starzeniu. Chroni przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych.

## SŁODKA POKUSA

Sympatią cieszą się także nuty spożywcze, takie jak czekolada, wanilia czy karmel. Zaspokajają apetyt na piękne ciało i przy okazji otulają je pięknym zapachem. Zapach w tym przypadku jest bardzo ważny, ponieważ często to właśnie on decyduje o wyborze produktu. Aromaterapia, czyli wykorzystanie zapachu w pielęgnacji to jednak nie jedyna zaleta kosmetyków do ciała. Popularne, pachnące składniki mają również swoje dobroczynne właściwości, jak na przykład kawa. Zawarta w niej kofeina posiada właściwości drenujące dzięki czemu pomaga w redukcji tkanki tłuszczowej i cellulitu. Poprawia mikrocyrkulację, co wspomaga rozbijanie komórek tłuszczowych.

## PRZYGOTUJ SKÓRĘ NA PRZYJŚCIE ZIMY

Jesienią warto postawić na regenerację wysuszonej przez wodę i słoneczne kąpiele skóry. Dobrze w tym czasie stosować balsamy o działaniu odżywczym czy nawilżającym. Zapobiegają one przesuszeniu naskórka i wzmacniają jego funkcje ochronne. Szybko poprawiają kondycję skóry i dostarczają jej wartościowych składników odżywczych. Szczególnie przydatne będą produkty z olejkami arganowym niezwykle bogatym w witaminę E oraz kwasy Omega 3-6-9. Wartościowy jest także olejek makadamia, który nawilża, odżywia i regeneruje suchą oraz łuszczącą się skórę. Zawiera witaminy: A, B, E oraz składniki mineralne.

Katarzyna Butrymowicz Knap  
Dyrektor Marketingu Bielenda



# WIOSNA

## pielęgnacja

Lato dobiega końca. Podczas jego trwania nasza skóra była narażona na silne promienie gorącego słońca i na przesuszenie. Dlatego teraz warto dać jej nie tylko odpocząć, ale i odpowiednio ją zregenerować oraz nawilżyć. Idealne będą do tego balsamy zawierające ekstrakty owocowe, a także takie słodkie składniki jak wanilia czy kakao.



**Masło kakaowe mleczko do ciała**  
ZIAJA

Masło kakaowe zawiera niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe NNKT oraz tokoferole. Działa poprzez intensywną regenerację skóry suchej i bardzo suchej. Przywraca zdrowy wygląd oraz zapewnia skórze równowagę wodno-lipidową. Naturalnie poprawia koloryt naskórka.  
Pojemność 400 ml



**Luksusowe balsamy do ciała z linii BODY GLAM masło kakaowe, trawa cytrynowa, żurawina z cytryną**  
EVELINE COSMETICS

SEKRETYRODY  
POLECA

Luksusowa linia balsamów pięci zmyśli i sprawia, że skóra bezpośrednio po aplikacji jest odpowiednio odżywna i zyskuje zdrowy koloryt. Zapewnia spektakularne i długotrwałe nawilżenie nawet suchej i wrażliwej skórze. Kompleks OLIVEM® VS Feel uzupełnia niedobory lipidów, tworzy na powierzchni naskórka delikatną warstwę ochronną, dzięki czemu skutecznie powstrzymuje utratę wody z głębszych warstw skóry.  
Pojemność 225 ml





## Ultra odżywcze masło do ciała z drogocennymi olejkami BIELENDA GOLDEN OILS

SEKRETYRODY

POLECA

Masło szybko poprawia kondycję skóry pozostawiając ją gładką i dogłębnie odżywną. Likwiduje uczucie suchości i nieprzyjemnego napięcia. Jego bogata formuła sprawia, że skóra staje się wyraźnie nawilżona i sprężysta. Zawiera olejek arganowy, abisyński i preilla. Pojemność 200 ml



### Moc natury płynąca z kakaowca

Masło kakaowe jest bardzo powszechnie stosowane w kosmetyce, a pozyskiwane jest z kory kakaowca. Na bazie tego składnika produkowane są tak kremy, jak i balsamy, mlecza czy masła. Co jednak sprawia, że kakao ma tak dobroczynne działanie? Otóż kakao zawiera wiele substancji, pomagających zachować zdrowy, naturalny stan naszej skóry. Trypofan i anandamid działają nawilżająco. Natomiast kofeina i teobromina są naturalnymi antyoksydantami, dzięki czemu spowalniają procesy starzenia się. Ponadto kakao zawiera wiele związków mineralnych, w tym głównie magnez. Wykazują one działanie odprężające. To dlatego kosmetyki zawierające kakao są dedykowane przede wszystkim dla skóry zmęczonej, zestresowanej i pozbawionej zdrowego kolorytu.

SEKRETYRODY

### Dove Purely Pampering Odżywiający Balsam z masłem shea i wanilią DOVE

Głęboko odżywia i wygładza Twoją skórę dzięki bogatemu w składniki, odżywcemu kremowi z masłem shea. Jego kojący, kremowy zapach z ciepłą nutą wanilii sprawia, że odzyskujesz równowagę. Zawiera unikalny DeepCare Complex z naturalnymi dla skóry składnikami odżywiającymi oraz bogatym olejkami, który pomaga w stopniowej odbudowie skóry. Zmieni swoją codzienną pielęgnację w odżywcze, rozpieszczające doświadczenie. Zawarte w recepturze masło shea znane z właściwości zmiękczających i wygładzających nawilża skórę i wykazuje działanie regenerujące. Produkt przetestowany dermatologicznie. Pojemność 250/400 ml



### Kaszmierowy balsam do ciała Mango&Marakuja FLOSLEK LABORATORIUM

Znosi uczucie ściągania i napięcia po kąpieli, delikatnie chłodzi, wyraźnie poprawia nawilżenie skóry, zmiękcza i wygładza skórę, poprawia jej napięcie i sprężystość. Wzbogacony ekstraktem z owoców mango o działaniu regenerującym i nawilżającym. Dobrze nawilżona, miękka, gładka i sprężysta skóra. Pojemność 200 ml



### Masło kakaowe ZIAJA

Zawiera takie substancje aktywne, jak omega 3, omega 6 – grupa NNKT, niezbędnych do prawidłowego odżywienia, nawilżenia i ochrony skóry. Dzięki temu uzupełnia niedobory lipidów, regeneruje naturalną barierę ochronną, wyraźnie poprawia elastyczność i miękkość naskórka, pozostawia skórę delikatną i aksamitną w dotyku. Pojemność 200 ml





SEKRETYRODY

POLECA

**BALSAM DO CIAŁA HAPPYTIME/  
ROZŚWIETLAJĄCE MLECZKO DO  
CIAŁA NIVEA**

Balsam do ciała o zapachu pomarańczy i mleczko do ciała otulające zmysły aromatem naturalnego masła kakaowego zapewniają głębokie i długotrwałe nawilżenie, pozostawiając skórę idealnie gładką i promienną przez cały dzień.

**Soczysta Malina/Zmysłowa  
Wiśnia  
BIELEND**

SEKRETYRODY

POLECA

Masło do ciała kompleksowo pielęgnuje ciało, przywracając mu wyjątkową miękkość i gładkość. Dzięki zawartości cenionych składników odżywczych wykazuje właściwości przeciwstarzeniowe, intensywnie nawilża, wzmacnia i chroni skórę. Wpływa dobroczynnie na wygląd i kondycję skóry.  
Pojemność 200 ml



**NAWILŻAJĄCY ELIKSIR DO  
RAK I CIAŁA Bergamotka/  
Limonka  
ALLVERNE**

Bogata formuła eliksirów nawilża i wygładza, uwalniając jednocześnie apetyczny zapach, dający zastrzyk pozytywnej energii. Efekt? Jak po zabiegu w salonie SPA. Wzbogacony masłem shea oraz olejem arganowym i sokiem z aloesu intensywnie regeneruje skórę, pozostawiając ją jedwabście miękką i gładką.  
Pojemność 300 ml

**Cytrusowe orzeźwienie i odżywiona skóra w jednym**

Kosmetyki tworzone na bazie cytrusów oszałamiająco pachną, ale również zawierają wiele kwasów owocowych, antyoksydanty i witaminę C. Dzięki tym składnikom mają działanie odmładzające. Stymulują one skórę do odnowy, a także do syntezy kolagenu, co daje długotrwałe efekty. Innymi właściwościami kosmetyków zawierających owoce cytrusowe jest wygładzanie skóry i nadawanie jej jednolitego kolorytu. Dlatego też są dobrym rozwiązaniem dla osób, które eksponowały swoje ciało na słońce – cytrusowe ekstrakty przywrócą jej blask i naturalny wygląd. Nie można też zapomnieć tutaj o zapachu! Egzotyczne zapachy mają działanie aromatyzujące – zapach cytryny uspokaja i łagodzi niepokój, pomarańcza działa antydepresyjnie, a grejpfrut odpręża, gdy jesteśmy zmęczeni.

2

SEKRETYRODY





## Skoncentrowany balsam witaminowy z olejkami LIRENE

SEKRETURODY

POLECA

Olejek brzoskwinowy, zawierający Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe (NNKT), doskonale odżywia, zwłaszcza suchą skórę. Bogaty w karoten i witaminę E, olejek z nasion słonecznika zmiękcza i wygładza skórę, chroniąc ją przed działaniem czynników zewnętrznych. Ekstrakt z limonki przyspiesza procesy regeneracji naskórka, niwelując uczucie napięcia i szorstkości.  
Pojemność 400 ml



### Kawa i wanilia – słodkie wsparcie dla skóry

Zniewalający i słodki zapach to niezaprzeczalne atuty wanilii. Jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych i niepowtarzalnych zapachów na świecie. Często wykorzystywany jest w aromaterapii, gdyż leczy bezsenność, stres i stany lękowe. Ale posiada też silne właściwości nawilżające, zmiękcżające i tonizujące. Wszystkie te właściwości sprawiają, że wanilia tworzy niesamowity duet z kosmetykami zawierającymi ekstrakty kawy. Zawierają one substancje poprawiające nastrój i rozluźniające. Jednak najważniejszą właściwością jest kofeina, która intensywnie pobudza krążenie, a dzięki temu sprawia, że nasza skóra jest wyjątkowo ujędrniona i przyjemna w dotyku.

3

SEKRETURODY

### Odżywcze masła do ciała NATURIA JOANNA

Mają zbawienny wpływ nie tylko na nasze zmysły (obłędnie pachną), ale i na skórę. To idealne kosmetyki do codziennej pielęgnacji skóry normalnej i suchej. Zawierają masło shea, które intensywnie ją odżywia, nawilża i zapobiega utracie wody, a także uelastycznia, przeciwdziała podrażnieniom i przyspiesza regenerację. Do wyboru mamy masło: z truskawką (ekstrakt z truskawki nawilża skórę), kawą (ekstrakt z nasion kawy poprawia krążenie skóry oraz ujędrnia) i z wanilią (ekstrakt z wanilii nawilża skórę). Masła mają przyjemnie aksamitną, gęstą, ale łatwą do rozprowadzenia konsystencję. Szybko się wchłaniają, pozostawiając na skórze naturalny, apetyczny zapach.  
Pojemność 250 ml



# Powakacyjna PIELEGNACJA SKÓRY

Lato już powoli dobiega końca. Wiele osób wraca z wakacyjnych wypraw nie tylko z nową energią do codziennych obowiązków, ale też z piękną, nadmorską czy górską opalenizną. Co zrobić, by zachować złocistą skórę na dłużej? Przede wszystkim należy zadbać o nią kompleksowo.

Powakacyjną pielęgnację należy rozpocząć od peelingu twarzy i całego ciała, złuszczającego pogrubiałą w wyniku działania promieni słonecznych naskórek. Peeling do ciała to kosmetyk – czarodziej. Pomaga przywrócić skórze aksamitną gładkość, jędrność i blask, poprawić jej koloryt, przygotować skórę na przyjęcie składników zawartych w kosmetykach pielęgnacyjnych. Nowe peelings do ciała Lirene Beauty Collection pomagają przywrócić skórze aksamitną gładkość i zdrowy, pełen blasku wygląd. W ofercie znajduje się Żurawinowy peeling cukrowy, Kokosowy peeling solny, a także Brzoskwinowy peeling regenerujący, Mango peeling ujędrniający oraz Grejfrutowy peeling antycellulitowy. Dzięki specjalnie opracowanym recepturom bogatym w składniki aktywne, takie jak wyciąg z żurawiny, wosk z mango, olej brzoskwinowy czy ekstrakt z błękitnej algi, peelings Lirene Beauty Collection złuszczają martwe komórki naskórka, przywracają skórze gładkość, jednocześnie nawilżając i odżywiając. Soczyste zapachy żurawiny, kokosa, mango czy grejfruta relaksują, odprężają i sprawiają, że codzienna pielęgnacja staje się prawdziwą przyjemnością.

Po peelingu czas na nawilżanie, odżywianie i regenerację skóry. Słońce, a także wysoka temperatura, częste kąpiele w basenach z chlorowaną wodą powodują, że skóra może stać się sucha, szorstka, mniej sprężysta, zaczerwieniona, a nawet łuszczyć się. Z pomocą przyjdą nam kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji suchej skóry. Zawierają one emolienty, które pomagają przywrócić skórze prawidłową warstwę ochronną. Wśród kosmetyków Lirene znajdziemy linię Lirene EMOLIENT, która została stworzona przez Ekspertów Laboratorium Naukowego Lirene z myślą o pielęgnacji bardzo suchej skóry ciała. Swoją skuteczność zawdzięcza emolientom zawartym w olejach: ryżowym i sojowym oraz w maśle Shea, które doskonale regenerują zarówno wierzchnie, jak i głębsze warstwy skóry. Emolienty w serii Lirene są bogate w Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe Omega 3, 6 i 9, które przywracają naturalną równowagę hydrolipidową skóry, zapobiegając jej suchości i szorstkości. Podobny efekt przyniosą również kosmetyki z linii Lirene Vital Code, które dodatkowo sprawiają, że codzienna pielęgnacja skóry

przeistoczy się w prawdziwą przyjemność. Formuły kosmetyków wzbogacone zostały o kompleksy witaminowe A+E+F i C+E+F oraz oleje: migdałowy, Babassu, z karotki i arniki. Energetyczne kolory opakowań przyciągają wzrok, a delikatne, kobiece zapachy relaksują, jednocześnie pobudzając zmysły.

Bardzo często skóra na spotkania ze słońcem może zareagować pojawieniem się przebarwień. Jesień jest najlepszą porą roku, by próbować pozbyć się tych szpecących i postarzających brązowych plam. Najlepsze efekty przynosi terapia skojarzona przy pomocy zabiegów kosmetycznych i dermatologicznych oraz pielęgnacji domowej, np. przy pomocy kosmetyków Lirene WYBIELANIE. Kuracja wybielająca jest jednak długotrwała i nawet jeśli się powiedzie, skłonność do przebarwień pozostaje. Dlatego warto pamiętać o zabezpieczaniu skóry preparatami z filtrami przez cały rok.



**1. Lirene WYBIELANIE Krem 3w1**  
rozjaśnianie przebarwień + pielęgnacja  
+ lifting na dzień i na noc SPF 25  
pojemność: 50 ml

**2. Lirene Beauty Collection ŻURAWINOWY**  
peeling cukrowy, pojemność: 220 g

**3. Lirene Vital Code Aksamitne mleczko**  
witaminowe z olejkami, pojemność: 400 ml

**4. Lirene EMOLIENT Balsam lipidowy,**  
pojemność: 300 ml

**5. Lirene Beauty Collection GREJFRUOWY**  
peeling antycellulitowy,  
pojemność: 200 ml

URODA  
POD LUPĄ



Po lewej: Jola, lat 38, mama dwójki dzieci, mężatka i kobieta aktywna zawodowo.

FOT. Kolektyw multimedialny, Robin Holm  
rh@robinholm.com, robinholm.com  
Sesja wykonana w CityFit Rzeszów



# Sekrety kształtowania kobiecej sylwetki

## TRENING SIŁOWY

Podstawowym elementem dla osiągnięcia wymarzonej formy, jak i dla jej podtrzymania, jest prawidłowe i dostosowane do indywidualnych potrzeb oraz stanu zdrowia odżywianie. Nie należy tego mylić z dietą, która sama w sobie jest słowem o wydźwięku pejoratywnym, ponieważ kojarzy się z wyrzeczeniami i ograniczeniami wykraczającymi poza możliwości człowieka i świadomość tego, co zdrowe.

Dobrze dobrany plan żywieniowy ma na celu doprowadzić podopiecznego do wymarzonej formy i jeśli zachodzi taka potrzeba poprawy jego stanu zdrowia. Chodzi tutaj o świadome ukierunkowanie na to, co faktycznie jest zdrowe i służy jego obranym celom treningowym i zdrowotnym oraz na to, co jest po prostu smaczne, ale nie służy, ani poprawie zdrowia, ani osiągnięciu celów treningowych. Przykładem może być tutaj nabiał, który jest często spożywanym produktem przez Polki, a istnieją przypadki takie, jak choroby autoimmunologiczne, w których dietetycy zalecają jego definitywne odstawienie.

Idealnym dopełnieniem planu żywieniowego jest plan treningowy, dostosowany do celu, możliwości i ograniczeń ciała oraz stanu zdrowia podopiecznego. Istnieją dziesiątki aktywności fizycznych, które może ćwiczyć każdy w każdym wieku, jak np.: nordic walking. Jako trener i kobieta stosująca różne formy aktywności, uważam, że najlepsze efekty poprawy swojej sylwetki można osiągnąć treningiem siłowym. Niestety wciąż mylnie kojarzony jest on jako sport sylwetkowy wyłącznie dla mężczyzn.

Osobom szczególnie początkującym polecam rozpoczynając swoją przemianę z wykwalifikowanym trenerem personalnym, dla którego Twój cel będzie jego celem. Wśród dostępnych medialnie informacji treningowych i żywieniowych wybranie samodzielnie najlepszych rozwiązań jest trudne i czasami ryzykowne. Skutkiem tego jest zazwyczaj brak efektów.

W treningu siłowym kobiet, które nastawione są na osiągnięcie fit sylwetki nie ma konieczności stosowania dużych obciążeń. Trening ten jest bardziej ukierunkowany na poprawę kobiecych kształtów – głównie pośladków, ud, poprawy ramion, talii. Trening siłowy jest znacznie skuteczniejszy pod tym kątem, niż wykonywanie wyłącznie treningu aerobowego/

interwałowego. Najlepszym rozwiązaniem byłoby połączenie obu tych form.

Każda forma treningu ma swój początek i koniec – rozgrzewka, część główna, część końcowa. Absolutnie koniecznym jest rozpoczęcie treningu od rozgrzewki, która obejmuje najczęściej ćwiczenia aerobowe i specjalistyczne oraz pierwsze serie rozgrzewkowe (trening siłowy). Równie koniecznym, aczkolwiek często zaniedbywanym, jest rozciąganie po wykonaniu treningu. Stretching będzie w tym wypadku elementem, który wpływa m.in. na szybszą regenerację mięśni, niweluje przykurcze mięśniowe oraz zwiększa ruchomość w stawach, a tym samym zmniejsza ryzyko urazów i kontuzji.

Najlepsze efekty osiąga się przy częstotliwości jednostki treningowej 3-4 razy w tygodniu, jeśli nie ma zdiagnozowanej choroby autoimmunologicznej. Najczęściej popełnianym błędem jest trenowanie ponad możliwości regeneracyjne organizmu w myśl „czym więcej, tym lepiej”. Niestety prowadzi to często do odwrotnych efektów lub ich braku.

Trening jest bodźcem dla organizmu do dokonania konkretnych zmian sylwetkowych natomiast kluczowym elementem jest jego regeneracja – sen, odpoczynek od treningu, relaks, żywienie. Trzeba się dobrze wyspać, dobrze zjeść, mieć dobry humor aby trening przyniósł oczekiwane efekty.

Najlepiej jest samodzielnie określić własne predyspozycje do tego, w jaki sposób lubi się trenować lub zgłosić się do trenera personalnego. Wszystkim polecam jednak trenowanie z głową.

*Magdalena Wiktorowicz*

*Trener Personalny/Instruktor Zajęć Grupowych Fitness/Zywnościowicz*  
*kontakt@magdalenawiktorowicz.pl*

*Miejsce pracy: CityFit Rzeszów, Extreme Mielec*



# ZADBANA SKÓRA DZIĘKI PEELINGOWI

Większość kobiet już od wczesnej młodości dowiaduje się, że cera powinna być poddawana peelingowaniu. Zabiegi te mają zapewnić skórze ładny wygląd, zlikwidować szorstkość, wygładzić i oczyścić naskórek oraz poprawić koloryt skóry. Wiele osób często jednak zastanawia się czy rzeczywiście może bezpiecznie sięgać po peelingi i poszukuje takich, które będą najbardziej odpowiednie do ich cery.

## URODA POD LUPĄ



### **Korzyści peelingowania**

Regularnie wykonywany peeling działa na wierzchnie warstwy naskórka. Pozwala na szybsze usunięcie martwych komórek. Ma działanie wygładzające powierzchnię skóry. Stymuluje jej ukrwienie dzięki czemu cera nabiera zdrowego wyglądu i poprawia się jej koloryt. Peelingi dodatkowo poprzez lekkie podrażnienie skóry mają działanie pobudzające i stymulujące, dzięki ich regularnemu wykonywaniu można liczyć na wolniejsze starzenie się skóry i późniejsze powstawanie zmarszczek. Są w pełni bezpieczne dla skóry i nie niosą ryzyka żadnych uszkodzeń naskórka. Peelingi dodatkowo przygotowują skórę do kolejnych zabiegów, bo dzięki temu, że naskórek staje się cieńszy, jego bariera jest potem łatwiej penetrowana przez kremy, dzięki czemu zwiększa się efektywność ich działania i wchłanianie substancji aktywnych.

niste i drobnoziarniste) oraz peelingi enzymatyczne. Osoby z cerą łojotokową i obecnymi zaskórnikami mogą stosować peelingi gruboziarniste. Im cera cieńsza i delikatniejsza tym peeling powinien być łagodniejszy a zawarte w nim granulki drobniejsze. Osoby z cerą naczyńniową i skłonnością do podrażnień mogą sięgać po peelingi drobnoziarniste albo enzymatyczne. Te ostatnie działają delikatniej i mogą być stosowane przez osoby ze skórą delikatną, naczyńniową, suchą i skłonnością do podrażnień. Peelingi enzymatyczne złuszczenia martwe naskórki i przyspieszają zastępowanie komórek skóry nowymi. Pobudzają wytwarzanie młodych komórek, zmniejszają widoczność blizn, rozjaśniają przebarwienia. W peelingach enzymatycznych najczęściej wykorzystuje się enzymy roślinne (na przykład delikatny enzym z papai)

## **PRZED ZASTOSOWANIEM PEELINGU NALEŻY DOKŁADNIE PRZYJRZEĆ SIĘ PROBLEMOM SKÓRY, OKREŚLIĆ JEJ TYP I WYBRAĆ NAJBARDZIEJ ODPOWIEDNI PRODUKT.**

### **Kiedy unikać peelingu**

Zabiegów nie wolno wykonywać kiedy skóra jest podrażniona, zaczerwieniona, są na niej obecne zmiany chorobowe i zapalne. Zdarza się, że kobiety sięgają po peelingi bo chcą spowodować, że zabieg złuszczenia skóry sprawi, że znikną objawy stanu zapalnego. Efekt jest wtedy niestety odwrotny do zamierzonego i skóra staje się jeszcze bardziej zaczerwieniona i zapalna. Peelingów nie wolno wykonywać przy obecności zmian wirusowych na skórze takich jak: opryszczka lub brodawki wirusowe. Peelingów nie wolno stosować na skórę tuż po opalaniu lub gdy są planowane jakieś zabiegi (na przykład laserowe). Osoby chorujące na łuszczycę muszą bardzo ostrożnie sięgać po peelingi bo zbyt intensywne peelingowanie skóry, szczególnie peelingami ziarnistymi może spowodować wystąpienie objawów choroby. Warto również podkreślić, że peelingi kosmetyczne działają powierzchownie i nie są w stanie usunąć takich problemów jak: blizny, przebarwienia, piegry, głębokie zaskórniki lub zmarszczki. Są w stanie jednak zmniejszyć widoczność wymienionych objawów i przyczynić się do poprawy wyglądu skóry.

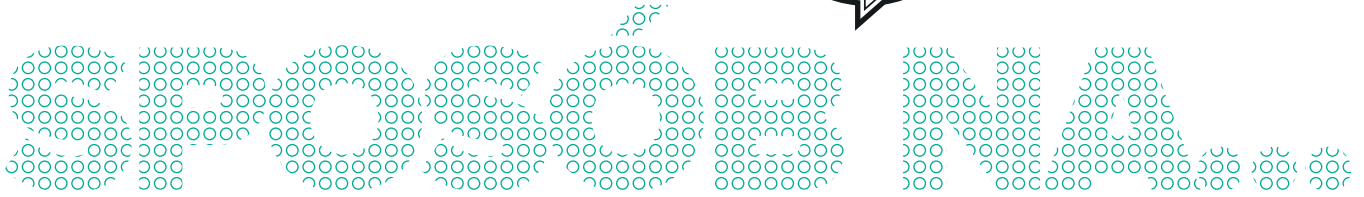
### **Dla kogo jaki peeling**

Przed zastosowaniem peelingu należy dokładnie przyjrzeć się problemom skóry, określić jej typ i wybrać najbardziej odpowiedni produkt. Peelingi można stosować niezależnie od wieku i rodzaju skóry. Dzielimy je dla peelingu ziarniste (gruboziar-

### **Składniki dodatkowe**

We współczesnych peelingach należy poszukiwać nie tylko złuszczących granulek lub enzymów ale też warto dokładnie zapoznać się z dodatkowymi składnikami obecnymi w kosmetyku. Osoby z cerą łojotokową i skłonnością do zmian trądzikowych mogą zdecydować się na dodatek wyciągu z hamamelisu, który ma działanie obkurczające naczynia krwionośne i zwężające pory. Kobiety, które odczuwają, że ich cera jest poszarzała i zmęczona powinny poszukać działającego antyoksydacyjnie i odmładzającego olejku arganowego. W peelingu pań, których skóra jest zaczerwieniona i wysuszona warto poszukać łagodzących alg i d-panthenolu oraz nawilżających protein jedwabiu i kwasu hialuronowego. Peelingi doskonale nadają się nie tylko do pielęgnacji twarzy ale także do złuszczenia naskórka ciała, dłoni i stóp. Wiele nowoczesnych peelingu ma bardzo ładne zapachy (na przykład: kawowy, waniliowy lub trawy cytrynowej) dzięki czemu przyczyniają się do odświeżenia skóry i nadanie jej pięknego, zaleźnego od gustu i pory dnia zapachu.

*Lek. Med. Bożena Bierzniewska  
Specjalista dermatolog, ekspert  
marki Eveline Cosmetics.*



# gładką skórę twarzy

Proces regeneracji skóry trwa nieustannie. Naskórek obumiera regularnie, by zostać zastąpionym nowymi komórkami. Cały taki cykl trwa ok. 28 dni, jednak w miarę upływu lat coraz bardziej się wydłuża. Warto stymulować ten proces peelingami do twarzy. Odpowiednie stosowanie sprawi, że nasza skóra będzie młodsza i piękniejsza.

SEKRETYRODY  
POLECA



**DERMO EXFOLIATOR** Delikatny peeling enzymatyczny  
LIRENE

Doskonały zabieg delikatnie oczyszczający skórę twarzy. Formuła peelingu, oparta o aktywne działanie kwasów owocowych i enzymu papaina, skutecznie złuszcza obumarły naskórek oraz usuwa wszelkie zanieczyszczenia. Aktywne cząsteczki zmniejszają widoczność porów oraz pobudzają procesy odnowy komórkowej. Kremowa konsystencja peelingu jest niezwykle przyjemna i delikatna. Skóra jest wygładzona, pełna blasku i świeżości. Pojemność 8 ml

SEKRETYRODY  
POLECA



**Krio Mezolifting** BIELENDA PROFESSIONAL FORMULA

Zabieg ujędrniający dla cery dojrzałej. Zawiera: kolagen, olej abisyński, bio bustyl. 1. Peeling drobnoziarnisty głęboko i wyjątkowo dokładnie złuszcza naskórek, wygładza i uelastycznia skórę. 2. Aktywne serum o żelowej konsystencji szybko i skutecznie liftinguje skórę. Poprawia jej gęstość, strukturę i napięcie. Wspomaga redukcję zmarszczek. 3. Hydrożelowa maska chłodząca zabezpiecza skórę przed starzeniem. Aktywizuje procesy odnowy naskórka.

SEKRETYRODY  
POLECA



**GRUBOZIARNISTY PEELING DO TWARZY 3w1** Normalizujący  
EVELINE COSMETICS

Formuła bogata w zaawansowane składniki aktywne skutecznie złuszcza martwe komórki naskórka, odblokowuje i oczyszcza pory. Pomaga redukować wszelkie niedoskonałości cery. Wygładza, zmiękcza i odświeża. Pobudza regenerację naskórka, pozostawiając skórę elastyczną i aksamitnie gładką. Peeling idealnie przygotowuje skórę do dalszych zabiegów pielęgnacyjnych. Pojemność 7 ml



### Mineralny peeling enzymatyczny PERFECTA

Produkt polecany dla osób w każdym wieku, do cery suchej i wrażliwej. Jak działa? 1. Łagodnie usuwa martwe komórki naskórka; 2. Wygładza powierzchnię skóry i redukuje niedoskonałości cery; 3. Nawilża i odświeża skórę; 4. Łagodzi i koi podrażnienia. Jak stosować? Nałożyć na oczyszczoną skórę twarzy na noc, jak zwykły krem. Rano umyć twarz i zastosować dowolny krem. Stosować 2-3 razy w tygodniu.

### Regenerujący peeling do twarzy z olejem arganowym DELIA COSMETICS

Dogłębnie i skutecznie usuwa wszelkie zanieczyszczenia skóry, zapewniając jednocześnie doskonałą pielęgnację. Drobinki peelingujące złuszcza martwe komórki naskórka, intensywnie wygładzając i pobudzając skórę do regeneracji. Pielęgnacyjne działanie peelingu oparte jest na bogactwie formuły. Peeling skutecznie wygładza, zmiękcza i odświeża, gwarantując uczucie komfortu i aksamitnego dotyku skóry. Pojemność 60 ml



### Łagodny peeling enzymatyczny DERMIKA

Delikatnie działający peeling do twarzy przeznaczony do cery suchej i normalnej. Aktywny enzym – keratolina – skutecznie usuwa obumarłe komórki naskórka, biała glinka głęboko oczyszcza skórę, a alantoina działa łagodząco. Skóra staje się świeża, gładka i przyjemna w dotyku. Jest doskonale przygotowana do dalszej pielęgnacji. Pojemność 75 ml



### Cleanology CERA SUCHA I WRAZLIWA: PEELING ENZYMATYCZNY DR IRENA ERIS

Peeling przeznaczony do oczyszczania skóry suchej, w tym również delikatnej i wrażliwej, ze zbędnej warstwy martwego naskórka. Dzięki zawartej w nim papainie łagodnie i skutecznie usuwa zrogowaciałe komórki naskórka, bez konieczności tarcia, nadając skórze zdrowy i młodszy wygląd. Skóra pozostaje miękka w dotyku i odświeżona. Specjalne połączenie wyciągu ze złotej algi z ekstraktem z endemicznej algi błękitnej, z wysoką zawartością witamin z grupy B oraz cząsteczek wysoko higroskopijnych intensywnie regeneruje skórę, pozostawiając ją wygładzoną i elastyczną. Pojemność 75 ml

SEKRETURODY  
POLECA

### PURI-SENSIPIL Delikatny peeling enzymatyczny do twarzy PHARMACERIS

SEKRETURODY  
POLECA

Zawarte w peelingu naturalne enzymy proteolityczne doskonale usuwają martwe komórki naskórka bez konieczności tarcia. Peeling wygładza i lekko rozjaśnia skórę wyrównując jej koloryt. Formuła wzbogacona została o higroskopijne cząsteczki wzmacniające właściwości nawilżające peelingu. Preparat regeneruje skórę zwiększając jej zdolność do przyswajania substancji aktywnych zawartych w kremach. Pojemność 50 ml



**Ultra oczyszczający za-  
bieg do cery mieszanej  
i tłustej z gliną zieloną  
BIELEND A PROFESSIONAL  
FORMULA**

SEKRETYRODY

POLECA

1. Aktywny peeling gruboziarnisty o żelowej konsystencji głęboko złuszcza zgrubiały naskórek. Wyjątkowo dokładnie usuwa martwe komórki. Oczyszcza pory, redukuje zaskórniki i przebarwienia.
2. Skoncentrowana maska z gliną zieloną aktywnie oczyszcza skórę z toksyn i zanieczyszczeń. Zwęża pory i zmniejsza ich widoczność. Działa detoksykująco, ujędrniająco i antybakteryjnie.



**DROBNOZIARNI-  
STY PEELING DO  
TWARZY 3w1  
EVELINE  
COSMETICS**

SEKRETYRODY

POLECA

Innowacyjna formuła bogata w zaawansowane składniki aktywne skutecznie złuszcza martwe komórki naskórka, eliminuje szorstkość, zmiękcza i odświeża. Pobudza regenerację naskórka, pozostawiając skórę elastyczną i aksamitnie gładką. Peeling idealnie przygotowuje skórę do dalszych zabiegów pielęgnacyjnych. Formuła bogata w aktywne mikrogranulki delikatnie usuwa obumarłe komórki, likwidując szorstkość i łuszczenie się naskórka. Pojemność 7 ml



**Peeling gruboziarni-  
sty głęboko oczysz-  
czający  
LIRENE**

SEKRETYRODY

POLECA

Zawarte w peelingu drobinki peelujące dogłębnie i niezwykle skutecznie usuwają wszelkie zanieczyszczenia skóry, zapobiegając powstawaniu nowych niedoskonałości. Wzbogacony o wyciąg z czarnej borówki i owoców tamaryndy oczyszcza pory oraz normalizuje wydzielanie sebum. Nawilżające właściwości peelingu zapewniają wspaniałe uczucie komfortu i aksamitnego dotyku. Pojemność 75 ml

**Peelingi przyspieszają tempo wytwarzania nowego naskórka. Wystarczy używać ich 1-2 razy w tygodniu, by poczuć wyraźną różnicę – skóra staje się bardziej gładka, elastyczna i wyraźnie zdrowsza.**

Pamiętajmy jednak o tym, że tego typu preparaty zawierają drobinki ścierające naskórek w sposób mechaniczny. Dlatego osoby posiadające skórę trądzikową powinny skonsultować się najpierw z dermatologiem. Nieodpowiednio dobrany peeling może podzielać niekorzystnie dla skóry.



SEKRETYRODY

**PEELINGUJĄCY  
ŻEL DO MYCIA  
TWARZY  
PRZECIW NIEDOSKONAŁOŚCIOM**

NIVEA

SEKRETYRODY

POLECA

Antybakteryjna formuła z naturalnym ekstraktem z magnolii i kwasem mlekowym głęboko oczyszcza sprawiając, że skóra staje się gładka i idealnie czysta. Skutecznie zapobiega powstawaniu niedoskonałości i zaskórników. Wyrównuje i wygładza powierzchnię skóry, dzięki peelingującym drobinkom. Tolerancja dla skóry potwierdzona dermatologicznie. Pojemność 150 ml



**ANTI ! ACNE Intense Peeling 3°  
UNDER TWENTY**

Dzięki zawartym w peelingu składnikom wykazuje działanie wygładzające, oczyszczające, antybakteryjne, złuszczone martwe komórki naskórka. Składniki aktywne: aktywny salicylan sodu, witamina PP, kwas mlekowy, cząsteczki peelujące, witamina E, wyciąg z kory wierzby. Pojemność 150 ml

**ŻEL PEELINGUJĄCY-  
REWITALIZUJĄCY  
GARNIER**

Peelingująca formuła żelu zawiera złuszczone drobinki, by dogłębnie oczyścić pory i zmniejszyć niedoskonałości. Formuła z wyciągami z grejpfruta i granatu oraz pochodną witaminy C oczyszcza cerę i przywraca jej blask. Apetyczny zapach otula skórę mgiełką świeżości, z cytrusowymi i kwaskowatymi nutami. Intensywnie oczyszczona i wygładzona skóra, niczym po „zastrzyku” energii, staje się widocznie piękniejsza i pełna blasku. Pojemność 150 ml



*Wypnij.  
Magdalena Rózcza*

PIĘKNA, GŁADKA,  
ODMŁODZONA.

**Innowacja: Perfecta Elixir Multi-Kolagen** pobudza aż 4 typy kolagenu, które dają skórze młodość. **MATRYKINY** redukują głębokość zmarszczek. **NICI 4D-HIALURONOWE** blokują wiotczenie skóry i napinają ją. **PEPTID-LIFT** regeneruje i liftinguje owal twarzy. Efekt? Spektakularnie odmłodzona twarz oraz szyja.

**Magdalena Rózcza już znalazła swój Elixir.**

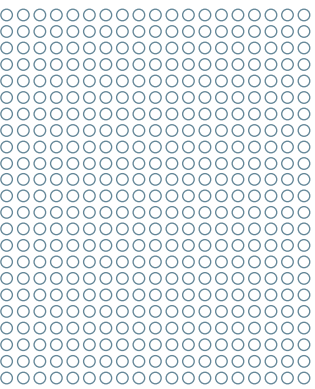
A Ty? Wybierz swój Elixir spośród 4 grup wiekowych.



Perfecta

PIĘKNO JEST DECYZJĄ

# SMOKEY EYES



## OPRAWA DLA IDEALNEGO SMOKEY

Zadbane, podkreślone brwi mają ogromne znaczenie w makijażu smokey. Eryka Sokólska, Oficjalna Makijażystka Max Factor, komentuje:

*„Bardzo często stosuję cienie w kamieniu do podkreślania brwi. Naturalne łuki nabierają wtedy wyrazistości. Wybierz odcień, który pasuje do twojego koloru włosów, lub trochę jaśniejszy, jeżeli zależy ci na delikatnym efekcie. Jasny lub ciemny, zawsze matowy odcień to doskonale uzupełnienie połyskującego makijażu smokey. Współczesne kobiety coraz częściej szukają sposobów na nienachalne podkreślenie piękna. Wiele maskar pogrubiających rzęsy spełnia oczekiwania dotyczące objętości, ale sprawia, że rzęsy stają się sztywne i kruche. Jednak pożądanym efektem są rzęsy pogrubione, intensywnie czarne i naturalnie miękkie już po jednej aplikacji.”*

## SEKRET UWODZICIELSKICH RZĘS

Odpowiednio podkreślone rzęsy zwracają uwagę na kobiece spojrzenie kontrastowym zestawieniem z ustami w kolorze nude i naturalnie promienną cerą. Taki look jest polecany na jesień przez Globalną Dyrektorkę Kreatywną Max Factor, Pat McGrath. Uwodzicielskie spojrzenie jest dla niej współczesnym ucieleśnieniem stylu glamour.

Oficjalna Makijażystka Max Factor Eryka Sokólska dodaje: *“Sekretem makijażystów jest gra kontrastów. Aby nadać oku uwodzicielskiej głębi, podkreśl rzęsy intensywnie czarnym, mocno pogrubiającym tuszem – dzięki temu białka oczu będą wydawać się jeszcze bielsze!”*

## ZNIEWALAJĄCE SMOKEY

Klasyczny, seksowny makijaż smokey eye zawsze przykuwa uwagę na czerwonym dywanie, czy na wybiegu. Perfekcyjny smokey eyes nie jest trudny! Wystarczy Odpowiednio dobrać barw do odcienia tęczkówek. Od kolorów ziemi – brunatnych brązów i stonowanych szarości pasujących do niebieskich oczu, po fioleto, zielenie i neutralne odcienie z drobkami złota podkreślających piękno opalanej skóry.

Aby makijaż stał się jeszcze bardziej wyrazisty narysuj za pomocą czarnego lineru kreskę na górnej powiece.



Tej jesieni ma być świeżo i promiennie. Makijażyści JOKO proponują make-up, który wydobywa naturalne piękno, a jednocześnie emanuje zdrowym blaskiem. Tworzy wrażenie świeżości, a jednocześnie pozostaje niemal niewidoczny. Jednak w tym sezonie do naturalnego looku dodajemy róż oraz szminke, koniecznie w tych samych odcieniach. To róż zdaniem wizażystów JOKO będzie dodawał jesiennej skórze blasku. Różany rumieniec na nieskazitelnej skórze twarzy powinien przypominać ten wywołany chłodnym, jesiennym wiatrem lub gorącą kąpielą. Welurowa, promienna i pozbawiona niedoskonałości cera stanowi idealne tło. Dopelnieniem looku jest subtelny makijaż oka. Brzozy dodadzą spojrzeniu wyrazistości. Barwy powinny się płynnie łączyć i przenikać, dając delikatny, ledwo widoczny efekt. Rzęsy lekko pogrubione. Podkreślone miękką kredką brwi to ważny element tego makijażu, kolor nie powinien być ciemniejszy niż naturalny odcień włosów. Satynowa pomadka jedynie wzmacnia barwę ust. Złota zasada makijażu nude. Podkreślić atuty, ukryć niedoskonałości, pozostać niezauważonym. W makijażu proponowanym przez markę JOKO równie dobrze wyglądają dwudziestolatki, jak i kobiety dojrzałe.

#### KROK PIERWSZY:

Korektor nałożyć pod oczy oraz na niedoskonałości skóry. Następnie cienką, równomierną warstwą wmasować w twarz bazę, później podkład kryjący. Całość przypudrować.

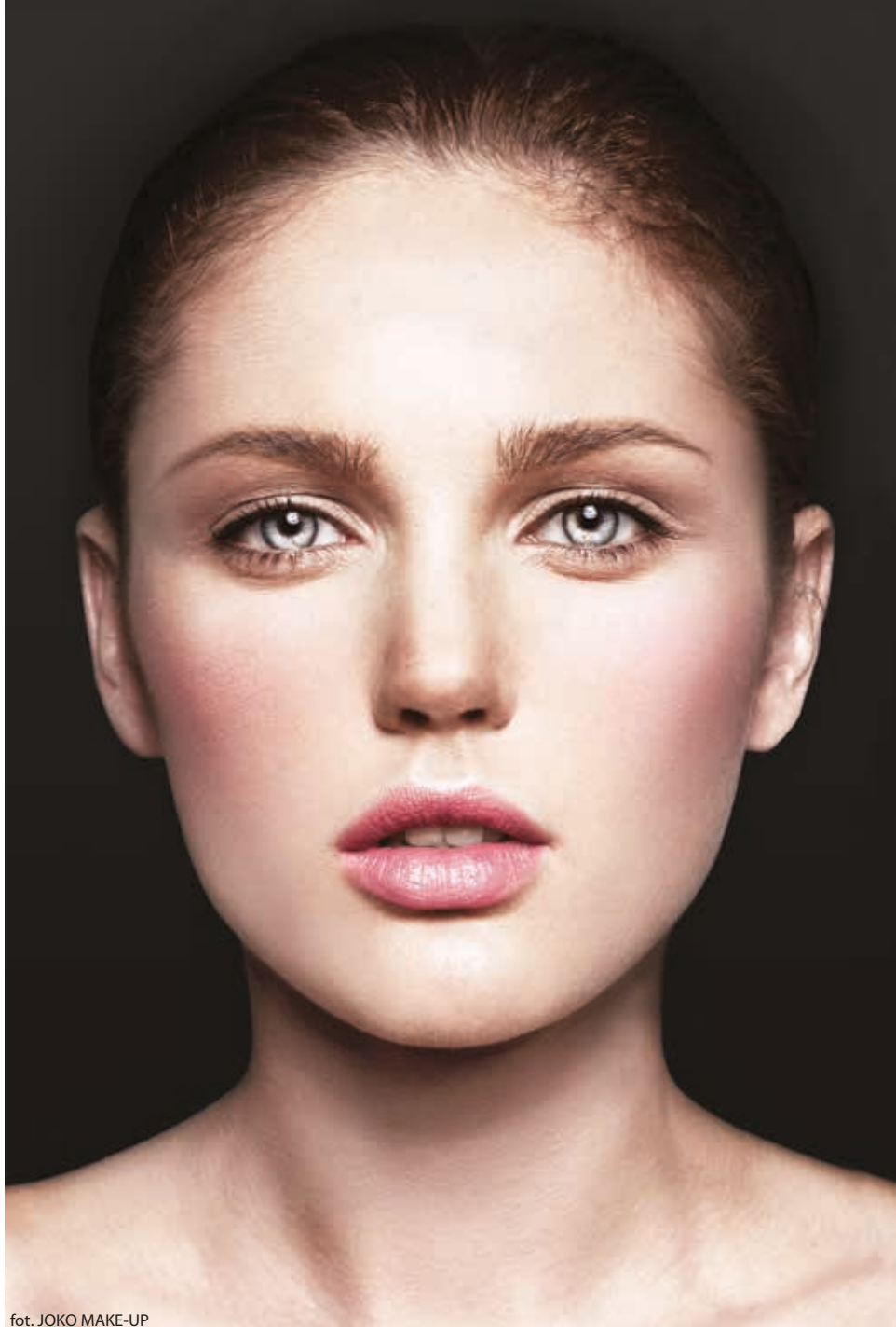
#### KROK DRUGI:

Górną powiekę – aż do jej załamania – pokryć beżowym cieniem, w wewnętrznych kącikach oczu nanieść najjaśniejszy odcień, a w załamaniu górnej powieki i tuż pod dolnymi rzęsami nieco ciemniejszy.

#### KROK TRZECI:

Róż podkreśli kształt twarzy, idealnie ją rozświetli. Należy nałożyć go na szczyty kości policzkowych i rozetrzeć w dół do linii ucha, aby je uwypuklić. Wybieraj odcień różu, w naturalnym kolorze ust lub rumieńców.

**DODATKI:** czarna mascara na rzęsy i blado różowa pomadka na usta.



fot. JOKO MAKE-UP

# NATURAL MAKE-UP

URODA  
POD LUPĄ

W tym sezonie wizażystki bardzo dosłownie potraktowały ideę wykorzystania twarzy, jako malarskiego płótna. Na wybiegach królowały śmiałe graficzne formy.

Oczy zostały wykorzystane do tworzenia ekstremalnych wzorów.

Liczyła się odwaga i kreatywność. Wykorzystano wszelkie kremowe cienie, ołówki, tworząc efektowne i atrakcyjne kształty. W najnowszym sezonie oczy to nie tylko najbardziej wyrazista część twarzy, ale także dzieło sztuki same w sobie.

fot. MAYBELLINE NEW YORK



# GRAFICZNE FORMY

## POSĄGOWA PIĘKNOŚĆ

W tym sezonie oczy zostały podkreślone cieniami w różnych odcieniach szarości. Delikatny make-up modelek, przywołał na myśl harmonię i klasyczną elegancję. Chłodne szarości zostały skomponowane z piaskowymi kolorami. Makijażyści połączyli różne konsystencje kosmetyków tak, by osiągnąć efekt aksamitnej gładkości.

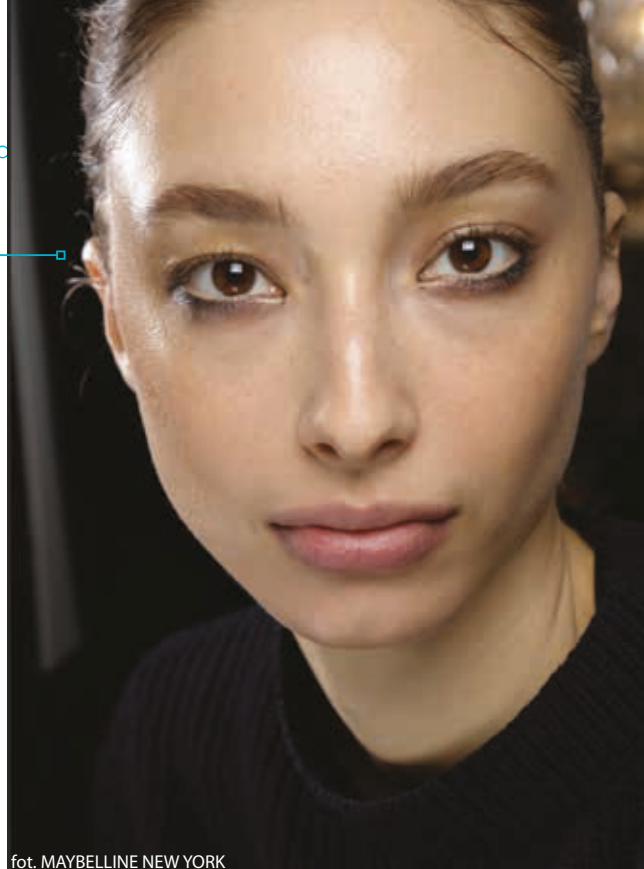
fot. MAYBELLINE NEW YORK



## NOWE LATA 90.

Poprzednia dekada ponownie święciła triumfy na wybiegach. Makijażyści powrócili do korzeni i wykorzystali inspiracje grunge'ową epoką, do stworzenia nowoczesnej wersji drapieżnego makijażu. Zamiast ciężkiego make-up'u zobaczyliśmy jego lekką i świeżą alternatywę. W tym sezonie oczy podkreślamy, używając maskary, którą mocno tuszujemy rzęsy tak, aby powstały małe grudki. Lekko rozcieramy cień na dolnej linii rzęs, dzięki czemu zyskujemy efekt charakterystyczny dla makijażu po całonocnej imprezie. Dopełnienie stylizacji będą stanowić intensywnie czerwone lub czarne usta. Lata 90. to także czas, pomadek w odcieniach ceglastych i bordo.

fot. MAYBELLINE NEW YORK



## ZAPOMNIJ O SUBTELNYM MAKIJAŻU.

Ten sezon niesie ze sobą zupełnie nowy trend – ekstremalnie widoczny make-up. Na wybiegu pojawiły się modelki z mocno podkreślonymi rysami twarzy. Do makijażu użyto wyrazistych odcieni, wykorzystano nowe techniki, które stworzyły zniewalający look. Swoboda i niekonwencjonalne podejście do wykonania makijażu, zrodziło nowe spektrum możliwości. Chaotyczny make-up, to współczesny odpowiednik niewymuszonej nonszalanckiej. Nie buntuj się przeciwko makijażowi, wykorzystaj go do zrewolucjonizowania swojego stylu!

Maybelline New York dumnie prezentował swoje makijażowe propozycje na pokazach mody w Kachstanie, Pakistanie, Nowym Jorku i Tokio.

Poznaj najnowsze trendy na sezon jesień/zima 2015 i zainspiruj się naszymi propozycjami. Wykorzystaj je i wykreuj niepowtarzalny look.

Yadim  
Główny Makijażysta  
Maybelline New York

# WIOSNA

# 2015

## tej jesieni

Długie i piękne rzęsy dodają spojrzeniu uwodzicielskiego uroku. Nie musisz doklejać sztucznych rzęs, by uzyskać taki efekt! Wystarczy odpowiednia pielęgnacja. Można do tego użyć oliwki lub oliwy z oliwek albo po prostu zainwestować w odżywkę. Nawilżone rzęsy będą się lepiej prezentować, a reszty dokona tusz do rzęs.



1

SEKRETYRODY  
POLECA

2



3

### 1. Masterpiece MAX Mascara, MAX FACTOR

Nadająca objętość rzęsom maskara z udoskonaloną wersją szczoteczki iFX, zawierającej mikro kanaliki, w których gromadzi się więcej tuszu, a co za tym idzie więcej produktu pozostaje na rzęsach. Masterpiece MAX Mascara – dla mocno podkreślonych rzęs!

### 2. AMAZING LASHES, DR IRENA ERIS PROVOKE

Maskara z efektem 3w1 Spektakularny efekt „all in 1”: rzęsy maksymalnie pogrubione, ekstremalnie wydłużone, pięknie podkreślone. Protect Lash Complex z zawartością witamin i wosków roślinnych o działaniu pielęgnującym i regenerującym rzęsy. FORMUŁA WOODDOPORNA. Testowana dermatologicznie i oftalmologicznie. Pojemność 10 ml

### 3. New Look Max Volume, DELIA COSMETICS

Intensywnie czarna, mocno pogrubiająca maskara ze silikonową „puchatą” szczoteczką o gęstym włosiu. Nadaje rzęsom spektakularną objętość: kremowa masa dokładnie pokrywa rzęsy a zawarte w formule miękkie woski zapewniają świetną trwałość i gładkość rzęs.

Pojemność 12 ml

### 4. SO GLAMOUR VOLUME MASCARA, EVELINE COSMETICS

Gęste i pełne objętości rzęsy w stylu Glamour! Super pogrubiający tusz, który precyzyjnie rozdziela i podkreśla rzęsy, nadając im spektakularną objętość. Precyzyjna elastyczna szczoteczka Perfect Brush™ otula każdą rzęsę warstwą lśniącej czerni, zapewniając podwójną objętość i maksymalne wydłużenie bez grudek i bez sklejanie.

Pojemność 10 ml

### 5. False Lash effect Velvet Volume, MAX FACTOR

Współczesne kobiety coraz częściej szukają sposobów na nienaturalne podkreślenie piękna. Max Factor wychodzi im naprzeciw i przedstawia innowację w dziedzinie pogrubiania rzęs – maskarę, która pogrubia i przyciemnia rzęsy, ale nie pozbawia ich miękkości, nie sprawia, że stają się przerysowane. Nowa maskara otula rzęsy aksamitnie delikatną formułą i nadaje spojrzeniu tajemniczej głębi.

### 6. WONDERSHOW VOLUME MASCARA, EVELINE COSMETICS

Urzekająca objętość rzęs dla zmysłowego spojrzenia! Maskara WonderShow Volume fenomenalnie zwiększa objętość rzęs bez obciążania i sklejanie. Zaawansowana formuła tuszu zawiera naturalne woski, składniki aktywne i witaminę E, które dogłębnie pielęgnują, nawilżają i wygładzają rzęsy.

Pojemność 10 ml

### 7. Maskara Supercurler, RIMMEL

To rewolucja w podkręcaniu rzęs! Maskara i zalotka w jednym! Pierwsza maskara, która zwiększa objętość rzęs zapewniając im SUPER podkręcenie przez CAŁY DZIEŃ! Przełomowa formuła, która zapewnia podniesienie rzęs nawet do 90° – Efekt utrzymuje się do 24 godzin! Zaokrąglona szczoteczka (z włókna) równomiernie nakłada tusz, kształtując idealnie podkręcone rzęsy.

### 8. Maskara VOLUM' EXPRESS CURVED BRUSH, MAYBELLINE

Dzięki unikalnej formule wzbogaconej o roślinne lipowoski, rzęsy są trzykrotnie pogrubione, już po pierwszym nałożeniu. Specjalnie wyprofilowana szczoteczka pomaga precyzyjnie pokryć rzęsy tuszem, pozostawiając długotrwały efekt podkręcenia rzęs. Nie skleja rzęs i nie pozostawia grudek.

Pojemność 10 ml

### 9. VOLUME RICH MASCARA, PIERRE RENE PROFESSIONAL

Maskara pogrubiająca rzęsy o lekkiej, kremowej formule zawierającej substancje pielęgnacyjne. Doskonale pogrubia rzęsy już po pierwszej aplikacji. Okrągła szczoteczka idealnie rozprowadza maszkę nie powodując sklejanie rzęs. Idealna dla cienkich i delikatnych rzęs. Innowacyjna formuła zmywalna samą wodą. Mascara dostępna w 4 odcieniach kolorystycznych.

### 10. Maskara Studio Dark Lasher, MISS SPORTY

Dzięki plastikowej, zaokrąglonej szczoteczce oraz kremowej formule nadaje rzęsom większą objętość i podkreśla głębię spojrzenia. Podkreca i unosi nawet najmniejsze rzęsy, które znajdują się w trudno dostępnych miejscach.



### PAMIĘTAJ!

Na powierzchni szczoteczki tuszu namnażają się bakterie, dlatego warto go wymieniać co 3-6 miesięcy. Dzięki temu unikniesz infekcji oka i powiek.

### ZALOTNE PODKRĘCENIE

Czasem naturze trzeba pomóc! Warto sięgnąć wtedy po zalotkę, efekty mogą przerosnąć twoje oczekiwania. Dla uzyskania lepszego efektu ogrzej zalotkę suszarką, a następnie użyj jej na rzęsach – dzięki temu efekt utrzyma się dłużej. Dopiero wtedy nałóż tusz.



### SEKRETURODY

### SEKRETURODY

POLECA





**Pomalowane usta są zawsze dopełnieniem makijażu. Dopełnieniem, które przyciąga uwagę równie mocno, jak oczy kobiety.** Dlatego warto malowanie ust wykonać precyzyjnie – pomocny przy tym będzie pędzelek, który ułatwia nakładanie szminki. Malowanie rozpoczynamy od górnej części ust, tzw. „łuku kupidyna”, by następnie obrysować dolną część. Kolejnym krokiem jest połączenie zarysowanych konturów z kącikami ust – uważajmy, by obie strony były symetryczne. Jeśli usta są przesuszone, przed nałożeniem szminki warto jest użyć bazy, która wygładzi niedoskonałości.

**14. Pomadka w kredce Color&Shine, JOKO**  
Kremowa pomadka i kredka w jednym uwodzi słodzącą cukierkowych barw, zapewniając efekt delikatnie zwilżonych ust. Kocktajni dobroczynnych składników Pozostawia delikatną skórę ust odpowiednio nawilżoną i odżywioną.

**15. Pomadka Lipfinity Longlasting, MAX FACTOR**  
Światowe badanie przeprowadzone na zlecenie marki Max Factor ujawniło, że 38% kobiet podobają się usta w wyrazistych kolorach, ale dostępne na rynku pomadki o przedłużonej trwałości mogą ich zdaniem powodować nieprzyjemne uczucie wysuszenia. Max Factor wychodzi na przeciw ich oczekiwaniom wraz nową pomadką Lipfinity Longlasting, której intensywny kolor utrzymuje się aż do 8 godzin a usta pozostają miękkie i nawilżone.

**16. Pomadka nabłyszczająca BRIGHT LIPSTICK, DR IRENA ERIS PROVOKE**  
Pomadka o lekkiej, kremowej konsystencji z zawartością subtelnych drobinek rozświetlających dla zapewnienia krystalicznego koloru oraz efektu błyszczących, mokrych ust. Dzięki pielęgnacyjnej formule usta zyskują natychmiastowe uczucie jedwabistej miękkości, komfortu i nawilżenia. Witamina E chroni je i przeciwdziała starzeniu. Kremowo-błyszczący efekt makijażu ust, lekkie krycie. Pojemność 3,3 g

**17. Creamy Glam, DELIA**  
Idealna pomadka powinna łączyć w sobie intensywność koloru, pielęgnację skóry i trwałość makijażu. Delia Cosmetics opracowała kremową formułę, łączącą wszystkie cechy, pozwalające stworzyć wyjątkowy makijaż ust. Creamy Glam to nowa pomadka dostępna w ośmiu kolorach, pasujących do różnych typów urody, która nadaje ustom głęboki, intensywny odcień o maksymalnym kryciu.

**18. AQUA PLATINUM, EVELINE COSMETICS**  
Innowacyjna receptura pomadki Platinum pozwala uzyskać głębię koloru już po pierwszej aplikacji. Kremowa konsystencja podkreśla kształt ust pozostawiając je nawilżone przez wiele godzin. Lekka i ultra delikatna formuła pielęgnuje usta, wygładza je i sprawia, że stają się rozkosznie ponętne. Piękny, soczysty kolor wykończony delikatnym połyskiem utrzymuje się około 6 godzin.

**19. Pomadka nawilżająca, JOKO**  
Formułę Micropigment Technology tworzy jednocześnie głęboką i mocno nasyconą barwę, zapewniając idealne krycie do 10 godzin, bez wysuszenia ust. Kremowa konsystencja pomadek zapewnia przyjemną i łatwą aplikację.

2

SEKRETYRODY



SEKRETYRODY  
POLECA

● **11. Pomadka ochronna Fruity Shine Wiśnia, NIVEA**  
Innowacyjna formuła NIVEA® Fruity Shine wiśniowa z ekstraktami z owoców i błyszczącymi drobkami łączy długotrwałe nawilżenie i ekscytujący, owocowy zapach. Pozostawia na ustach muśnięcie koloru i sprawia, że są one miękkie i gładkie. Zawiera również faktor SPF 10, chroniący przed promieniowaniem UVA oraz UVB.

**12. Color Elixir, MAX FACTOR**  
To pierwsza pomadka, która nada Twoim ustom intensywny kolor, zapewniając im jednocześnie idealne nawilżenie w zaledwie 7 dni. Jej sekretem są aktywne składniki masła shea, awokado i aloeos oraz antyoksydant – zielona herbata. Formuła pomadki aktywnie poprawia nawilżenie ust oraz sprawia, że stają się one gładkie i miękkie, już po tygodniu stosowania!

**13. Color Edition, EVELINE COSMETICS**  
Odkryj soczyste barwy pomadki Color Edition! Nasycone i Ekscytujące kolory. Kremowa konsystencja. Przedłużona trwałość. Kolekcja 12 pomadek o nasyconych i żywych kolorach odzwierciedlających najnowsze trendy w makijażu. Baw się kolorem i odkryj idealny odcień dla siebie!



## Gold Serum Lift – Essence

Gold Serum Lift – Essence to połączenie unikalnych właściwości złota oraz kompleksu polisacharydów z drzewa paproci dla natychmiastowego liftingu i regeneracji każdego rodzaju skóry. Zawarte w serum cząstki złota mają zdolność przenikania do głębszych warstw naskórka stymulując proces regeneracji w skórze.

Gold Serum Lift – Essence odbudowuje optymalny poziom nawilżenia wpływając na procesy regeneracyjne, wyraźnie niwelując przebarwienia. Złoto regeneruje skórę od wewnątrz, a efekt działania widoczny jest praktycznie od razu. Serum wzbogacone jest w błyskawicznie działający ekstrakt roślinny, który wygładza i napina skórę. Bruzdy i zmarszczki zostają wygładzone w ciągu zaledwie godziny!

URODA  
POD LUPĄ

# BIUST

## pod szczególną ochroną

Jędrny i pełny biust to marzenie większości kobiet. Jest to bardzo ważny atrybut kobiecości i seksualności. Ładne piersi zwiększają poczucie atrakcyjności i dodają pewności siebie. Kremy i kosmetyki co prawda nie zmieniają radykalnie wyglądu biustu, ale poprzez pielęgnację skóry w tej okolicy można poprawić jej napięcie, sprężystość, spowodować że biust będzie wydawał się większy i bardziej jędrny.

Pierś jest zbudowana z tkanki tłuszczowej i gruczołowej. Skóra na biuście jest cienka i delikatna. Dość często zdarza się, że powstają na niej rozstępy. Szczególnie trudny może być czas ciąży, kiedy biust ulega powiększeniu oraz karmienia. Zaniedbywanie pielęgnacji skóry może przyczynić się do jej szybszego wiotczenia i zmniejszenia elastyczności wpływających na obniżenie linii biustu. Dość często zdarza się, że skóra na biuście wygląda starszej niż w obrębie reszta ciała. Ten stan staje się przyczyną kompleksów i frustracji. Z tego powodu pielęgnując ciało warto już od okresu nastoletniego pamiętać o tej ważnej okolicy.

W pielęgnacji biustu należy sięgać po tak zwane kosmetyki wyspecjalizowane, które są przeznaczone do pielęgnacji określonego obszaru skóry. Zawierają one bowiem odpowiednie składniki, dzięki czemu działają bardziej skutecznie, powiększając i poprawiając strukturę biustu. Najczęściej bazują one na substancjach aktywnych, które wnikają głęboko w strukturę skóry w celu poprawy jej jędrności, nawilżenia, gęstości. Stymulują ponadto produkcję kolagenu, co w konsekwencji spowalnia procesy starzenia się. Systematyczne stosowanie tego typu produktów zapewnia długofalowy efekt i przeciwdziała wiotczeniu skóry na piersiach.

Składniki zawarte w kosmetykach do pielęgnacji biustu często mają działanie stymulujące rozwój lipidów w komórkach tłuszczowych, dzięki czemu mogą poprawiać i modelować kształt biustu. Bardzo ważnym zadaniem tych produktów jest również utrzymanie odpowiedniej elastyczności włókien tkanki tłuszczowej i chronienie skóry przed zwiotczeniem. Dlatego warto szukać w składnie ekstraktu z rośliny kigielia africana, znanej ze swych właściwości zwiększających elastyczność włókien tkanki łącznej. W połączeniu z innymi składnikami powoduje ona, że skóra piersi jest bardziej jędrna i napięta.

*Lek. med. Bożena Bierzniewska  
Specjalista dermatolog  
Ekspert Eveline Cosmetics*

### Ujędrniające serum na biust LIRENE

Ujędrniające serum na biust zawiera wyciąg z Cucurbita pepo, który przywraca skórze elastyczność i odpowiednie napięcie. Dzięki zawartości wosku z oliwek, skóra staje się gładka i miękka, a hialuronian sodu znacznie poprawia jej nawilżenie i jędrność. Dzięki temu delikatna skóra na Twoim biuście będzie bardziej napięta oraz zabezpieczona przed powstawaniem rozstępów.  
Pojemność 150 ml







### SMOOTHING SKIN TECHNOLOGY Intensywnie ujędrniający balsam do pielęgnacji biustu C+ DR IRENA ERIS

Polecany do codziennej pielęgnacji skóry biustu o pełniejszych kształtach. Szczególnie polecany jako kuracja ujędrniająca w trakcie stosowania diet odchudzających. Pojemność 100 ml

### BUSTFIRM™ Ujędrniający krem do pielęgnacji biustu w okresie ciąży i karmienia PHARMACERIS

Preparat polecany w celu ujędrnienia i poprawy kondycji skóry biustu, ukierunkowany na zapobieganie powstawaniu rozstępów i zmniejszanie napięcia skóry. Delikatna formuła kremu dostosowana do wymagań skóry kobiet w ciąży (od 4 miesiąca) oraz w okresie karmienia i po jego zakończeniu. Pojemność 100 ml



### Uderzeniowe serum ujędrniające w ampułkach na biust MIRACLE PUSH-UP BIELEND

Serum ujędrniające na biust to profesjonalny preparat oparty na formule stosowanej w gabinetach kosmetycznych. Przynosi efekt podniesienia i ujędrnienia biustu o silnym działaniu wygładzającym, napinającym i modelującym. Zabezpiecza skórę biustu przed wiotczeniem: wzmacnia ją, ujędrnia i napina, poprawia elastyczność i sprężystość. W sposób widoczny liftinguje i modeluje, skutecznie redukuje rozstępy. Dzięki zawartości cennionych składników aktywnych (Mikrokolagen, Kigelia Africana, Kombuchka) spektakularne rezultaty widoczne są bardzo szybko, już po 3-tygodniowej kuracji. Pojemność 5x7 ml



**Piersi to ten element kobiecego ciała, który od zawsze fascynował mężczyzn. Jest też swoistym wyznacznikiem kobiecości.** Warto zatem odpowiednio o niego dbać, by nie stracił na elastyczności i jędrności. Kosmetyczne preparaty to nie jedyny sposób, by zachować młodość naszych piersi. Wiele możliwości ujędrniających daje również zwykły masaż wodą z prysznicą, który możemy wykonywać nawet codziennie. Strumieniem zakreślamy wokół piersi ósemkę w taki sposób, by po zewnętrznych stronach ciała kierować się ku górze. Masaż wykonujemy na przemian ciepłą i zimną wodą, zmieniając temperaturę mniej więcej co 15 sekund. Parę minut takiego zabiegu pozwoli zachować jędrność piersi i pozwoli nam czuć się bardzo kobieco!

**Krem powiększający i unoszący biust PUSH-UP PERFECTA EXPRESS SLIM**

EFEKT UNIESIENIA PIERSI PUSH-UP!  
WYPEŁNIACZ LIPIDOWY – pobudza rozrost tkanki lipidowej piersi zwiększając rozmiar biustu. MIKROGĄBKI KOLAGENU – wypełniają piersi dając efekt sprężystego i ładnie zaokrąglonego biustu. 90 stopni BRA-LIFT – modeluje i liftinguje linię biustu jak niewidoczny biustonosz. NICI HIALURONOWE – precyzyjnie nawilżają KAŻDY milimetr skóry. Efekt już w 4 tygodnie!



**MEZO PUSH-UP SLIM EXTREME EVELINE**

Dzięki rewolucyjnej technologii MESOtherapy ANTI-AGE Complex™ serum już po 1. aplikacji, gwarantuje spektakularne rezultaty powiększenia i ujędrnienia biustu bez konieczności przeprowadzania inwazyjnego zabiegu chirurgicznego. Przeciwdziała skutkom upływającego czasu, takim jak opadanie i wiotczenie oraz pozwala na długo zachować piękny wygląd biustu. Technologia bezinwazyjnego modelowania i ujędrniania zwiększa obwód biust nawet do 2,5 cm, co zostało potwierdzone badaniami. Pojemność 200 ml



**TOTAL push-up EFFECT UJĘDRNIAJĄCE SERUM DO BIUSTU EVELINE**

Inteligentna technologia SMART BODY LOOK EXPERT™ gwarantuje natychmiastową, ukierunkowaną poprawę wyglądu i kondycji skóry. Ujędrniające serum do biustu modeluje, podtrzymuje i ujędrnia biust. Ma wyjątkowo silne działanie wypełniające, porównywalne do profesjonalnego zabiegu kosmetycznego. Wzmacnia skórę i poprawia kształt piersi. Innowacyjna formuła, bogata w wyselekcjonowane składniki czynne, aktywuje odbudowę włókien elastyny i kolagenu, wzmacnia strukturę skóry biustu i dekoltu, redukuje rozstępki oraz zapobiega ich powstawaniu. Pojemność 150 ml





# FARBOWAĆ

czy nie  
farbować?  
Oto jest pytanie.

Możesz być znudzona swoim naturalnym kolorem włosów albo po prostu mieć ochotę na nowy styl. Jest wiele powodów, aby zmienić naturalny kolor włosów... Pytanie brzmi: na jaki? W nadchodzącym sezonie królować będą miedziane czerwienie, platynowy blond – także w wersji z pastelowymi akcentami – i oczywiście -ponadczasowe brązy!

Brunetki, blondynki czy rude – w sezonie Jesień-Zima 2015/2016 każda z nas znajdzie odcień idealny dla siebie! Zgodnie z wciąż aktualnym trendem wychwalającym minimalizm, liczyć się będzie przede wszystkim prostota a stylizacje – w tym fryzury – pozostaną gładkie i naturalne. Przełamywać je będą kolory takie jak platynowy blond, brąz czy miedziana czerwień. Również tak popularne w ostatnim czasie pastelowe pasma, pozostaną z nami na kolejny sezon. Głównie dlatego, że słodkie kolory doskonale widać na świętującym triumfy platynowym odcieniu blond. Kobiety od dawna wybierały ten odcień, ale nigdy nie był on wiodącym trendem kolorystycznym. Zmieni się to w sezonie 2015/2016, bo effickie odcienie włosów zbliżają się do szczytu popularności. Ich srebrzysty połysk z pewnością przełamie szarugę jesiennych dni, a świetlisty urok idealnie wpisze się w śnieżny, zimowy krajobraz.

**CHOĆ W NATURZE CZERWIENIE SĄ PRAWDZIwą RZADKOŚCIĄ, W NAJBLIŻSZYM SEZONIE POJAWIAĆ SIĘ BĘDĄ WYJĄTKOWO CZĘSTO. CIEPŁE, MIEDZIANE ODCIENIE PRZYJEMNIE ROZGRZEJĄ CHŁODNE, JE-SIENNE I ZIMOWE DNI.**



## CORAZ WIĘCEJ GWIAZD STAWIA WCIĄŻ NA AUTENTYCZNY KOLOR – BRĄZ. NIC DZIWNEGO: BRĄZOWE WŁOSY UWODZĄ, WYWOŁUJĄC WIELE POZYTYWNYCH SKOJARZEŃ.

Coraz więcej gwiazd stawia wciąż na autentyczny kolor – brąz. Nic dziwnego: brązowe włosy uwodzą, wywołując wiele pozytywnych skojarzeń... Kolor brązowy jest mocno związany z kawiarniami – espresso, mokka, kawa z mlekiem. Może także nawiązywać do drewna, ziemi, jesiennych liści, czekolady lub karmelków. Brąz fascynuje swoją różnorodnością. Brązowe włosy mogą być aksamitne, delikatne czy głębokie, jednak to „chłodne brązy” w tym sezonie wyznaczają trendy. Dominują odcienie od jasnych popielatych brązów po chłodne i ciemne.

Po wyborze tego wymarzonego, idealnie dopasowanego i modnego odcienia, pozostaje decyzja o sposobie dokonania zmiany. W zależności od efektu, jaki chcemy uzyskać, możemy wybrać koloryzację zmywalną, półtrwałą albo trwałą. **Koloryzacja zmywalna** jest właściwym wyborem, jeżeli chcemy wypróbować nowy kolor włosów. Nie będzie żadnych niespodzianek, a kolor z każdym umyciem włosów będzie stopniowo zanikał. Zależnie od intensywności koloru, utrzyma się do 8 myć włosów. W porównaniu z trwałą koloryzacją, ta metoda jest łagodniejsza dla włosów. Barwniki zawarte w produktach do koloryzacji zmywalnej absorbują się jedynie na powierzchni włosów, nadając im nowy odcień i wyjątkowy połysk. Z reguły produkty do koloryzacji zmywalnej mogą wzmacniać naturalny kolor włosów albo jedynie lekko go zmienić. Nie mogą natomiast rozjaśniać włosów. **Koloryzacja półtrwała** nadaje trwalszy kolor oraz zapewniają wyraźniejszą jego zmianę – nawet do trzech tonów. Jest również łagodnym sposobem na ukrycie pierwszych siwych włosów. Pod względem zasady działania, koloryzacja półtrwała jest podobna do trwałej. W trakcie procesu koloryzacji osłonka zostaje otwarta i pigmenty przedostają się do wnętrza struktury włosa. Tak jak produkty do koloryzacji zmywalnej, produkty do koloryzacji półtrwałej nie mogą jednak rozjaśnić włosów. Zmywają się po około 24-myciach. **Trwała koloryzacja włosów** to domena osób pewnych swoich decyzji. Nowy kolor pozostanie bowiem na naszych włosach na długo... Można w ten sposób całkowicie ukryć siwe włosy, jednakże co kilka tygodni należy pamiętać o farbowaniu powstałych odrostów. Częstotliwość koloryzacji zależy od tego, jak szybko rosną włosy. Prawdziwą nowością na rynku detalicznym są produkty, które **odświeżają odcień włosów pomiędzy koloryzacjami** w zaledwie chwilę, choćby pod prysznicem. Dzięki temu można codziennie cieszyć się pięknym, lśniącym kolorem jak tuż po koloryzacji.

A Ty, na jaki odcień zdecydujesz się w nadchodzącym sezonie?



Magdalena Kochanowska-Glen  
Brand Manager  
Henkel Beauty Care

# syoss



## NOWOŚĆ

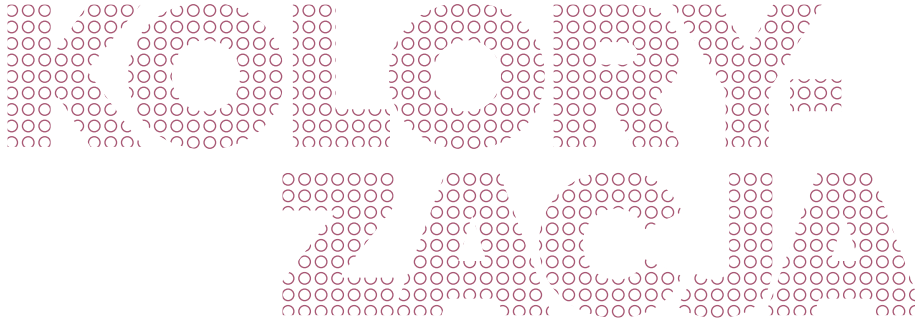


## ODŚWIEŻ SWÓJ KOLOR WŁOSÓW W 3 MINUTY!

Blond, rudy czy brąz – bez względu na kolor, marzeniem każdej kobiety są piękne, zdrowe i lśniące włosy w wymarzonym odcieniu. Doskonale znamy to fantastyczne uczucie, kiedy tuż po farbowaniu włosów spoglądamy w lustro: idealne, pełne zdrowego blasku, wręcz nasycone kolorem... Chciałybyśmy zatrzymać tę chwilę! Niestety, codzienna pielęgnacja – w tym mycie włosów – wypłukuje kolor, który traci blask i pożądany odcień. Z drugiej strony, zbyt częste farbowanie może je zniszczyć.

Odpowiedzią jest nowość – **Syoss Color Refresher** – produkt, który odświeża odcień włosów pomiędzy koloryzacjami w zaledwie 3 minuty, pod prysznicem. Wygodny sposób aplikacji – pianka, którą nakłada się jak szampon, pozwala codziennie cieszyć się pięknym, lśniącym kolorem jak tuż po wizycie u fryzjera. **Syoss Color Refresher** jest dostępny w 4 wariantach, przeznaczonych dla chłodnych odcieni blond, ciepłych brązów, czerwieni i ciemnych brązów. Co więcej, można go stosować z dowolną farbą dostępną na rynku!

**DO STOSOWANIA Z DOWOLNĄ FARBĄ DOSTĘPNĄ NA RYNKU**



## bez tajemnic

Jesień to czas, kiedy najchętniej decydujemy się na koloryzację. Zmiana koloru włosów nie tylko dodaje nam nowego uroku, ale również... poprawia humor! Na rynku jest dostępnych wiele farb, które mogą nam posłużyć do szybkiej i bezpiecznej zamiany koloru włosów. Należy jednak pamiętać, by postępować zgodnie z instrukcjami zawartymi w ulotce.



### Krem koloryzujący do włosów Revia VERONA PRODUCTS PROFESSIONAL

Oparty na kompleksie substancji aktywnych zapewnia wyjątkowo trwały, głęboki i lśniący kolor oraz wyjątkowy blask. W recepturze kosmetyku wykorzystano BIO RESTORE COMPLEX™, który chroni strukturę włosów oraz dba o ich kondycję. W skład kompleksu wchodzi m. in.: proteiny pszenicy o właściwościach odżywczych, silikon odpowiedzialny za gładkość i połysk oraz aminokwasy gwarantujące nawilżenie włosa od wewnątrz. Obecne w farbie sprawiają, że włosy stają się miękkie, delikatne i lśniące. Idealnie pokrywa siwe włosy.

### Koloryzujący krem do włosów z olejem maruła CAMELEO PRO GREEN

Laboratorium Delia Cosmetics opracowało formułę kremu koloryzującego Cameleo Pro Green, opartą na innowacyjnej technologii wnikania koloru we włosy bez zastosowania amoniaku. Zaawansowana technologia gwarantuje głęboki i wielowymiarowy kolor, wygładzenie struktury włosów, a także łagodne działanie dla skóry głowy i przyjemny zapach. Dodatkowo dołączony balsam z kreatyną chroni i utrwala uzyskany kolor oraz rewitalizuje zniszczone i pozbawione energii pasma.

### Palette Perfect Care Color Krem koloryzujący Głęboki ciemny brąz 800 PALETTE

Delikatnie pielęgnujący krem koloryzujący bez amoniaku z eliksirem jedwabiu wraz z pielęgnacyjną odżywką sprawi, że Twoje włosy będą miękkie i jedwabiste. Technologia Multi-Layer zawarta w formule pozwala odkrywać świeżą warstwę koloru przy każdym myciu włosów zapewniając niesamowitą intensywność koloru. Doskonałe pokrycie siwych włosów.



### SEKRETYRODY POLECA

### Oleo Intense Farba do włosów SYOSS

Profesjonalna trwała koloryzacja z olejkami bez amoniaku. Unikalna formuła Oil-in-Cream nasycona jest aktywującymi olejkami, które pozwalają wzmocnić efekt koloryzacji. Zapewnia wyjątkową intensywność i doskonałą trwałość koloru do 90% oraz do 40% bardziej miękkie włosy. Efekt to włosy lśniące siłą i zdrowiem przez 6 tygodni oraz profesjonalne pokrycie siwych włosów. Stworzona przy udziale i testowana przez fryzjerów i stylistów.





## Farba do włosów WELLATON WELLA

SEKRETURODY

POLECA

Wellaton Krem do koloryzacji włosów zapewnia trwałą intensywność koloru dzięki technologii Wella deep-infusion oraz mikropigmentom, które dogłębnie penetrują strukturę włosa. Efektowny kolor, który nie może zostać niezauważony. Porywająco intensywny! Ponadto wyposażyliśmy nasz zestaw kremu koloryzującego w dodatkowy reaktywator koloru „15 dni po”, dzięki któremu Twoje włosy zyskają nową warstwę pigmentu dla wzmocnienia intensywności ich barwy.



### Intensive Color Creme Farba do włosów PALETTE

SEKRETURODY

POLECA

Krem koloryzujący Palette Intensive Color Creme rozjaśnia do 4 tonów dla wyjątkowej intensywności i promiennego blasku. Krem koloryzujący z formułą Ultimate Keratin dba o włosy i zamyka w ich wnętrzu wysoce intensywne pigmenty dla maksymalnie lśniącego koloru. Włosy są odczuwalnie miękkie i gładkie oraz doskonale chronione przed blaknięciem. Mocne i zdrowo wyglądające włosy.



### Farba do włosów Nutrisse Creme GARNIER

Głęboki kolor, doskonale pokrycie siwych włosów. Nutrisse nadaje włosom bogaty, lśniący i trwały kolor. Pokrywa 100% siwych włosów, nawet najbardziej uporczywe siwe kosmyki. Wzbogacona w olejki z owoców formuła Nutrisse odżywia podczas farbowania. Wyjątkowe połączenie zaawansowanej technologii i unikalnych składników sprawia, że włosy są mocne i lśniące.

## Farba do włosów Prodigy L'OREAL PARIS

Przełomowa Technologia Transmisji Koloru wykorzystuje moc Mikro-Olejku [M-Ot], aby zmaksymalizować wnikanie koloru we włosy podczas procesu koloryzacji. Bez amoniaku, mikropigmenty wnikają do samego serca włosa dla naturalnie wyglądającego, wielowymiarowego koloru z „milionem” refleksów.

### Szampon koloryzujący do włosów bez amoniaku Marion Color MARION KOSMETYKI

Seria szamponów koloryzujących dostosowana do indywidualnych potrzeb włosów dzięki innowacyjnej formule, wzbogaconej o naturalne składniki, w tym olej arganowy i olej z orzechów macadamia. Skuteczna formuła zapewnia włosom wymarzony i lśniący kolor na długi czas.

### MULTI CREAM COLOR JOANNA COSMETICS

Nowa receptura sprawia, że farbowanie nadaje teraz włosom piękny i wyrazisty kolor bez śladów siwizny, za to z efektem 3D. Wrażenie światła przenikającego ciemniejsze warstwy włosów tworzy efekt trójwymiarowości, dodając fryzurze objętości i puszystości. Naturalnie i wyraziście – tak wygląda nowy kolor włosów po farbowaniu jednym z odcieni Multi Cream Color.



**Przy doborze nowego koloru musimy wziąć pod uwagę fakt, że nie w każdym będzie nam dobrze. Aby być zadowoloną z metamorfozy, powinnyśmy dobrać taki odcień, który pasuje do naszego typu urody.**

Gdy Twoja karnacja ma ciepły odcień, powinnaś szukać dla siebie kolorów w ciepłej gamie farb: złocisty blond, miodowy, miedziany, czekoladowy. Natomiast dla kobiet o zimnej karnacji odpowiednie kolory to: popielaty blond, rubin, mahoń, ciemny brąz, czarny. Koloryst skóry to jednak nie wszystko. Jeżeli mamy cerę skłoną do zaczerwienień, powinnyśmy unikać farb z odcieniem czerwieni czy nawet miedzi, ponieważ mogą one podkreślać niedoskonałości skóry. Natomiast jeśli mamy skłonność do podkrążonych oczu, nie sięgajmy po farby ciemne lub z domieszką fioleto.



SEKRETURODY

SEKRETIURODY  
POLECA**Szampion do włosów farbowanych DOVE Colour Care**

Został stworzony z myślą o włosach farbowanych. Farbowane włosy tracą kolor przede wszystkim dlatego, że są zniszczone. Zaawansowana regenerująca technologia Dove zawiera Micro Moisture Serum oraz Fibre Actives. Micro Moisture Serum pomaga regenerować powierzchnię włosów, żeby pomóc zatrzymać w nich kolor. Fibre Actives posiada zaś właściwości wnikania w głąb włosów i regenerowania ich od środka. Zapewnia Twoim włosom intensywny długotrwały kolor. Pojemność 250/400 ml

**Słonecznikowy Szampion do włosów farbowanych ZIAJA**

Zwiększa odporność koloru na wymywanie się. Wzmacnia oraz skutecznie chroni włosy przed uszkodzeniami. Zapobiega rozdławianiu się końcówek. Składniki aktywne: ekstrakt ze słonecznika, odżywcza kompozycja witaminowa: B5, B3, B6, E, C, polyquaternium – substancja kondycjonująca włosy, naturalne coco – glukozydy, delikatne składniki myjące pochodzenia roślinnego. Pojemność 500 ml

**ULTIMATE COLOR EKSPRESOWA ODŻYWKA REGENERACYJNA GLISS KUR**SEKRETIURODY  
POLECA

Ekspresowa Odżywka Regeneracyjna Gliss Kur Ultimate Color do włosów farbowanych lub z pasemkami. Formuła z regenerującym serum, filtrem UV oraz kompleksem z płynną keratyną zamyka kolor chroniąc go przed wymywaniem, zapewnia piękny połysk i ochronę koloru do 10 tygodni oraz natychmiast ułatwia rozczesywanie. Pojemność 200 ml

SEKRETIURODY  
POLECA

2

**Farbowanie sprawia, że nasze włosy są osłabione. Dlatego bardzo ważne jest, by pielęgnację rozpocząć zaraz po zmyciu farby. Włosy co prawda będą potrzebowały nieco czasu, by dojść do siebie, ale możemy im w tym pomóc w szybki sposób!** Warto sięgać po całe linie kosmetyków przeznaczonych do pielęgnacji włosów farbowanych. A zatem obok szamponu w naszej łazience powinny stać również odżywka oraz maska. Odpowiednia pielęgnacja produktami przeznaczonymi dla farbowanych włosów pozwoli nam dłużej cieszyć się lśniącym i intensywnym kolorem.

**Szampion do włosów przetłuszczających się LE PETIT OLIVIER**

Le Petit Olivier stworzyło linię kosmetyków do pielęgnacji włosów, która daje natychmiastowe efekty. Włosy są zadbane i naturalnie błyszczące. Skład produktów oparty jest na naturalnych składnikach, co daje szybkie efekty pielęgnacyjne w krótkim czasie. Ma przyjemny i delikatny aromat, nasycony zapachami z Grasse – miasta zwanego światową stolicą zapachu. Wydajna konsystencja.

**Arganowa maska 8w1 LA LUXE**

Skutecznie uzupełnia ubytki keratyny, intensywnie regeneruje i odbudowuje włosy farbowane, rozjaśniane oraz zniszczone. Formuła bogata w zaawansowane składniki aktywne, działające w synergii z olejem arganowym i płynną keratyną, chroni kolor oraz przywraca włosom elastyczność i piękny połysk. Głęboko odżywia i wzmacnia strukturę uszkodzonych i osłabionych włókien włosów. Pojemność 500 ml

**Schauma Color Shine Szampion chroniący kolor SCHAUMA**

Szampion Lśniący Kolor do włosów farbowanych lub z pasemkami. Formuła z filtrem UV zapewnia długotrwałą ochronę koloru i intensywny połysk. Pielęgnuje strukturę włosów farbowanych. Formuła z intensywnie wzmacniającą proteiną przywraca włosom utraconą substancję dla 100% siły i 100% blasku. Pojemność 400 ml

**Szampion i Odżywka Color Care&Protect NIVEA**

Innowacyjna formuła Color Oil Complex wzbogacona olejem makadamia wzmacnia farbowane włosy, by były zdrowe i zachowały kolor na dwa razy dłużej. Pomaga utrzymać zdrowe włosy, chroni kolor i podkreśla blask włosów, pozostawia włosy miękkie i gładkie w dotyku. Zapewnij włosom intensywną pielęgnację i dodaj kolorowi blasku! Produkt przeznaczony do włosów farbowanych lub z pasemkami.

SEKRETIURODY  
POLECA

# FARBOWANE ZDROWE PIĘKNE

**NOWOŚĆ**



ODKRYJ NOWĄ LINIĘ DO WŁOSÓW FARBOWANYCH  
**NIVEA COLOR Z OLEJKIEM MAKADAMIA,**  
KTÓRA WZMACNIA WŁOSY Z KAŻDYM MYCIEM,  
BY BYŁY ZDROWE I ZACHOWAŁY KOLOR.

URODA  
POD LUPĄ

WYKONAJ

## zadbaj o swój wizerunek

Nie jest już żadną tajemnicą, że męska skóra twarzy rządzi się własnymi prawami – jest zdecydowanie grubsza od tej kobiecej i najczęściej podrażniona goleniem. Dlatego też ma swoiste potrzeby, a kremy i balsamy przeznaczone do pielęgnacji męskiej skóry zawierają inne składniki, niż kosmetyki przeznaczone dla kobiet.

### Men Expert HYDRA ENERGETIC KREM NAWILŻAJĄCY PRZECIWIW OZNAKOM ZMĘCZENIA L'OREAL PARIS

Walczy z 5 oznakami zmęczenia u mężczyzn. Nawilża skórę i chroni przed czynnikami zewnętrznymi. Zawiera Technologię Oxygen-PROTM dla udoskonalania przemiany tlenu w energię. Efekt? Skóra lepiej oddycha. Zawiera witaminę C o właściwościach rozświetlających skórę. Pojemność 50 ml



### LIRENE MEN Energy ON/Relax ON Krem do twarzy LIRENE

Kompleksowo pielęgnują skórę twarzy, dzięki doskonałemu połączeniu składników aktywnych. Krem do twarzy przeciw starzeniu się skóry Relax ON zawiera optymalną dawkę witaminy E, kwas hialuronowy poprawia sprężystość, a proteiny ze słodkich migdałów odżywiają i regenerują zmęczoną skórę twarzy. Lekki odświeżający krem do twarzy Energy ON zawiera D-pantenol łagodzący podrażnienia. Mentol zapewnia uczucie chłodu na skórze, a gliceryna poprawia nawilżenie i miękkość naskórka. Pojemność 50 ml



### Nowość NIVEA MEN Creme NIVEA

SEKRETYRODY POLECA

Został stworzony specjalnie dla mężczyzn. Wzbogacony witaminą E przywraca nawilżenie skóry w zaledwie kilka sekund, a jego ultra szybko wchłaniająca się formuła zapobiega wysuszeniu skóry, nie pozostawiając tłustych śladów. Krem ma męski zapach i jest doskonały zarówno do skóry twarzy, rąk, jak i ciała.





**MEN X-TREME Przeciwzmarszczkowy Krem Regenerujący 6w1**  
EVELINE COSMETICS

SEKRETURODY POLECA

O silnie ujędrniającej formule zapewnia wielokierunkowe działanie redukujące zmarszczki i opóźniające proces starzenia się skóry. Zwiększa dotlenienie komórek, dostarcza energii oraz stymuluje metabolizm skóry. Dynamizuje mechanizmy regeneracji, ujędrnia i napina skórę oraz ją wzmacnia. Redukuje linie mimiczne i zmarszczki a także zapobiega powstawaniu nowych. Pojemność 50 ml

**NAWILŻAJĄCY ŻEL DO PIELĘGNACJI TWARZY**  
AA

Receptura żelu zawiera zaawansowany technologicznie Acetyloheksapeptyd, który wpływa na redukcję zmarszczek mimicznych. Ekstrakt z aloesu oraz naturalna betaina zapewniają skórze odpowiedni poziom nawilżenia przez cały dzień. Dzięki specjalnie wyselekcjonowanym składnikom żel: intensywnie i długotrwale nawilża skórę, chroni ją przed przedwczesnym starzeniem się oraz wygładza zmarszczki i zapobiega powstawaniu nowych. Pojemność 50 ml



1

**Skóra mężczyzn jest zazwyczaj tłusta. Dlatego – bez względu na porę roku – prawidłowe oczyszczanie stanowi podstawę pielęgnacji. Panowie powinni oczyszczać skórę żelami lub odpowiednimi mydłami przeznaczonymi do pielęgnacji twarzy.** Po odpowiednim oczyszczeniu krem należy nakładać tak rano, jak i wieczorem. Firmy kosmetyczne mają również w swoim asortymencie szeroki wachlarz kremów pod oczy, a także peelingów. Dzięki temu również panowie mogą czerpać ze wszystkich możliwości dbania o skórę twarzy.

SEKRETURODY



**SORAYA MAN ADVENTURE 40+ Nawilżający balsam po goleniu**  
SORAYA

Soraya 3-funkcyjny balsam po goleniu głęboko i długotrwale nawilża, łagodzi podrażnienia po goleniu, wygładza i regeneruje skórę dzięki czemu odzyskuje ona młodzieńczy i świeży wygląd. Aqua Max System (Kwas hialuronowy + Witamina E + Prowitamina B5) zawarty w kosmetyku sprawia, że produkt zapewnia natychmiastowe uczucie komfortu.

**Krem przeciw zmarszczkom dla mężczyzn Yego**  
**Aktywna regeneracja – codzienna**  
ZIAJA

O precyzyjnym działaniu przeciwzmarszczkowym i nowoczesnej recepturze. Delikatna, lekka konsystencja. Nie pozostawia uczucia tłustości. Szybko się wchłania. Energetyzujący, świeży zapach. Zapewnia rekonstrukcję fizjologicznych lipidów. kutecznie wygładza zmarszczki. Opóźnia procesy starzenia skóry. Efekt: redukcja zmarszczek, aktywna regeneracja. Pojemność 50 ml



**MEN X-TREME Głęboko Nawilżający Krem  
Przeciw Zaczerwienieniom EFEKT CHŁODZĄCY**  
EVELINE COSMETICS

SEKRETURODY  
POLECA

Z odświeżającym mentolem błyskawicznie zwalcza widoczne objawy suchości i odwodnienia. Ekstremalnie nawilża głębokie warstwy skóry, nie tworząc na jej powierzchni tłustej warstwy. Zwiększa elastyczność, silnie wygładza i wzmacnia mechanizmy obronne skóry. Łagodzi podrażnienia oraz likwiduje zaczerwienienia zapewniając 24-godzinne uczucie komfortu.  
Pojemność 50 ml

**MEN X-TREME Power Krem-Żel Nawilżający Przeciw  
Oznakom Zmęczenia 6w1 EFEKT CHŁODZĄCY**  
EVELINE COSMETICS

SEKRETURODY  
POLECA

O unikalnej, ultralekkiej formule kremu-żelu z delikatnym efektem chłodzącym dodaje skórze energii niezbędnej do jej prawidłowego funkcjonowania przez całą dobę. Intensywnie odświeża oraz skutecznie zapobiega blszczeniu się skóry.  
Pojemność 50 ml



**Mężczyźni, którzy zamierzają zadbać o swoją skórę, nawet nie powinni myśleć o podbieraniu kremów swoim żonom czy partnerkom! Głównym powodem są tutaj składniki, jakimi charakteryzują się kremy męskie i kobiece. Jest bowiem duża różnica między składnikami natłuszczającymi, a nawilżającymi, a także ich proporcjami w kremach. Kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji męskiej twarzy zawierają przede wszystkim substancje łagodzące podrażnienia po goleniu. W kremach znajdują się również witamina E i prowitamina B5, które wspomagają naturalny system ochronny skóry oraz stymulują regenerację naskórka.**

2

SEKRETURODY

**LIRENE MEN Cool ON Nawilżający  
bezzapachowy krem do twarzy –  
cera wrażliwa**  
LIRENE

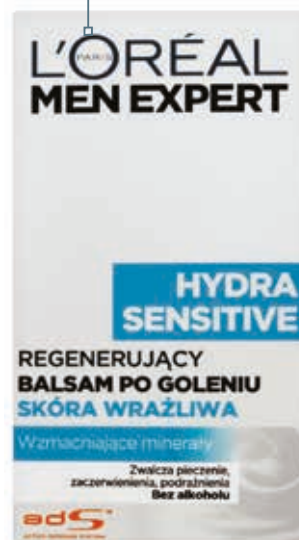
SEKRETURODY POLECA

Kompleksowo pielęgnuje skórę twarzy, dzięki doskonałemu połączeniu składników aktywnych. Łagodny emolient – wosk z oliwek zapewnia odpowiednie nawilżenie i odżywienie skóry. Ekstrakt z lukrecji łagodzi podrażnienia i zaczerwienienia. Alantoina wygładza i zmiękcza skórę, a witamina C neutralizuje działanie wolnych rodników.  
Pojemność 50 ml



**Men Expert HYDRA SENSITIVE REGENERUJĄCY  
BALSAM PO GOLENIU SKÓRA WRAŻLIWA**  
L' OREAL

Po goleniu skóra potrzebuje opatunku! Balsam Hydra Sensitive do Skóry Wrażliwej zawiera 4 wzmacniające i chroniące skórę materiały: WAPŃ (regeneruje), MAGNEZ (dodaje energii) MIEDŹ (przeciwutleniacz) i MANGAN (oczyszcza). Dzięki temu skóra jest chroniona, nawilżona przez 24h po goleniu i bardziej odporna na podrażnienia i działanie czynników zewnętrznych.  
Pojemność 100 ml



**Platinum Men 24h PROTECTION SENSI-HYDRATOR DAY CREAM**  
DR IRENA ERIS

O lekkiej, nietłustej konsystencji dla mężczyzn, których skóra jest wrażliwa na zmiany temperatur, klimatyzację i inne czynniki zewnętrzne powodujące jej zaczerwienienie, przesuszenie, dyskomfort, czy uczucie ściągnięcia. Skutecznie zabezpiecza przed szorstkością i podrażnieniami skóry, pojawiającymi się w ciągu dnia, głęboko nawilża i przynosi natychmiastowe ukojenie i rewitalizację, redukując oznaki zmęczenia skóry twarzy i wokół oczu.  
Pojemność 50 ml

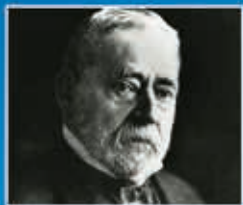


**NAWILŻAJĄCO-MATUJĄCY ŻEL  
DO PIELĘGNACJI TWARZY**  
AA MEN DYNAMIC 20+

Żel przywraca równowagę skórze ze skłonnością do blszczenia. Naturalna betaína i ekstrakt z aloesu zapewniają odpowiednie nawilżenie, a kompleks Dry Matt matuje skórę. Żel: zmniejsza nadmierne wydzielanie sebum i długotrwale matuje skórę, intensywnie ją nawilża, zapobiegając przesuszeniu oraz łagodzi podrażnienia i wysuszony naskórek.  
Pojemność 50 ml

# HISTORIA

Narodziny  
doskonałości

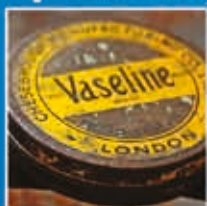


1859

Odkryła przez Roberta Chesebrough, który zauważył, że robotnicy pracujący przy wydobyciu ropy smarowali lepką substancją swoje skaleczenia, aby uzdrowić skórę.

1860

Chesebrough eksperymentuje z „woskami z prądów”, żeby uzyskać przyjazną dla skóry wazelinę kosmetyczną.



1870

Chesebrough opatentowuje swoje odkrycie pod nazwą Vaseline.

1871

Chesebrough rozdaje darmowe próbki doktorom i aptekom, ale nikt nie zamawia jego cudownego produktu.



1872

Chesebrough podróżuje i demonstruje swój „cudowny” produkt parząc swoją skórę i wsmarowując wazelinę w swoje rany na oczach gapiów. Zamówienia w końcu napływają.

1874

Vaseline Petroleum Jelly w USA sprzedaje się w ilości jednego słoiczka na minutę.



1884

W ciągu 10 lat prawie każde gospodarstwo domowe w USA ma słoiczek Vaseline.

1923

Zanim Chesebrough zmarł, marka Vaseline zyskała zaufanie gospodarstw domowych. Dziś jest jedną z najbardziej lubianych na świecie marek regenerujących suchą skórę.

# UNIWERSALNY KOSMETYK NA WSZYSTKIE OKAZJE



Każdy z nas doświadczył suchości i szorstkości skóry. Na szczęście jest Vaseline Petroleum Jelly (wazelina kosmetyczna) – cudowna substancja regenerująca, która zatrzymuje w skórze nawilżenie regenerując ją od wewnątrz\*. Jest znana z właściwości regenerujących spierzchnięte usta, suche dłonie i wiele więcej. Mieszając ją z zawsze dostępnymi w domu produktami możesz stworzyć nieskończoną ilość pomysłów na wykorzystanie jej regenerującej mocy.

\* działanie na rogówką warstwę naskórka

## QUINOA CZARNA Z ZIEŁONYMI SZPARAGAMI I POMARAŃCZAMI

Czas przygotowania: 90 min.  
Ilość porcji: 4

### SKŁADNIKI:

- 1 szklanka czarnej quinoa
- 1 pęczek zielonych szparagów
- 2 pomarańcze
- 2 łyżki oliwy
- sól, cukier, pieprz

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kaszę przelać gorącą wodą na drobnym sicie. Gotować w proporcji kaszy do wody w stosunku 1 : 2 przez 25 min. Posolić pod koniec gotowania. Ostudzić.

2. Szparagi umyć, pozbawić twardych końcówek (obciąć ok. 1/3 szparaga od dołu lub wygiąć szparaga, końcówka sama się odłamie) i umieścić w garnku na stojąco, tak aby 1/3 wysokości szparagów wystawała z główkami ponad wodę (końcówki szparagów są delikatne i ugotują się w samej parze). Gotować w wodzie z dodatkiem soli i cukru przez 3–4 min. Odcedzić, przelać zimną wodą, odciąć końcówki, a resztę pokroić w grube plasterki.

3. Odciąć skórkę z pomarańczy i wyciąć cząstki. Przekroić każdą cząstkę na połowę.

4. Połączyć kaszę z oliwą, doprawić do smaku solą oraz pieprzem i wymieszać z pomarańczami oraz szparagami.

### DANIE ŁATWE, WEGETARIAŃSKIE, BEZ GLUTENU

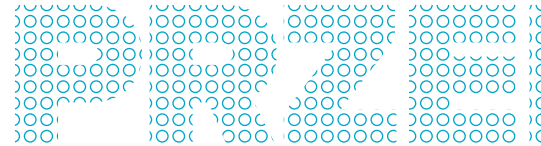


## PUCHAR WANILIOWY Z KASZĄ MANNĄ Z LODAMI CZEKOLADOWO-WIŚNIOWYMI Z POSYPKĄ PISTACJOWĄ

Czas przygotowania: 45 min.  
Ilość porcji: 4

### SKŁADNIKI:

- 600 ml mleka
- 6 łyżek kaszy manny
- 1 opakowanie cukru z prawdziwą wanilią
- 2 łyżki cukru
- 50 g czekolady gorzkiej
- 50 g pistacji
- 4 gałki lodów czekoladowo-wiśniowych



### DANIE ŁATWE, WEGETARIAŃSKIE

#### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Mleko wlać do garnka. Dodać kaszę, cukier z wanilią oraz zwykły. Całość podgrzać, mieszając przez kilka minut, aż kasza zgęstnieje.

2. Przelać kaszę do pucharków lodowych, ostudzić i wstawić do lodówki na 60 min.

3. Czekoladę zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Pistacje obrać i posiekać.

4. Pucharki wyjąć z lodówki. Nałożyć po gałce lodów, posypać czekoladą oraz pistacjami.



## KASZOTTO Z PĘCZAKU Z PIKANTNĄ KIEŁBASĄ, POMIDORAMI ORAZ DYNIĄ

Czas przygotowania: 35 min.  
Ilość porcji: 4

### SKŁADNIKI:

- 1 1/2 szklanki pęczaku
- 150 g pikantnej twardej kiełbasy
- 250 g dyni
- 2 pomidory
- 1 duża cebula
- 2 łyżki oliwy
- 4 szklanki bulionu warzywnego
- 2 łyżki masła
- 1/2 pęczka natki pietruszki
- sól, pieprz

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Cebulę obrać, drobno posiekać w kostkę i zeszklić na rozgrzanej oliwie.
2. Kiełbasę pokroić w cienkie plastry i dodać wraz z kaszą do cebuli, a następnie zeszklić.
3. Bulion dodawać stopniowo, aż kasza stanie się miękka.
4. Dynię obrać ze skórki, pokroić w dużą kostkę i przesmażyć na maśle. Gdy kasza będzie miękka, dodać dynię. Całość doprawić do smaku solą oraz pieprzem.
5. Pomidory sparzyć, przelać zimną wodą i obrać. Po usunięciu gniazd nasiennych pokroić w kostkę i dodać do kaszy. Całość wymieszać. Podawać kaszotto posypane posiekaną natką pietruszki.



DANIE ŁATWE, Z MIĘSEM

## na jesienny obiad

### ZUPA Z DYNI Z CZARNĄ QUINOA ORAZ PRAŻONYMI PESTKAMI DYNI

Czas przygotowania: 45 min.  
Ilość porcji: 4

### SKŁADNIKI:

- 500 g dyni hokkaido
- 1/3 szklanki czarnej quinoa
- 2 łyżki oliwy
- 4 szklanki bulionu warzywnego
- 1/2 szklanki mleka
- 2 łyżki pestek dyni
- sol, pieprz

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Miąższ dyni wraz ze skórą (której nie należy usuwać) pokroić w dużą kostkę. Wrzucić dynię na rozgrzaną oliwę i przesmażyć kilka minut. Następnie zalać bulionem i gotować ok. 15 min. Gorący bulion wraz z dynią zmiksować. Dodać mleko i doprawić solą i pieprzem, a następnie podgrzać, ale już nie gotować.
2. Rozgrzać suchą patelnię. Przez 2 min prażyć pestki dyni, aby nadać im bardziej wyrazisty aromat.
3. Kaszę przelać gorącą wodą na drobnym sicie. Gotować w proporcji kaszy do wody w stosunku 1 : 2 przez 25 min. Posolić pod koniec gotowania.
4. Zupę podawać z kaszą i uprażonymi pestkami dyni.



DANIE ŁATWE, WEGETARIAŃSKIE, BEZ GLUTENU

Przepisy pochodzą z książki „KIPI KASZA”  
Paweł Łukasik, Grzegorz Targosz, Gotowaniezpasja.pl,  
Wydawnictwo Samo Sedno.

# Dla miłośników



## „DORADCA SMAKU”

W „Doradcy smaku 2” autor po raz kolejny chętnie dzieli się swoim bogatym doświadczeniem, inspirować do sięgania po nowinki kulinarne oraz otwarcie zachęca do próbowania nowych smaków. Zaprezentowane w książce dania są proste i łatwo można je przygotować, nie trzeba do nich wyszukanych i drogich składników. Kaczka z sosem miodowym, oryginalna francuska pizza czy słodki przekładaniec to rozwiązania, które podbiją każde podniebienie. To wszystko sprawia, że książka jest praktycznym i użytecznym przewodnikiem dla każdego. Książka jest wyróżniająca się pozycją wśród kulinarnych poradników. Ze względu na szczegółowość opisów i praktyczny charakter może być osobistym kursem sztuki gotowania. To zestaw zupełnie nowych 80 przepisów na różnorodne potrawy codzienne i wykwintne oraz zbiór skutecznych trików mistrza, które udoskonalą każde danie.

Autor: Michel Moran, CENA: 34,99 zł  
Wydawnictwo: MUZA SA

## „RODZINNE PRZYSMAKI”

To wybór 50 sycących codziennych dań Kerryann Dunlop z Food Tube’a Jamiego Olivera. Kerryann swoim rozsądnym podejściem do tworzenia przyjemnych rodzinnych przysmaków pokazuje, że z łatwością można przygotować pyszne dania, nie wydając na nie zbyt wiele. Jej liczne rady i sztuczki pozwolą wam wydobyć pełnię smaku ze świeżych, prostych i tanich produktów. „Kerryann to wielka osobowość, niezwykle ciepła, opiekuńcza, łagodna – z jej przepisami i praktycznymi wskazówkami zyskujesz masę przepisów, które będą ci służyć latami”.  
Jamie Oliver

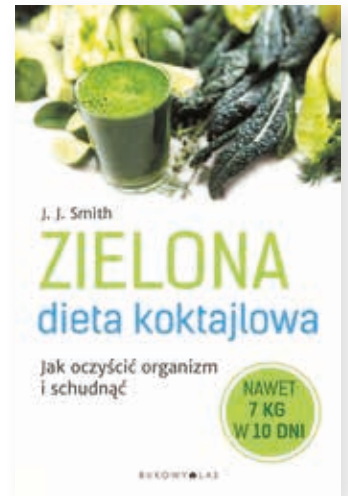
Autor: Kerryann Dunlop, CENA: 19,90 zł  
Wydawnictwo: INSIGNIS



## „ZIELONA DIETA KOKTAJLOWA”

To świetna, książka dla tych, którzy wraz z nastaniem ciepłych dni zaczynają tęsknić za owocami i warzywami, a także pragną zrobić coś dobrego dla swojego ciała. Autorka kładzie nacisk nie tylko na utratę wagi, ale przede wszystkim na ogólny stan zdrowia, wyrobienie zdrowych nawyków żywieniowych i na to, by pokazać, że jedzenie warzyw i owoców może być niemal dekadencją przyjemne.

Autor: J.J. Smith, CENA: 24,90 zł  
Wydawnictwo: BUKOWY LAS



## „KIPI KASZA”!

Paweł Łukasik i Grzegorz Targosz, autorzy bloga Gotowaniezpasja.pl, specjalnie na potrzeby tej publikacji przygotowali aż 105 pomysłów przepisów, a wszystkie z kaszą w roli głównej. Autorzy z jednej strony na nowo odkrywają tradycję i proponują klasyczne dania we współczesnej odsłonie, a z drugiej – wprowadzają kulinarne nowinki i zaskakują kucharską inwencją. Wszystkie propozycje posiłków zilustrowane są wysmakowanymi, autorskimi zdjęciami. Blisko trzy czwarte przepisów to propozycje bezmięsne, a prawie połowa to dania niezawierające glutenu – z książki skorzystają więc wegetarianie i osoby poszukujące nowych pomysłów na bezglutenowe posiłki.

Autorzy: Paweł Łukasik, Grzegorz Targosz,  
CENA: 59,90 zł  
Wydawnictwo: SAMO SEDNO



# Cameleo®

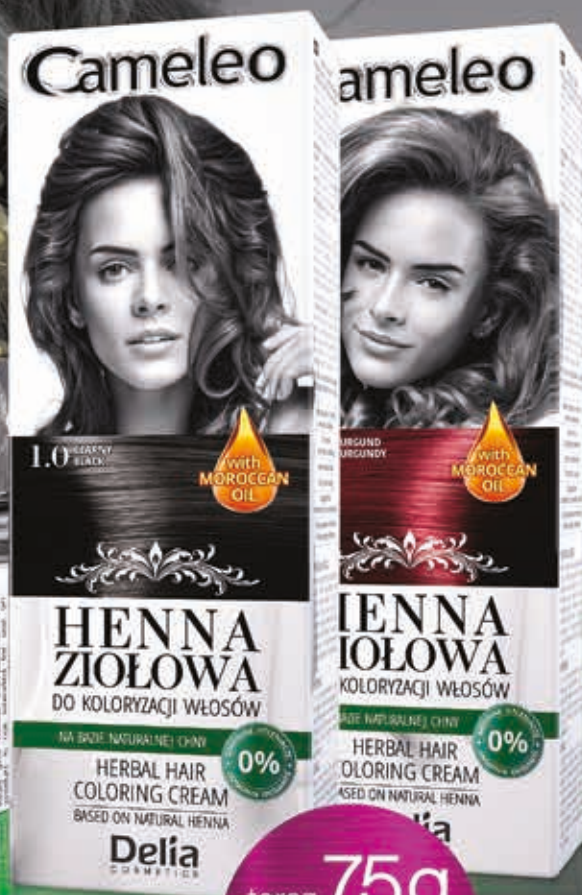
MIĘDZYNARODOWA MARKA JUŻ W POLSCE

ZMIENŃ SWOJĄ FARBĘ  
NA JEDYNĄ KOLORYZACJĘ  
Z NATURALNĄ CHNĄ  
I OLEJEM MAROKAŃSKIM

## HENNA ZIOŁOWA

DO KOLORYZACJI WŁOSÓW

- ✓ Nadaje naturalny kolor bez ingerencji w strukturę włosa
- ✓ Odżywia i nadaje połysk
- ✓ Pokrywa pierwsze siwe włosy
- ✓ Łatwa i wygodna w użyciu - gotowa do nałożenia bezpośrednio z tuby
- ✓ Delikatny, ziołowy zapach
- ✓ Testowana pod kontrolą dermatologa
- ✓ **Nie zawiera amoniaku**



0% AMONIAKU

teraz **75g**  
ZAFARBUJESZ  
WIECEJ  
WŁOSÓW

Dostępna w 12 kolorach

**Delia**  
COSMETICS

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

 **head &  
shoulders**



Świeżość  
od rana do wieczora.  
Teraz, dzięki produktom  
Head & Shoulders 2 w 1  
możesz cieszyć się świeżością  
przez cały dzień i zapomnieć  
o łupieżu na zawsze\*!



**Polskie  
Towarzystwo  
Dermatologiczne**

**NOWOŚĆ**



seria **2 w 1**

Wszystko, czego  
potrzebujesz, w 1 produkcie.

\*Wariant apple fresh 2 w 1 dostępny od 15.09 w wybranych sklepach.