

SEKRETURODY

1/17/2016
egzemplarz
bezpłatny



SEKRETna
metamorfoza

JAK SIĘ NIE ODCHUDZAĆ

skuteczne metody na piękną sylwetkę

W TROSCIE O SKÓRĘ TWARZY

maseczki i peelingi do każdej cery

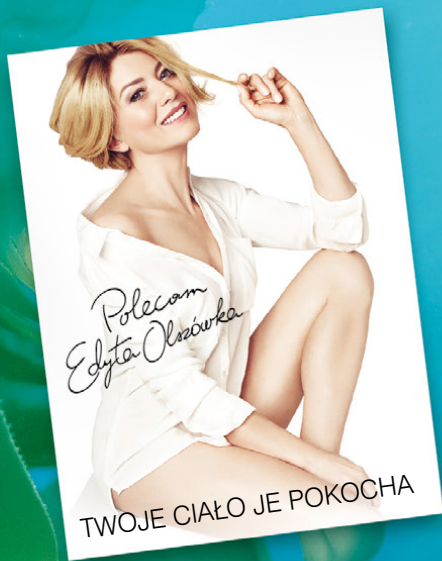
ABC PIELEGNACJI OKOLIC OCZU

ochrona, nawilżanie, regeneracja

PAZNOKCIE NATURALNE I ZDROWE

kremy, odżywki, akcesoria





Bielenda

Pomyśl o sobie.

REWOLUCJA W PIELĘGNACJI MLECZNE OLEJKI

Siła olejku zamknięta
w delikatnej mlecznej
formule.

NOWOŚĆ



* w ofercie Bielenda

**NATYCHMIASTOWE REZULTATY
ODCZUWALNE JUŻ PO 1 APLIKACJI:**

- WZROST NAWILŻENIA SKÓRY
- SKÓRA AKSAMITNIE GŁADKA W DOTYKU
- UCZUCIE SUCHOŚCI NASKÓRKA ZREDUKOWANE

Test samooceny na grupie 25 kobiet.

www.bielenda.pl

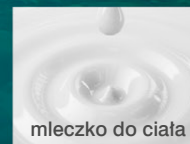
TERAZ NIE MUSISZ JUŻ WYBIERAĆ MIĘDZY „CIĘŻKĄ”
PIELĘGNACJĄ JAKĄ DAJE OLEJEK, A ULUBIONĄ
KREMOWĄ KONSYSTENCJĄ MLECZKA.

Pierwsza formuła*, która łączy **właściwości
olejku z konsystencją mlecza:**



olejek z mikroalg
morskich

+



mleczko do ciała

Spis Treści

4 Konkurs

W ROLI GŁÓWNEJ

6 Bądź FIT na wiosnę - rozmowa z:

- Joanną Jabłczyńską,
- Barbarą Bursztynowicz,
- Lucyną Malec

MODA

12 SEKRETNa metamorfoza

URODA POD LUPĄ

- 18 Moc olejków
- 22 ABC pielęgnacji okolic oczu
- 28 W trosce o skórę twarzy
- 32 Pielęgnacja w ciąży
- 36 Jak się nie odchudzać?
- 38 Piękna na wiosnę
- 42 Paznokcie naturalne i zdrowe
- 46 Pozbądź się łupieżu!
- 50 Skuteczne spalanie zbędnego tłuszczu

MĘSKA STREFA

52 Męczyzna zawsze młody

DOM POD LUPĄ

56 Toaleta czysta i pachnąca



22 ABC pielęgnacji oczu



18
Moc
olejków



12
SEKRETNa metamorfoza



28
W trosce o skórę twarzy

38
Bądź piękna
na wiosnę



KONKURS WIOSNA Z JOANNA

Joanna
IMIĘ PIĘKNA

Weź udział w konkursie i wygraj !!!



Do zgarnięcia 10 zestawów
kosmetyków ARGAN OIL



LINIA ARGAN OIL to produkty stworzone do szczególnej pielęgnacji włosów potrzebujących – przesuszonych, słabych, łamliwych, z rozdwojonymi końcówkami oraz tych, które do tej pory trudno było zregenerować i przywrócić piękny wygląd. Receptury tych kosmetyków zostały oparte o jeden z najcenniejszych we właściwości pielęgnacyjne składnik – olejek arganowy, zwany także „płynnym złotem Maroka”. Jest on najbardziej cenionym i najbogatszym we właściwości odżywcze olejkami na świecie.

Zadanie konkursowe:

Odpowiedz na pytanie: *Jak pielęgnować włosy po zimie gdy nadchodzi wiosna?*

Odpowiedź wyślij na adres: konkurs@sekreturody.com z dopiskiem „Wiosna z Joanną”
Masz czas do 10 kwietnia 2016r.

Regulamin dostępny: www.sekreturody.com od 10 marca 2016



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

Joanna
Jabłczyńska



BADŹ FIT na wiosnę

Słońce coraz mocniej przygrzewa, zachęcając nas do wyjścia do parku: na długi spacer (lub marsz z kijkami), przejażdżkę rowerem, szaleństwo na rolkach. Po takim treningu od razu poprawi się nam humor! – Sport uzależnia, w pozytywnym tego słowa znaczeniu – przekonuje Joanna Jabłczyńska. Wtórują jej Barbara Bursztynowicz i Lucyna Malec. Te trzy aktorki nie wyobrażają sobie dnia bez solidnej porcji ruchu. On je uszczęśliwia...

jego chłopaka, prawdziwego miłośnika „dwóch kótek”, zdecydowała, że razem z nim wystartuje w pierwszym maratonie MTB. Nie kryje, że łatwo jej nie było... – W połowie trasy przeklinałam decyzję o starcie – śmieje się dzisiaj Joanna. – Ale satysfakcja, jaką czułam, gdy dotarłam do mety, wynagrodziła mi wszystko. Uzależniłam się od niej. A z czasem poznałam wspaniałych ludzi, którzy startują w maratonach i... już nie było odwrotu! – podsumowuje aktorka. Dziś na swoim koncie ma niejednego kolarski maraton. – Co więcej – udało mi się zdobyć kilka medali i pucharów za zajęcie miejsca „na pudło”! – mówi z pewną dumą Joasia. I natychmiast dodaje: – Ale nie mają one dla mnie znaczenia.

NIE LUBIĘ RYWALIZACJI, UNIKAM JEJ. NIE CHCĘ POKONYWAĆ
POSTAWIONYCH PRZEZ KOGOŚ POPRZECZEK!
SPORT MA NAM PRZECIEŻ DAWAĆ RADOŚĆ!

KOLARSTWO MAM WE KRWI

Bardzo dużo pracuje: gra w serialu „Na Wspólnej”, udziela się w dubbingu, prowadzi własną kancelarię prawną i angażuje się w akcje charytatywne. A po godzinach? Jeździ na rowerze, rolkach, snowboardzie, nartach (także biegowych), łyżwach, biega i nurkuje. Zapytana, jakim cudem łączy tyle obowiązków z aktywnością sportową, odpowiada rozbrajająco: „Mało śpię”. I dodaje: „Jeśli coś się kocha, to zawsze znajdzie się na to czas. Zdarza mi się robić treningi o piątej nad ranem albo kończyć je po zmroku”. Oczywiście, największą fascynacją Joanny jest rower. Jej tato był zapalonym kolarzem, więc – jak sama aktorka o tym mówi – kolarstwo ma we krwi. Z sentymentem wspomina czasy, kiedy była malutką i całą rodziną jeździli na długie wycieczki rowerowe. Wtedy złapała bakcylię. Wiele lat później, gdy dostała rower od swo-

Moim sukcesem jest przełamywanie własnych barier i pokonywanie słabości. Nie jestem szybkim kolarzem, za to niezwykle wytrzymałym. Mój upór, ambicja i determinacja nie pozwalają mi zejść z wyznaczonej trasy, nawet gdy mój organizm bardzo się buntuje. Nie ścigam się z nikim, nie lubię rywalizować. Przecież tu chodzi o radość ze sportu, a nie o pokonywanie postawionych nam przez kogoś poprzeczek! Dlatego w trakcie maratonów rozmawiam z uczestnikami: pomagam, jeżeli mają problem albo nawet bezczelnie robię im zdjęcia. A kiedy w końcu docieram do mety, jestem z siebie taka dumna! – cieszy się aktorka. I z całych sił zachęca wszystkich do uprawiania sportu. Jakiegokolwiek! Bo on daje mnóstwo siły, satysfakcji, pobudza endorfiny. A zgrabna sylwetka? To tylko... efekt uboczny.

Imię i nazwisko: Joanna Jabłczyńska

Wiek: 31 lat

Zawód: aktorka, prawniczka

Kariera: W telewizji zadebiutowała w 1993 roku – śpiewając w zespole „Fasolki”. Następnie prowadziła programy młodzieżowe, jak Teleranek i Przymierzalnia. Dziś zajmuje ją dubbing, aktorstwo (grała m.in. w „Nigdy w życiu” czy „Tylko mnie kochaj”) i prowadzenie kancelarii prawnej. Gwiazda „Na wspólnej” specjalizuje się w obsłudze korporacyjnej i prawie mediów.

W życiu prywatnym: jest panną. Ma siostrę Magdę.

przyjemności, niemalże... nałóg. – Mnie nie odstrasza nawet deszcz i mróz! Mojego męża trudniej wtedy wyciągnąć z domu – przyznaje aktorka. – Ja natomiast uważam – jak Skandynawowie – że to nie pogoda jest zła, tylko ubranie, jakie zakładamy. Że wystarczy odpowiednio się ubrać... i już można pokonać wszystkie atmosferyczne trudności – akcentuje aktorka. Stara się jak najczęściej przebywać na zewnątrz, bo obcowanie z naturą uspokaja ją, wycisza i ładuje nową, pozytywną energią. Kiedy czuje się zmęczona albo chce zebrać myśli, które płaczą się jej w głowie, poukładać życiowe plany, po prostu idzie do parku. Spaceruje i podziwia przyrodę. Czasem siada na ławce z książką albo ze scenariuszem, jeżeli akurat uczy się kwestii do „Klanu” lub nowej roli teatralnej. Nie nudzi się ze sobą. Przeciwnie! Uważa, że czas tylko dla siebie jest nam bardzo potrzebny do tego, abyśmy mogli odkryć, czego chcemy, za czym tęsknimy, kim jesteśmy... Aktorka nie lubi miasta, męczy ją jego szalone tempo. Jak ognia unika miejsc, w których jest gwaro i tłoczno. Zamiast do modnego kurortu woli więc wybrać się na wieś. Albo w góry. Uwielbia po nich chodzić. – Dzięki temu, że latem znacząco poprawiam formę, przez kolejne miesiące nie męczę się tak bardzo w sytuacjach, kiedy muszę długo pracować czy wykonać coś, co wydawałoby się ponad ludzkie siły – cieszy się aktorka.

KAŻDA MINUTA RUCHU COŚ NAM DAJE. JAKIEGOKOLWIEK!
POPRAWIA SIĘ KRĄŻENIE, ORGANIZM SIĘ DOTLENIA, MIĘŚNIE BUDUJĄ.
I OD RAZU CZUJEMY SIĘ LEPIEJ, MŁODZIEJ.

ZAWSZE JEST POGODA NA SPACER

Kluby fitness? Nie, to nie jest miejsce dla mnie – uśmiecha się Barbara Bursztynowicz. – Nie korzystam z żadnych dobrodziejstw techniki, jakimi są na przykład różne spręży, na których można popracować w siłowni. Zresztą, nie lubię dusznych pomieszczeń – zdecydowanie wolę gimnastykować się na powietrzu! – dodaje. A jak to robi? Najchętniej przy pomocy kijków do nordic walking. Chwyta po nie w każdej wolnej chwili i razem z mężem udaje się do parku czy lasu, jeśli akurat przebywają na wsi pod Warszawą. Aktorka podkreśla jednak, że nie tylko wspiera się kijkami, kiedy maszeruje – miarowo, zamaszystym, pełnym energii krokiem! – ale podczas treningu wykonuje także zestaw ćwiczeń na kręgosłup: wymachuje nimi w przód i tył, zatacza koła: najpierw małe, potem coraz większe, i na odwrót. Do tego kilka przysiadów, wymachów nóg... – To też jest rodzaj „siłowni”! Tylko naturalnej, nie wymagającej aż takiego ogromnego wysiłku – zdradza swoją receptę na formę aktorka. Oczywiście, ta gimnastyka nie zajmuje jej zbyt wiele czasu, ale przecież – jak słusznie zauważa gwiazda „Klanu” – „każda minuta ruchu COŚ nam DAJE. Nawet kiedy sprzątam, gotujemy, prasujemy albo wykonujemy cokolwiek innego fizycznego, od razu poprawia nam się humor, krążenie, organizm się dotlenia, budują mięśnie”. Takie spacery to nie tylko sposób na poprawę kondycji, ale przede wszystkim jedna z jej największych

Imię i nazwisko: Barbara Bursztynowicz

Wiek: 62 lata

Zawód: aktorka

Kariera: Polubiliśmy ją za rolę Elżbiety Lubicz w „Klanie”. Znamy ją też z seriali „Apetyt na życie”, „Siostry” i filmów „Dzieci i ryby”, „Klincz”.

Gra w stołecznych teatrach: Ateneum i Komedia. Niedawno ukazała się jej autorska książka pt. „Jak w życiu. Felietony”.

W życiu prywatnym: żona poety Jacka Bursztynowicza. Ich córka Małgorzata jest teatralnym kostiumologiem.



Barbara
Bursztynowicz

Imię i nazwisko: Lucyna Malec**Wiek:** 49 lat**Zawód:** aktorka**Kariera:** Obecnie gra Danusję Zimińską w serialu „Na wspólniej”. Znamy ją też z „Bulionerów”, „Doręczyciela”, „Hotelu 52”, „Mojego Nikifora” i dubbingu – używa głosu min. Betty Rubble z kreskówki „Flinstonowie”. Od 25 lat jest związana z Teatrem Kwadrat.**W życiu prywatnym:** ma 17-letnią córkę Zofię.

CROSSFIT – NA DZIEŃ DOBRY!

Największy napęd do życia czerpie z... banalnych rzeczy. Z tego, że dzień zaczął się pięknie, bo wreszcie porządnie się wyspała. Że idzie z córką na spacer, a słońce ostro przygrzewa. Że wieczorem spotka się z przyjaciółką, która w dodatku przyniesie jej pyszny prezent – domowy semik albo dżem. Ale jest jeszcze coś, co wyzwała w niej dużą radość i nakręca do działania: sport! – To jest podstawa dobrego samopoczucia! – akcentuje aktorka. Od dziecka była bardzo aktywna. – Kiedy przychodził kwiecień-maj, nie wyobrażałam sobie, aby nie wsiąść na rower i nie pokręcić się po osiedlu. Dziś dzieciaki „kręcą się” głównie w Internecie. Na pewno mają w smartfonach różne aplikacje, dzięki którym nieustannie jeżdżą na rowerze – śmieje się pani Lucyna. – Moje pokolenie pół życia spędziło na podwórku. Cały czas w coś graliśmy: w piłkę, Ziemniaka, Dwa Ognie. Skakaliśmy na skakance i przez gumę, robiliśmy rozmaite akrobacje na trzepaku. I dlatego dzisiaj naturalne jest dla mnie to, że kiedy robi się ciepło, wolne chwile

MOJE POKOLENIE PÓŁ ŻYCIA SPĘDZIŁO
NA PODWÓRKU. DLATEGO DZIŚ NATURALNE
JEST DLA MNIE TO, ŻE KIEDY TYLKO POCZUJĘ
POWIEW WIOSNY, WSKAKUJĘ NA ROWER
ALBO IDĘ NA BASEN.

spędzam aktywnie: wskakuję na rower albo idę na basen – podsumowuje aktorka. Pływanie – jej zdaniem – to najprzyjemniejsza rekreacja na świecie. Żałuje tylko, że tak późno ją odkryła. Jako dziecko tego nie robiła, bo... popadła w konflikt z trenerem. – Uparł się, że mam wsadzić głowę pod wodę – a ja tak strasznie się bałam, że odmówiłam. Tym sposobem trener „załatwił mnie” na dobrych „parę” lat. Było minęło... najważniejsze, że w końcu nauczyłam się pływać i teraz nadrabiam stracony czas – uśmiecha się aktorka. Najszczęśliwsza jest, gdy zanurza się i swobodnie pływa w jeziorze albo morzu, nawet Bałtyckim, chociaż... woli cieplejsze. Od lat każdy urlop spędza w Grecji, i wtedy niemal nie wychodzi z wody. By utrzymać dobrą formę w ciągu roku, chodzi regularnie do klubu fitness, i to na podwójne zajęcia: Tai-Chi i CrossFit. Pierwsze są połączeniem sztuki walki i elementów jogi i tańca, a drugie to ciężkie, wysiłkowe ćwiczenia aerobowe. – Na CrossFit namówiła mnie Beatka, fryzjerka z mojego teatru, z którą się przyjaźnię – zdradza aktorka. – Na początku bałam się, że będę najstarsza w grupie (chyba jestem!), że sobie nie poradzę, że coś mnie przerosnie. Okazało się jednak, że ludzie którzy ze mną ćwiczą, są naprawdę fajni. I kibicują mi! Zresztą nie tylko tam. Moja grupa z CrossFitu przychodzi czasem na spektakle do Kwadratu. To jest takie miłe! Dlatego nawet jak mi się nie chce, to wstaję o 6.30 i biegnę na trening. To idealna pora. Moja ulubiona! O 8.00 jestem już wykąpana, świeża, naładowana taką energią aż chce mi się żyć. A dzień dopiero się zaczyna...

Ewa Anna Barytkiewicz



Lucyna
Malec

NIVEA

REGENERUJ WŁOSY PRECYZYJNIE



NOWOŚĆ

**NIVEA ZNALAZŁA ODPOWIEDŹ
NA POTRZEBY POLEK!**

Linia **NIVEA Repair & Targeted Care** z inteligentną technologią **KERADETECT™**,
z **PŁYNNĄ KERATYNĄ I PIELĘGNUJĄCYM PANTENOLEM**

Technologia **KERADETECT™** rozpoznaje zniszczone fragmenty włosów
i **REGENERUJE JE DOKŁADNIE TAM, GDZIE POTRZEBA!**



Przed



Stylizacja 1



SEKRETNa

METAMORFOZA



Stylizacja 2



Stylizacja 3



Stylizacja 4

Justyna Drożdż ma 39 lat i jak sama mówi, jest najszczęśliwszą mamą na świecie. Zgłosiła się do konkursu „Metamorfoza z Sekretem Urody”, ponieważ poważnie myśli o powrocie do aktywności zawodowej po urlopie macierzyńskim. Miała nadzieję, że nowy image doda jej pewności siebie i pozwoli rozwinąć skrzydła. W trakcie metamorfozy zależało nam na tym, aby podkreślić jej kobiecość i niesamowitą osobowość. Efekty pracy naszych specjalistów nad nowym stylem Justyny możecie ocenić sami. Natomiast my – oprócz satysfakcji, dostaliśmy od niej ogromną dawkę pozytywnej energii. Niesamowite poczucie humoru modelki udzielało się wszystkim podczas pracy a jej radość życia stała się najpiękniejszym dopełnieniem całości.



syoss

FRYZURA

Modelka przed metamorfozą nosiła długie proste włosy, z balezajem w odcieniu złota i brązu. Ze względu na typ urody, pani wiosna „jakim jest modelka dobrałam kolor jasny blond złocisto-miedziany z delikatnym sombre, co pozwoliło mi na ocieplenie wizerunku, a poprzez stylizację osiągnięto zwiększenie objętości fryzury. Całość pozwoliła nam stworzyć kobietę pewną siebie, kobietę przebojową, po prostu... kobietę współczesną.

MAKE-UP

Pani Justyna jest otwartą kobietą na wszelkie modowe propozycje w makijażu, dlatego też jednym z zaproponowanych przeze mnie był makijaż w modnych odcieniach turkusowej zieleni. To kolor, który jednoznacznie kojarzy się z wakacjami, a ponadto świetnie podkreśla letnią opaleniznę i nadaje twarzy świeży, promienny, wypoczęty wygląd. Przygotowując twarz, użyłam rozświetlającą bazę pod makijaż, która daje natychmiastowy efekt gładkiej, rozświetlonej skóry, następnie nałożyłam podkład Skin Balance no 27, który idealnie wyrównał kolor skóry, utrw-

EKSPERT: **DOROTA BOROWIECKA**
STYLISTA WŁOSÓW



W życiu zawodowym kieruję się...
pasją i intuicją.

liłam pudrem ryżowym a także wymodelowałam owal bronzerem. Kości policzkowe oraz grzbiet nosa rozświetliłam różem z delikatnymi drobinkami. Brwi modelki są jasne, więc zdefiniowałam ich kolor oraz kształt przy pomocy paletki do brwi w odcieniach brązu. Czarnym eyelinerem w żelu zaznaczyłam górną linię rzęs, by optycznie je zagęścić oraz delikatnie rozstałam w kierunku skroni, by nadać oku lekko wydłużony kształt. Całą powiekę wymodelowałam odcieniami turkusku korzystając z gotowej palety cieni Match System 10.

Rzęsy wytuszowałam tuszem pogrubiającym Hi-tech, oraz dokleiłam rzęsy na pasku, które wzmocniły oprawę oczu. Całe usta pokryłam matową konturówką do ust Lip Matic no 7 i błyszczkiem chic no 21.

Makijaż w odcieniach turkusowej zieleni to też nasz look, proponowany na wiosnę 2016. Pani Justyna czuła się w nim świetnie, niewątpliwie dodał jej młodzieńczego looku, oraz zdecydowanie ożywił wygląd.

Makijaż dzienny, który zaproponowałam Pani Justynie to makijaż z akcentem na oko, który powinien idealnie współgrać z perfekcyjnym, choć stonowanym makijażem ust. W dziennym makijażu Pani Justyny idealnie sprawdzi się czarna kredka, lekko roztaarta w kierunku łuku brwiowego aplikowana na górną i dolną powiekę, co optycznie wydłuży jej oko. A ciemny cień aplikowany w załamaniu powieki oraz lekko wychodzący poza jej załamanie optycznie je powiększy. Natomiast jasny cień na ruchomej powiece oraz jaśniejszy wewnątrz rozświetli.

Niewątpliwie uzupełnieniem makijażu oczu Pani Justyny będą podkreślone brwi, które powinny być lekko przyciemnione.

Aby zamienić makijaż dzienny w wersję wieczorową zaproponowałam modelce wzmocnić efekt makijażu oczu oraz mocniej zaakcentować makijaż ust, zamieniając konturówkę i pomadkę na różaną czerwień. Taka pomadka będzie idealnie się komponować z jasną cerą Pani Justyny.

® **Pierre René**
PROFESSIONAL



Kosmetyki kolorowe to moja pasja.

Uwielbiam zmieniać kobiety makijażem na pokazach, metamorfozach i sesjach zdjęciowych a szczególnie spotykać się z tymi kobietami, które pragną podkreślić swoją urodę poznając techniki profesjonalnego makijażu.

EKSPERT: **IWONA PIĘKNIK**
PRODUCT TRAINER & MAKE UP ARTIST





GERRY WEBER
INTERNATIONAL AG

STRÓJ

Zaproponowaliśmy P. Justynie modne stylizacje od Gerry Weber i Tatum w harmonijnie dobranych kolorach. Motto kolorystyczne „Clean Breeze” (stylizacja 3) sprawi, że w szafie modeliki będzie graficznie; pasiaste wzory, grochy i kotwice prezentują morski trend całkiem na nowo. Na powszedni dzień, trochę słońca wyczaruje kolekcja „New Orleans”- kobieca lekkość i świeżość określa wiosenny trend dla naszej Klientki. (stylizacja 1) Kreda z atramentem i pistacjami stanowią bardzo energetyczne zestawienie kolorystyczne. Z kolekcji „Perfect Coral” wyeksponowaliśmy delikatny róż i krem – sprawdza się podczas rodzinnych uroczystości i spotkań. Pani Justyna stawia na komfort. Wygodnie i elegancko? – Z Tatumem się udało. Ciemnogrnatowa mini i trenecz to duet idealny... Aktualny, nowy świat kolorów i kolekcji odkrywaliśmy dla P. Justyny w salonie Gerry Weber – Galeria Nowy Świat, Poziom „0”

EKSPERT: **ZOFIA ORZECH-LECH**
GARRY WEBER

W pracy zawodowej stawiam na:
szczerą w doborze stylizacji – tylko dobrze dobrany kolor, fason, rozmiar i sprecyzowany styl jest gwarancją dobrego wyglądu a tym samym samopoczucia i zadowolenia Klientki.



MAKIAŻ PODKREŚLA URODĘ I ODZWIERCIEDLA TEMPERAMENT.



® *Pierre René*
PROFESSIONAL



POŁĄCZENIE STYLU, ELEGANCJI I TRENDÓW!
NAJWAŻNIEJSZE TO CZUĆ SIĘ DOBRZE WE WŁASNEJ SKÓRZE.





REKLAMA

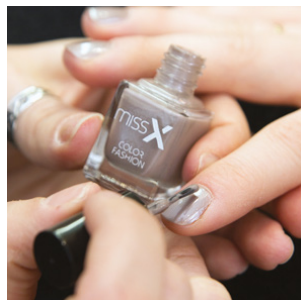
MANICURE

Marka MISS X to przepiękna seria lakierów do paznokci, która pozwala wyrazić charakter każdej kobiety w kilku pociągnięciach pędzelka. W ofercie lakierów MISS X można znaleźć bogatą gamę kolorów z której na pewno każda kobieta wybierze odpowiedni kolor dla siebie.

Lakiery do paznokci to produkty, które nie wychodzą z mody. Na co dzień możemy jedynie przebierać w różnorodnej kolorystyce. Aplikacja następuje w bardzo przyjemny sposób, przy tym nie pozostawiając smug. Na rynku wyróżniają się również tym, że wystarczy już jedna warstwa lakieru, aby idealnie pokryć płytkę paznokcia i co najważniejsze bardzo szybko wysychają, a to przy dzisiejszym trybie życia każdej kobiety jest idealnym rozwiązaniem. Lakiery MISS X można nabyć w Naszych Drogeriach Sekret Urody w bardzo przystępnej cenie. Gwarantujemy idealną jakość trwałości lakierów.



Na co dzień zajmuję się pracą, jako sprzedawca w Drogerii Sekret Urody w Rzeszowie. W ciągu dnia w pracy wykonuję makijaże, manicure oraz służę profesjonalną poradą w doborze kosmetyków kolorowych, jak i pielęgnacyjnych. W zawodzie kieruję się intuicją oraz wiodącymi trendami. „Praca to moja pasja”.



Do przeprowadzenia metamorfozy wybrałam lakier do paznokci MISS X w kolorze szarym, matowym, który idealnie komponował się do kreacji i makijażu modelki.

Organizator:



SEKRETURODY
drogerie blisko Ciebie

Sponsorzy:

GERRY WEBER

TATWM

Pierre René
PROFESSIONAL

MISS X
COLOR FASHION

Prima Strada
dobre sklepy obawiacz

SALON FRYZJERSKI LE DESSIR

SALON FRYZJERSKI LE DESSIR

SYOSS



PALETTE (MATCH) SYSTEM

SYSTEM DO KREACJI WŁASNEJ PALETY KOLORÓW



OBSERWUJ NAS NA

facebook Instagram YouTube

MOC

OLEJKÓW

Olejki od wieków cieszyły się powodzeniem jako środki pielęgnacyjne. Otrzymywane z ziaren i nasion owoców przypominają swoim składem naturalne składniki płaszczki lipidowego skóry. Jeszcze przed erą kosmetyków kobiety dość często wykorzystywały naturalne oleje jako środki nawilżające i zabezpieczające skórę. Aplikowały je na twarz, ciało, włosy, smarowały nimi niemowlęta, w trakcie gotowania wcierały olej w dłonie, aby usunąć szorstkość i podnieść elastyczność skóry.



Rosa Oil Bio-odżywienie wygładzający półtłusty krem z olejkami na dzień i na noc LIRENE

Gwarancja idealnego wygładzenia, głębokiego odżywienia i zdrowego wyglądu cery. Składniki o działaniu rewitalizującym przywracają skórze naturalny blask i rozświetlenie.

Olejek do twarzy AA OIL INFUSION² 40+

Niezwykle lekki olejek pielęgnacyjny do twarzy to luksusowa kompozycja drogocennych olejków o działaniu odmładzającym. Są one bogatym źródłem składników odżywczych, witamin, antyoksydantów i mikroelementów. Dzięki niemu skóra staje się bardziej jędrna i gładka.



Olejkowy Rytuał NUTRI-GOLD L'ORÉAL PARIS

Olejek do twarzy pozyskany z olejków naturalnego pochodzenia. Zaawansowaną formułę linii Olejkowy Rytuał podkreśla niesamowity, oryginalny zapach. Aromatyczna kompozycja zapachowa daje uczucie odprężenia podczas stosowania i odróżnia gamę od produktów dostępnych na rynku.

Ujędrniający olejek do ciała EVELINE COSMETICS

Intensywnie redukuje cellulit i zmniejsza widoczność rozstępów. Olejek arganowy ujędrnia i uelastycznia skórę, pobudza ją do odnowy. Olejek z awokado stymuluje mikrokrążenie w skórze oraz ją odżywia i regeneruje. Olejki abisyński i sojowy zapewniają głębokie nawilżenie.



1 *Wiele kobiet preferuje formułę olejku, bo pozwala ona na natychmiastową, widoczną poprawę elastyczności skóry, polepszenie jej kolorytu i ukrycie niedoskonałości.*

Dodatkowo dzięki zastosowaniu najnowocześniejszych technologii udało się wyprodukować kosmetyki, w których pozbyto się głównej uciążliwości związanej z olejami, którą było pozostawianie tłustego filmu.

Dobroczynne właściwości olejów docenił wybitny starożytny lekarz i badacz – Galen z Pergamonu, który jako pierwszy stworzył recepturę na krem z olejem.



Olejek do twarzy KOLASTYNA ELIXIR

Preparat bogaty w przeciwutleniacze, który chroni, nawilża i pielęgnuje, pomagając przywrócić skórze młodzieńczy wygląd. Lekki w konsystencji i jednocześnie bogaty w formule olejek dobrze i szybko się wchłania, stanowiąc zastrzyk istotnego nawilżenia i odżywienia.



Afrykański olejek MARULA KOLASTYNA

Multifunkcyjny nawilżająco-upiększający olejek odżywia skórę, zapewniając jej optymalne nawilżenie. Formuła bogata w drogiecenne olejki z wysoką zawartością antyoksydantów, witamin oraz kwasów tłuszczowych Omega.



Olejek-odżywka do twarzy – olejkowa mezoterapia na dzień i noc PERFECTA EXTRA OILS

Lekkie, szybko wchłaniające się olejkowe serum do twarzy – rozświetlająca bomba witaminowa. Do pielęgnacji skóry twarzy, szyi i dekoltu.



Odżywczy krem Olejkowy Rytuał NUTRI-GOLD L'ORÉAL PARIS

Konsystencja kremu-olejku zawiera mikroperełki olejków, które wtapiają się w skórę i otulają ją niczym krem, zachowując lekkość olejku. Krem szybko się wchłania i nadaje satynowe wykończenie na skórze.



Body Spray Oliwka z jaśminem LE PETIT OLIVIER

Mgielka do ciała idealna, aby nawilżyć skórę i pokryć ją wspaniałymi nutami delikatnego jaśminu. Produkt nie pozostawia tłustego filmu. Można go stosować na całym ciele.

WYKORZYSTANIE OLEJKÓW JAKO MIESZANINY POZWALA NA WZMOCNIENIE POZYTYWNEGO EFEKTU PIELĘGNACYJNEGO.



Wygładzający olejek do ciała NIVEA

Czyni skórę jedwabście gładką i miękką. Zapobiega wysuszeniu skóry, dzięki wzbogaconej formule z olejkami z awokado. EFEKT: Wygładza i chroni suchą skórę. Tworzy delikatną warstwę ochronną na skórze, zatrzymując wilgoć w jej wnętrzu.



Nawilżający olejek do skóry bardzo suchej EVELINE COSMETICS

Dzięki zawartości olejków rumiankowego i sojowego chroni przed utratą wody z naskórka i przynosi ulgę podrażnionej, przesuszonej skórze.



Odżywczy balsam do ciała Oli Beauty GARNIER

Zachowuje wszystkie unikalne właściwości balsamu! Dzięki temu już od pierwszej aplikacji mleczko intensywnie nawilża skórę, pozostawiając ją miękką i elastyczną. Wzbogacone o 4 drogocenne olejki. Szybko wchłania się w skórę pozostawiając ją aksamitną i wygładzoną.



Mleczny olejek do pielęgnacji ciała BIELENDA ALGI MORSKIE

Nawilżający olejek o kremowej konsystencji przynosi ulgę suchej skórze. Wykorzystuje pochodzące z morza nawilżające składniki – algi błękitne, które są nośnikiem odżywczego białka oraz niezwykle cenne morskie minerały, które uzupełniają niedobór składników mineralnych. Mleczko regeneruje, wygładza i uelastycznia skórę.

Ujędrniający witaminowy olejek Vital Code LIRENE

Olejek z Babassu doskonale rewaliduje skórę. Dzięki zdolności odbudowywania bariery lipidowej, zapewnia odpowiedni poziom nawilżenia. Daje wyjątkowy komfort podczas aplikacji oraz szybko się wchłania. Olejki do ciała i balsamy Lirene Vital Code to wyjątkowa seria kosmetyków, która odkrywa kod vitalności skóry zamknięty w witaminach i olejkach.



2 Często spotykane rodzaje olejków to np.:

słonecznikowy – silnie wzmacnia naturalną barierę ochronną skóry, miękcząc i regeneruje naskórek;

arganowy ma działanie anti-aging, antyoksydacyjne, przyspieszające regenerację, zwiększające nawilżenie skóry i podnoszące sprężystość;

lawendowy i rozmarynowy pobudzają mikrokrążenie, mają działanie odświeżające i nadają skórze gładkość;

marula znany od wieków sekret piękna Afryki, wysoko ceniony za działanie przeciwstarzeniowe oraz stanowiący źródło zdrowia, ukojenia i odżywienia skóry.

W przypadku zastosowania niektórych olejków do pielęgnacji włosów zyskują one jedwabisty dotyk i połysk a skóra ma delikatny i długi utrzymujący się przyjemny, świeży zapach.

SEKRETYURODY

Luksusowy ultra-wygładzający balsam pod prysznic EVELINE COSMETICS

Intensywnie nawilża i wygładza strukturę skóry. Formuła wykorzystująca dobroczynną moc 3 olejków – kokosowego, sojowego i arganowego – powstrzymuje procesy starzenia – wzmacnia włókna kolagenu i elastyny, stymuluje mikrokrążenie, spektakularnie ujędrnia naskórek.

Cupuacu suchy olejek krystaliczny, ZIAJA

Tworzy na powierzchni skóry i włosów ochronny, satynowy film. Delikatnie natłuszcza i nabłyszcza. Wygładza skórę i włosy. Poprawia elastyczność skóry.



Ujędrniająco-regenerujący olejek do ciała SYLVECO

Silnie nawilżający olejek do ciała, przeznaczony do intensywnej pielęgnacji i profilaktyki antycellulitowej. Dzięki zawartości oleju z wiesiołka i lecytyny regeneruje skórę, zwiększa jej napięcie i elastyczność sprawiając, że jest miękka i jedwabście gładka w dotyku.



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

PONIEWAŻ JESTEŚ TEGO WARTA.

* Ciadkość: ocena kliniczna zmarszczek na czole w grupie 39 kobiet po 4 tygodniach; jedność i kontur: test samooceny w grupie 51 kobiet po 4 tygodniach. ** Sugerowana cena detaliczna. Ostateczną cenę ustala sprzedawca w punkcie sprzedaży.



Dokładnie tego potrzebuje moja skóra.

PREMIERA L'ORÉAL PARIS

EKSPERT WIEKU
POTRÓJNA MOC

NOWOŚĆ

24,99 PLN**



■ SKUTECZNA PIELĘGNACJA PRZECIWMARSZCZKOWA O POTRÓJNYM DZIAŁANIU

1. REDUKCJA ZMARSZCZEK
2. EFEKT LIFTINGU
3. ODŻYWIECIE

PIELĘGNACJA PRZECIWMARSZCZKOWA ZE SKŁADNIKAMI AKTYWNYMI
DOPASOWANYMI DO POTRZEB SKÓRY W KAŻDYM WIEKU.



L'ORÉAL
PARIS

ABO

pielęgnacji okolic oczu

Kremy pod oczy stosuje się zazwyczaj od 25. roku życia, szczególnie przy cerze suchej, na której pierwsze zmarszczki pojawiają się bardzo szybko. Skóra wokół oczu starzeje się podobnie, jak skóra na całej twarzy. Jednak niestety właśnie tu objawy starzenia się widać najszybciej. Wokół oczu gruczoły łojowe pracują dość leniwie, w wyniku czego skóra bardziej niż gdzie indziej narażona jest na wpływ szkodliwych substancji i środowiska.

Dość szybko traci wodę i bez intensywnego nawilżania najpierw staje się napięta, a potem marszczy jak delikatny, wysychający listek. Skóra i tkanka podskórna wokół oczu są bardzo cienkie, a delikatne i miękkie tkanki mają większą tendencję do gromadzenia płynów pozanaczyniowych i tworzenia obrzęków. Często pojawiające się obrzęki rozciągają skórę, która wiotczeje, a z czasem wytwarzają się worki pod oczami i smutno opada górna powieka. Cienka skóra jest także jednym z powodów cieni pod oczami, gdyż łatwo prześwitują przez nią naczynia krwionośne.

JAK SIĘ ZABEZPIECZYĆ?

Pierwszy krok to właściwa pielęgnacja, czyli:

- a) ochrona przed promieniami UV i wolnymi rodnikami,
- b) nawilżanie,
- c) regeneracja.

Zasady te obowiązują przez cały rok.

Krem zawierający filtry UV oraz antyutleniacze np. wit. E, C i A i flawonoidy roślinne powinno stosować się zawsze na dzień. Nakładając krem warto delikatnie rozmasować skórę, oklepać i postukać w nią opuszkami palców. Masaż poprawiający krążenie krwi jest więc doskonałym „środkiem odżywczym”. Nawilżenie zapewnią ekstrakty roślinne, gliceryna, różne postacie hialuronianów oraz oleje roślinne (migdałowy, babassu), których zadaniem będzie uzupełnienie niedoborów lipidów w naskórku i ochrona przed nadmiernym parowaniem wody.

Składniki o działaniu regenerującym zazwyczaj pobudzają komórki do podziałów (kwas foliowy), stymulują produkcję białek podporowych skóry (kolagenu i elastyny) oraz poprzez działanie łagodzące umożliwiają prawidłowe funkcjonowanie wszystkich warstw skóry.

Jeżeli skóra w ciągu dnia staje się ściągnięta to znaczy, że powinnyśmy nałożyć dodatkową porcję kremu, nie zważając na szkody wyrządzone makijażowi. W przypadku konieczności wykonania demakijażu – warto zwrócić uwagę na stosowane produkty – powinny łatwo zmywać skórę bez konieczności intensywnego pocierania i rozciągania powiek. Jednocześnie powinny być delikatne i posiadać właściwości pielęgnacyjne, tak aby nie wysuszać delikatnej skóry i rzęs, które w niesprzyjających okolicznościach mogą się wykruszać.

Z myślą o skórze wokół oczu warto także wprowadzić pewne zmiany w trybie życia. Osoby mające tendencje do obrzęków powinny unikać słonych pokarmów (zwłaszcza na kolację) i spać z uniesioną na poduszce głową. Spanie „na płasko” i w pozycji na brzuchu utrudnia odpływ krwi z delikatnych okolic skóry oczu, łatwiej więc tworzą się obrzęki, analogicznie zresztą, jak na nogach w przypadku siedzenia w samolocie lub w biurze przez ponad 8 godzin.

Panie odwiedzające gabinety kosmetyczne powinny dopominać się szczególnych zabiegów skierowanych na skórę wokół oczu. Specjalne maseczki i kosmetyki działające intensywniej niż te, które stosujemy w domu z całą pewnością wyjdą skórze na dobre. W tych zabiegach bardzo ważny jest masaż. Kosmetyczka powinna dla każdej klientki dostosować indywidualny masaż zmieniając nieco jego technikę i czas masowania, np. dla osób z żywą mimiką i tendencją do powstawania „kurzych łapek”. Kosmetyczka może także nauczyć, jak masować skórę w domu, bo pamiętajmy, że w pielęgnacji najważniejsza jest systematyka.

W życiu zawodowym kieruję się...

pasją. Ciągłe poszukiwanie nowych metod badawczych i kierunków rozwoju kosmetologii, które pozwolą sprostać najtrudniejszym wyzwaniom.

TEKST: DR **RENATA DEBOWSKA**
EKSPERT LABORATORIUM NAUKOWEGO LIRENE



Anti-wrinkle Krem pod oczy z korektorem zmarszczek na dzień i na noc LIRENE

Krem intensywnie ujędrnia, wygładza i odżywia delikatną skórę wokół oczu, nadając jej zdrowy i promienny wygląd. Formułę wzbogacono o wosk pszczeły, kwas hialuronowy oraz szlachetne oleje: Babassu, ryżowy i z passiflory, które doskonale natłuszczają i nawadniają.

Opti Corrector Korygująco -wygładzający krem pod oczy z wit. D_{pro} na dzień i na noc LIRENE

Redukcja cieni i obrzęków pod oczami. Unikalny kompleks OPTI ProVita D stymuluje odnowę komórkową, redukując objawy zmęczenia i przywracając skórze naturalny blask i rozświetlenie.

Proteinowy krem przeciwzmarszczkowy pod oczy SPF 12 DR IRENA ERIS

Zaawansowane japońskie aktywatory gwarantują wygładzenie skóry i zapewniają kompleksową pielęgnację wrażliwej, płytko unaczynionej skóry wokół oczu. Olej ryżowy i kwas hialuronowy intensywnie nawilżają skórę i przyspieszają podziały komórkowe, dzięki czemu utrzymuje ona jędrność, jest gładka i rozświetlona. Proteiny jedwabiu zabezpieczają przed negatywnym wpływem szkodliwych czynników zewnętrznych i podrażnieniami. Krem chroni przed postępowaniem tkankowego procesu starzenia.





1 Przeciwzmarszczkowy krem pod oczy PERFECT BEAUTY CERA DOJRZAŁA 40+, LABORATORIUM KOSMETYKÓW NATURALNYCH FARMONA, Skóra aksamitnie gładka, doskonale nawilżona i odżywiona, bez opuchnięć i cieni pod oczami. Zmarszczki są wygładzone. Spojrzenie odzyskuje powab i blask. 2 Wygładzający krem pod oczy, SORAYA AQUACELL, Wzbogacony w witaminę C zapewnia skórze spragnionej wody wielokierunkowe i długotrwałe nawilżenie. 3 Przeciwzmarszczkowy krem nawilżający pod oczy z olejkiem z pestek winogron i witaminą E, NIVEA, Zapewnia skórze natychmiastowe, długotrwałe nawilżenie i wygładza zmarszczki wokół oczu. Bez zapachowa, lekka i pielęgnująca formuła jest łatwa w użyciu i szybko się wchłania. 4 REVITALIFT LASER X 3 Krem pod oczy, L'ORÉAL PARIS, Przełomowe połączenie 3 wysoko skoncentrowanych składników aktywnych dla maksymalnej skuteczności potrójnego działania przeciwzmarszczkowego. PRO-XYLAN™ -3% – naturalna pochodna cukru, skutecznie oddziałuje na skórę, wzmacnia włókna odporowe skóry, aby przywrócić jej gęstość, wygładza zmarszczki i redukuje widoczność drobnych zmarszczek. FRAGMENTARYZOWANY KWAS HIALURONOWY – Kwas hialuronowy jest fragmentaryzowany do postaci o niskiej wadze cząsteczkowej w celu optymalnej penetracji skóry, czyli jest łatwiej wchłaniany przez skórę. 5 MIRACLE CREAM krem pod oczy, GARNIER, Natychmiast rozjaśnia, wygładza, koryguje cienie. Długofalowo redukuje zmarszczki i drobne linie, ujędrnia skórę. Zawiera 7 aktywnych składników przeciwzmarszczkowych. 6 ENERGETYZUJĄCY ROLL-ON POD OCZY, NIVEA, Lekka, szybko wchłaniająca się formuła, nakładana chłodzącym, masującym aplikatorem w kulce, odświeża skórę pod oczami. Stosowana regularnie, zwiększa naturalny poziom koenzymu Q10 i kreatyny w skórze, skutecznie zwalcza zmarszczki od wewnątrz, redukuje ich widoczność oraz pomaga zapobiegać powstawaniu nowych.



KREMY O SPECJALNYCH FORMUŁACH W
SĄ NAJLEPSZĄ PROFILAKTYKĄ I

1 Cienka i wrażliwa skóra wokół oczu najszybciej poddaje się upływowi czasu. Warto wypróbować kurację z elementami krio-terapii, która zmniejszy obrzęki i poprawi ukrwienie, dotlenienie i odżywienie komórek. W ofercie profesjonalnych gabinetów kosmetycznych do wyboru mamy wiele zabiegów na te szczególnie wrażliwe okolice twarzy. Jednym z nich jest właśnie masaż z wykorzystaniem kostek lodu, będący dopełnieniem zabiegu poprawiającego kondycję skóry.





Krem przeciwzmarszczkowy pod oczy, EVELINE

Zapewnia spektakularny efekt wygładzenia zmarszczek i linii mimicznych. Formuła bogata w mikronizowany kwas hialuronowy tworzy na skórze ujędrniającą mikrościeczkę zwiększającą sprężystość i napięcie skóry. Wykazuje silne działanie redukujące nawet głębokie zmarszczki, silnie liftinguje oraz długotrwale nawilża delikatną skórę wokół oczu.



Wygładzający krem rozświetlający pod oczy PERFECTA

Krem polecany do pielęgnacji skóry wokół oczu na dzień i na noc, dla każdego typu cery w wieku 50-70 lat. Zawiera zaawansowaną formułę regeneracyjno-przeciwzmarszczkową opartą na esencji KOMÓREK MACIERZYSTYCH ROSA PENDULINA i ARGANIA SPINOSA minimalizującej wpływ szkodliwych czynników zewnętrznych i wzmacniającej funkcje ochronne skóry.

POŁĄCZENIU Z EFEKTYWNYMI METODAMI MASAŻU GWARANCJĄ ZACHOWANIA DOBREJ KONDYCJI SKÓRY.



Krem przeciwzmarszczkowy pod oczy SKUTECZNY LIFTING BIELENDA

Przeznaczony do pielęgnacji delikatnej skóry pod oczami. Ujędria, nawilża i wygładza zmarszczki. Niweluje cienie pod oczami. Efekty nawilżające i wygładzające zapewniają składniki o udowodnionej skuteczności przeciwzmarszczkowej, dobrane indywidualnie do potrzeb skóry 50+, także wrażliwej. Nie zawiera parabenów, sztucznych barwników ani SLS-u.

Acti-Proteinowe Intensywne Wygładzenie YOSKINE KIREI LIFTING

Retinolowy, wygładzający krem do powiek i okolicy oczu 40+ skutecznie redukuje nawet głębokie zmarszczki wokół oczu, oznaki zmęczenia, pozostawiając efekt wypoczętej skóry i promiennego spojrzenia.



Antyzmarszczkowy Expert Serum do twarzy i pod oczy KOLASTYNA

Stworzone w wyniku inspiracji metodami dermatologii estetycznej w dziedzinie redukcji zmarszczek, zwalczą zmarszczki dynamiczne oraz statyczne powstałe i utrwalone na skórze. Efekt już po 4 tygodniach: głębokie zmarszczki widocznie zredukowane, oznaki zmęczenia znacząco znielowane, skóra zrelaksowana i promienna, widoczny długotrwały efekt liftingu.

CELLular Anti-Age krem pod oczy NIVEA

To nowa, lekka formuła, która została stworzona specjalnie z myślą o delikatnej skórze wokół oczu. Zawiera krótko łańcuchowy kwas hialuronowy, ekstrakt z magnolii i kreatynę dzięki czemu przyspiesza naturalny proces regeneracji skóry – wskaźnik wiatalności komórkowej i młodości skóry.



VIANEK NAWILŻAJĄCY KREM POD OCZY z ekstraktem z lnu SYLVECO

Lekki krem o nietłustej konsystencji nawilża i uelastycznia cienką i delikatną skórę wokół oczu. Połączenie właściwości ekstraktu z lnu oraz oleju z kiełków pszenicy gwarantuje wygładzenie, ukojenie i poprawę kolorytu. Do stosowania na dzień, pod makijaż, a także na noc, również w formie maseczki.

Krem ujędrniający pod oczy AA REVITA INTENSA

Krem zawiera komórki macierzyste z róży damasceńskiej, które pobudzając naturalne procesy odnowy, wygładzają skórę i zmniejszają widoczność zmarszczek. Olej arganowy wspomaga regenerację, intensywnie odżywia skórę. Kompleks Eyeliss™ napina i ujędrnia skórę oraz pobudzając mikrokrążenie, niweluje cienie i obrzęki pod oczami.

Masło shea wzmacnia delikatną skórę, a kwas hialuronowy intensywnie ją nawilża.



Ujędrniająca kuracja nawilżająca z białą herbatą A Perfect World™ pod oczy ORIGINS

Ujędrniająca kuracja nawilżająca A Perfect World™ pod oczy z białą herbatą lekko nawilża, ujędrnia i chroni delikatne okolice oczu dzięki Silver Tip White Tea. Dla wszystkich typów skóry.

Krem pod oczy KOZIE MLEKO ZIAJA

Lekki, bezzapachowy krem przeznaczony do pielęgnacji delikatnej skóry wokół oczu. Aktywnie odżywia i uelastycznia skórę. Doskonale nawilża, tonizuje i lekko napina naskórek. Skutecznie zapobiega wiotczeniu skóry. Wyraźnie wygładza i sypła zmarszczki. Składniki aktywne: kompleks składników koziego mleka, witaminy A, E, prowitamina B5 (D-panthenol).



2

Zabiegi pielęgnujące skórę wokół oczu mogą być z powodzeniem łączone z różnymi zabiegami na twarz.

Taki sposób holistycznej pielęgnacji skóry może przyczynić się do zwiększenia efektów działania kosmetyków. A w połączeniu z odpowiednio dobraną pielęgnacją domową daje gwarancję skuteczności, która zaspokoi potrzeby najbardziej wymagającej skóry wokół oczu



Ochrona i pielęgnacja

– sekret skuteczności antyperspirantu DOVE ORIGINAL

My kobiety uwielbiamy dbać o wygląd i podkreślać atuty swojej urody. Zadbane czujemy się bardziej atrakcyjnie i kobieco. W pogoni za idealnym wyglądem nie przebieramy w środkach. W walce o gładką skórę pod pachami jesteśmy bezwzględne – laser, depilacja i golenie. Te sprawdzone sposoby skutecznie walczą z niechcianymi włoskami, ale mają swoje wady. Efekt? Podrażniona i zaczerwieniona skóra, a przecież miało być tak pięknie...

Zdrowa, gładka i elastyczna – o takiej skórze marzy każda z nas. Jednak niewiele kobiet zdaje się pamiętać, że aby zachować zdrowy wygląd skóry wymaga łagodnej pielęgnacji i ochrony. Skóra pod pachami jest szczególnie wrażliwa, delikatna i niezwykle podatna na podrażnienia.

Tymczasem golenie lub depilowanie skóry pod pachami to dla wielu z nas rutynowy zabieg pielęgnacyjny, który jeśli przyjrzeć się faktom z pielęgnacją ma niewiele wspólnego.

Kobiety myślą, że golą każdą pachę za pomocą czterech pociągnięć maszynką, podczas gdy w rzeczywistości jest ich około 14*. Za każdym razem podczas golenia aż do 36% tego, co zostaje zgolone, to skóra! W ciągu zaledwie jednego roku nasze pachy są pocierane przez ostrze do 2000 razy. Wniosek? Skóra pod pachami wymaga dodatkowej pielęgnacji, po to aby nie tylko wyglądała zdrowo, ale przede wszystkim nie była podrażniona, a my zasługujemy na to co najlepsze, aby czuć się pięknie.

Ochrona, dająca pewność i pielęgnacja gwarantująca komfort

Idealny kosmetyk do pielęgnacji wrażliwej skóry pod pachami powinien nawilżać i regenerować skórę oraz, co kluczowe, zapewniać ochronę przed poceniem i świeżość przez cały dzień.

Dokładnie tak działa DOVE ORIGINAL – wyjątkowy antyperspirant, który zawiera aż ¼ kremu nawilżającego Dove.

Regularnie stosowany przynosi ukojenie i regeneruje skórę, przywracając jej piękny wygląd. Ponadto chroni przed przykrym zapachem potu, zapewniając uczucie komfortu. To kosmetyk do zadań specjalnych, dzięki któremu możemy czuć się pięknie i świeżo każdego dnia. A zatem – czas przestać marzyć o pięknej skórze pod pachami. Pora spełniać marzenia i cieszyć się piękną skórą i doskonałym samopoczuciem!

*Pielegnuje i chroni,
dzięki ¼ kremu
nawilżającego*

Z Dove to możliwe!

* Dane opracowano na podstawie wyników ogólnoświatowej ankiety TNS dotyczącej pielęgnacji pach przeprowadzonej w październiku 2012 r. na zlecenie Dove Deodorant



www.idoveyou.pl

W trosce o skórę

TWARZY

W codziennej pielęgnacji twarzy staramy się pamiętać o jej delikatnym oczyszczeniu i dobrze dobranym kremie. Ale są dni, kiedy widzimy, że to nie wystarcza – skóra jest zmęczona, szara, tak jakby straciła swoją witalność. Wtedy warto przypomnieć sobie o dobrodziejstwie, jakie niosą za sobą systematycznie wykonywane peelingi i maseczki.



HIALURONOWE WYGŁADZENIE Dermomaska przeciwzmarszczkowa 1°+ 2° Clinic Way DR IRENA ERIS

Koi i łagodzi podrażnienia, nawilża, niweluje ślady zmęczenia, a jednocześnie skutecznie walczy z procesami odpowiedzialnymi za powstawanie zmarszczek ekspresyjnych i elastotycznych.

Wygładzająca maseczka Q10 plus przeciwzmarszczkowa NIVEA

Widocznie wygładza linie mimiczne i zmarszczki. Do wszystkich typów cery.
EFEKTY:
pobudza skórę, skutecznie redukuje zmarszczki od wewnątrz, skóra jest intensywnie nawilżona. Wygląda promiennie i młodo.





Maseczki do twarzy KOLASTYNA

Maseczki do twarzy to doskonały sposób na rozpieszczenie skóry bogatą koncentracją składników aktywnych. KOLASTYNA oferuje zróżnicowane formuły, odpowiadające różnym potrzebom i oczekiwaniom... po prostu zastosuj się o siebie i podaruj swojej skórze chwilę odprężenia.



Mikrodermabrazja 3 fazowy zabieg wygładzający BIELENDĄ PROFESSIONAL FORMULA

1. Termiczny peeling gruboziarnisty głęboko złuszcza i wygładza skórę oraz poprawia jej ukrwienie.
2. Serum głęboko eksfoliujące z kwasami złuszcza martwe komórki naskórka. Wygładza, ujędrnia i rewitalizuje skórę.
3. Skoncentrowana maska chłodząca optymalnie nawilża i regeneruje skórę po eksfoliacji.

MASECZKI

To bardzo efektywna pielęgnacja, która ma zapewnić skórze dostarczenie konkretnych składników. Dobór maseczki powinien odbywać się bardzo indywidualnie – zależy od typu skóry i jej aktualnych potrzeb. Innej maseczki wymaga skóra z problemami trądzikowymi, innej z pierwszymi zmarszczkami, a jeszcze innej tuż przed wyjściem na przyjęcie. Także jej konsystencja może być bardzo różna – w formie żelu, emulsji lub nawet stałej (np. maseczka ze zmielonych owoców czy orzechów). Ważne jest, aby maseczka miała co najmniej kilkunastuminutowy kontakt ze skórą, tak aby składniki zdążyły przeniknąć do skóry.



SEKRETURODY Porad udzielił: Ekspert NIVEA, specjalista dermatolog dr Magdalena Łuczowska

PAMIĘTAJ O REGULARNYM OCZYSZCZANIU I NAWILŻANIU, ABY CIESZYĆ SIĘ PIĘKNYM I PROMIENNYM WYGLĄDEM KAŻDEGO DNIA!

Maska głęboko nawilżająca – Hydrospheric Mask ARKANA

Dzięki składnikom aktywnym – substancji aktywującej AQP3 oraz Glycohyal LW aktywizuje transport wody do komórek skóry. Błyskawicznie poprawia poziom nawodnienia oraz przywraca zaburzoną równowagę hydro-lipidową.



Regenerująca maseczka do twarzy z olejem arganowym DELIA COSMETICS

Intensywnie regenerująca maseczka do twarzy Argan Care stanowi esencję nawilżenia, regeneracji i wzmocnienia. Synergia działania oleju arganowego wraz z pozostałymi szlachetnymi składnikami zapewnia widoczne efekty (intensywnej regeneracji, odżywienia i wygładzenia) już po pierwszym zastosowaniu.



EXPRESS MASK, Maseczka ampulka hialuronowa PERFECTA

Dogłębnie nawilża i przynosi natychmiastowe ukojenie odwodnionej skórze, potęguje głębokie i długotrwałe nawilżenie skóry oraz łagodzi podrażnienia. Odżywia, wygładza i regeneruje skórę redukując drobne zmarszczki. Dodaje cerze blasku, czyni ją gładką i wypoczętą.

NIVEA PURE EFFECT ALL-IN-1 Żel-peeling-mask NIVEA

Dzięki swojej wielozadaniowej formule wzbogaconej aktywnym ekstraktem z magnolii: usuwa zanieczyszczenia, pomaga odblokować pory i oczyścić skórę z zaskórników. Wykazuje właściwości antybakteryjne, dzięki którym pomagają zwalczać bakterie powodujące powstawanie niedoskonałości. Nie podrażnia skóry dzięki delikatnej formule.

Peeling drobnoziarnisty wygładzający PERFECTA

Skuteczne oczyszczanie, odblokowanie porów, przywrócenie skórze blasku, bez parabenów. Składniki aktywne: PIASEK WULKANICZNY i MIKROSFERY PEELINGUJĄCE delikatnie peelingują naskórek, powodując złuszczenie martwych komórek.



Ultrazłuszczający Peeling Czysta Skóra Active GARNIER

Kremowa formuła działa podwójnie przeciw niedoskonałościom oraz przeciw śladom po nich. Wzbogacona w wyjątkowy składnik o właściwościach przeciwbakteryjnych i aktywne mikrogranulki eliminuje zaskórniki.



Peeling rozświetlający Ideal Glow L'ORÉAL PARIS

Peeling o kremowej konsystencji wzbogacony mikrogranulkami usuwa wszelkie ślady zanieczyszczeń i obumarłe komórki naskórka. Pory są oczyszczone a skóra wygładzona.



Multimasking – 2 potrzeby 1 zabieg EVELINE COSMETICS

MULTIMASKING – najnowszy trend pielęgnacyjny inspirowany zabiegami z gabinetów kosmetycznych. Polega na jednoczesnym nakładaniu różnych maseczek na różne partie twarzy. Czoło, policzki, nos, podbródek – każdy obszar ma inne potrzeby. Dlatego idealny zabieg powinien być wielozadaniowy!



DERMO EXFOLIATOR Delikatny peeling enzymatyczny LIRENE

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.

PEELINGI

Martwy naskórek powoduje, że skóra wygląda na szarą i zmęczoną. Stanowi także mechaniczną przeszkodę dla wchłaniania się składników aktywnych zawartych w kosmetykach. Dlatego w codziennej pielęgnacji nie powinno zabraknąć systematycznego stosowania peelingu, które także powinny być dobierane indywidualnie do typu i potrzeby skóry. Mogą to być peelings mechaniczne (drobno- lub gruboziarniste), enzymatyczne lub chemiczne, a sposób i częstota ich stosowania podpowiada producent kosmetyku. Wszystkie działają w podobny sposób – usuwają powierzchniowe warstwy martwego naskórka, co sprawia, że skóra wygląda świeżo, vitalnie i zdecydowanie lepiej wchłania składniki maseczek i kremów.

2

SEKRETYRODY



Peeling w zaciszu domowym SYLVECO

Wygładzający peeling do twarzy z olejem słonecznikowym i olejkami z werbeny do skóry przesuszonej, z nierównym kolorytem, która wymaga odżywienia i odmłodzenia. Systematycznie stosowany zwiększa wchłanianie substancji aktywnych, ujednolica koloryt.



REFRESH PEELING KOLASTYNA

Peeling drobnoziarnisty jest właściwym rozwiązaniem dla cery normalnej lub mieszanej a gruboziarnisty dla cery normalnej, tłustej lub mieszanej. KOLOROWE MIKROGRANULKI w połączeniu z DROBINKAMI ZE SKAŁY WULKANICZNEJ skutecznie usuwają martwe komórki naskórka, pozostawiając skórę czystą i odświeżoną.

Peeling gommage wygładzający ZIAJA

Do aktywnej pielęgnacji cery po 30. roku życia. Działa keratolitycznie na martwe komórki naskórka, doskonale wygładza, nawilża i lekko rozjaśnia skórę. Pobudza naturalny proces odnowy skóry. Wpływa kojąco na podrażnienia, zmniejsza napięcie powierzchniowe naskórka.



*Wypnij się!
Magdalena Rózczyńska*

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 Rózczyńska już znalazła swój Elixir.

A Ty? Wybierz swój Elixir spośród 4 grup wiekowych.



Perfecta

PIĘKNO JEST DECYZJĄ



Ciało kobiety w okresie ciąży przechodzi wiele zmian. Zwłaszcza jeśli chodzi o kondycję skóry. Na jej wygląd wpływ mają z jednej strony czynniki hormonalne wywołujące suchość skóry czy przebarwienia, a z drugiej mechaniczne, wiążące się z rozciąganiem skóry.

Pielęgnacja

W CIĄŻY

CZAS NA ZMIANY

Wzrost poziomu hormonów w organizmie zachodzący podczas ciąży wywołuje zmiany, które widoczne są szczególnie na twarzy. Wiele kobiet ma w tym czasie problem z pojawiającymi się wypryskami, przebarwieniami i trądzikiem. Pomocne będą kremy do twarzy stworzone specjalnie dla kobiet w ciąży. Preparaty tego typu normalizują pracę gruczołów łojowych, delikatnie złuszczą naskórek, redukują istniejące wypryski i zmiany trądzikowe i rozjaśniają widoczne przebarwienia. Warto szukać kremów zawierających kwas laktobionowy, który zapobiega powstawaniu wyprysków i wzmacnia mechanizmy naprawcze skóry. Cenna jest także witamina B3, która hamuje proces zbyt obfitego wydzielania sebum i zapobiega nadmiernej pigmentacji skóry.

Cera kobiet w ciąży równie często bywa przesuszona i podatna na powstawanie „pajączków”. Ulgę suchej skórze przyniosą kremy hipoałergiczne, które dogłębnie nawilżają, wzmacniają i uszczelniają kruche naczynka krwionośne. Redukują zaczerwienienia i koją podrażnioną skórę. Znany i cenionym składnikiem kremów, które zapobiegają pękaniu naczynek jest ekstrakt z kasztanowca – uelastycznia ściany naczyń krwionośnych, tym samym zapobiega ich pękaniu. Poprawia ukrwienie skóry, przeciwdziała podrażnieniom i obrzękom.

Najbardziej narażone na zmiany i wymagające szczególnej pielęgnacji są okolice brzucha oraz piersi. Skóra, która w tym czasie mocno się rozciąga podatna jest na pękanie, co popularnie zwane jest rozstępami. Aby zapobiec powstawaniu rozstępów należy codziennie nawilżać skórę oraz stosować preparaty, które zwiększą jej elastyczność. Mogą to być kosmetyki zawierające na przykład witaminę E, która poprawia ukrwienie skóry i uelastycznia naskórek. D-Panthenol natomiast doskonale nawilża skórę, działa kojąco i ułatwia procesy gojenia mikrouszkodzeń.

Dobroczynne działanie olejków idealnie sprawdzi się zwłaszcza w czasie ciąży. Jednym z najbardziej cenionych olejków jest olej perilla stanowiący bezcenne źródło C.L.A, witamin i minerałów. Zapobiega on utracie elastyczności skóry, poprawia jędrność i napięcie naskórka. Łagodzi podrażnienia i wycisza skórę. Popularny jest także olej ze słodkich migdałów, który posiada niezwykłą zdolność zmiękczenia i wygładzania naskórka, odżywia i wzmacnia barierę hydrolipidową skóry. Działa kojąco i łagodząco.



Balsam nawilżający Sexy Mama BIELEND

Skuteczny balsam nawilżający do ciała przeciw podrażnieniom i suchości skóry

Jego formuła została dostosowana specjalnie do skóry kobiet w ciąży. Polecany zwłaszcza od 4 miesiąca ciąży oraz w okresie karmienia piersią. Intensywnie i trwale nawilża podrażnioną i wysuszoną skórę, odżywia ją i delikatnie natłuszcza.

Koi, likwiduje szorstkość oraz uczucie dyskomfortu: ściągnięcia, pieczenia i swędzenia skóry. Zapobiega powstawaniu wyprysków i wykwitów skórnych na dekolcie i plecach.

UŻYWANE DO CODZIENNEJ PIELĘGNACJI KOSMETYKI, NIE ZAWSZE MOGĄ BYĆ STOSOWANE TAKŻE PODCZAS CIĄŻY.

W tym wyjątkowym okresie szczególnie ważna jest higiena intymna. Formuła produktów przeznaczonych do mycia okolic intymnych powinna być specjalnie dostosowana do potrzeb przyszłych mam. Za skuteczną ochronę odpowiada między innymi zawartość probiotyków, które utrzymują równowagę mikroflory i chronią przed infekcjami. Specjalistyczne preparaty do mycia zapobiegają wysuszeniu się błon śluzowych i przyspieszają regenerację skóry po porodzie. Zmniejszają ryzyko powstawania infekcji i podrażnień. Warto mieć na uwadze, żeby wybierać produkty, które nie zawierają sztucznych barwników i nie są perfumowane.

Używane do codziennej pielęgnacji kosmetyki, nie zawsze mogą być stosowane podczas ciąży. Niektórych składników, jak na przykład retinolu, nie można w tym czasie stosować, dlatego warto przed zakupem kosmetyków sprawdzić czy nie ma przeciwwskazań stosowania także w ciąży. Aby ułatwić wybór kobietom, marki kosmetyczne często tworzą specjalne linie przeznaczone dla delikatnej skóry przyszłej mamy i dostosowane do jej potrzeb. Wybierając takie kosmetyki, mamy gwarancję, że nasza pielęgnacja w tym wyjątkowym okresie będzie odpowiednia.



OLIWKA DO CIAŁA Z BETULINĄ SYLVECO

Hypoalergiczna oliwka do ciała stanowi specjalnie skomponowaną mieszankę naturalnych olejów roślinnych i wosku, dzięki czemu zyskuje lekko żelową formułę, łatwą i przyjemną w aplikacji. Likwiduje objawy swędzenia i zaczerwienienia skóry, skutecznie natłuszcza, uelastycznia, zapobiegając utracie wilgoci. Odpowiednia konsystencja ułatwia wykonanie nawilżającego masażu.

Ginekologiczny płyn do higieny intymnej ZIAJA

Łagodny preparat niezbędny do codziennego mycia okolic intymnych. Spełnia wszystkie wymagania prawidłowej higieny intymnej – jest skuteczny i bezpieczny, zawiera kwas mlekowy oraz substancje o udowodnionej skuteczności łagodzącej. Zapobiega podrażnieniom i zaczerwienieniom, chroni warstwę ochronną naskórka.



TEKST: **KATARZYNA BUTRYMOWICZ-KNAP**
DYREKTOR MARKETINGU BIELEND

Lubię swoją pracę, ponieważ... jest dla mnie źródłem satysfakcji i spełnienia. Wymaga kreatywności i daje możliwość mierzenia się z różnymi wyzwaniami.

Specjalistyczny preparat przeciw rozstępom PERFECTA MAMA

Produkt ten polecany jest dla kobiet w ciąży (od 4. miesiąca), po porodzie i w okresie karmienia piersią. Zawiera skoncentrowany wyciąg z Centella Asiatica i Darutozyd, który zapobiega pojawianiu się rozstępów oraz redukuje długość, głębokość i widoczność rozstępów już istniejących.



Wygładzający balsam antycellulitowy Będę Mamą LIRENE

Skutecznie zmniejsza widoczność cellulitu, który pojawia się podczas ciąży. Zawiera masło kakaowe, dzięki któremu skóra staje się gładka i miękka. Poprawa jędrności następuje dzięki zawartości witaminy PP, która umożliwia prawidłowe funkcjonowanie skóry oraz stymuluje syntezę struktur kolagenowych.



FOLIACTI™ Krem zapobiegający rozstępom PHARMACERIS

Preparat zapobiegający powstawaniu rozstępów oraz wzmacniający strukturę osłabionej i nadwrażliwej skóry kobiet w ciąży. Rekomendowany od 4. miesiąca ciąży, w okresie karmienia, a także dla osób z tendencją do znacznych wahań wagi ciała, w szczególności w okresie dorastania, typowym do zmian masy ciała oraz dużego przyrostu.



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.



Specjalistyczny olejek do pielęgnacji skóry BIO-OIL

Zmniejsza możliwości wystąpienia rozstępów w trakcie ciąży, a także w przypadku wahań wagi. Pomaga również poprawić wygląd już istniejących rozstępów oraz blizn, np. po cesarskim cięciu.



Odżywcze mleczko do ciała MIXA

Bogate mleczko do ciała zawiera skuteczne składniki, aby zapewnić ulgę skórze bardzo przesuszonej i dogłębnie ją odżywić. Zapewnia komfort i ulgę nawet bardzo suchej i reaktywnej skórze. Nie podrażnia, skutecznie nawilża, przywraca blask i elastyczność. Dogłębnie odżywia. Skóra odzyskuje uczucie komfortu na długo! Może być stosowane przez całą rodzinę.



Vp ANEK

polski z natury

Twoja skóra czeka na wiosnę?



NOWOŚĆ!
nawilżenie
odżywienie
regeneracja
natura

Jak się **NIE** ODCHUDZAĆ?

Prawie połowa naszej populacji ma problem z nadmierną masą ciała. Dlatego też coraz więcej się mówi o odchudzaniu a temat redukcji nadmiernej masy ciała jest dziś bardzo poczytny. Warto zapoznać się z poniższymi poradami, których nie warto stosować, jeśli jednym z naszych noworocznych postanowień jest redukcja tkanki tłuszczowej.

NIE ŁĄCZ BIAŁEK I WĘGLOWODANÓW!

Diety rozdzielne cieszą się sporym zainteresowaniem wśród osób próbujących schudnąć. Szczególnie dużą popularnością cieszy się pogląd, który mówi, iż nie należy łączyć ze sobą pokarmów będących źródłem białka z pokarmami dostarczającymi węglowodanów. Oznacza to, że np. ziemniaki jemy w innym posiłku niż mięso. Zdaniem autorów takie połączenie jest wbrew ludzkiej naturze, ponieważ upośledza przebieg procesów trawienia i wchłaniania. Czy faktycznie zostaliśmy tak zaprojektowani?

Tak naprawdę zdolność ludzkiego organizmu do trawienia rozmaitych połączeń skrobi, białek i tłuszczów w tym samym czasie nie ulega żadnej wątpliwości, a jeśli ktoś w to wątpi, wystarczy sięgnąć do podręcznika z fizjologii.

Zostało to również poparte badaniami przeprowadzonymi przez grupę naukowców z Kliniki Chorób Wewnętrznych Szpitala Uniwersyteckiego w Genewie. Rozdzielanie białek i węglowodanów nie było skuteczniejsze w odchudzaniu niż spożywanie posiłków w konwencjonalnym, łączonym zestawieniu. Mało tego okazało się, że uczestnicy stosujący dietę rozdzielną schudli trochę mniej niż osoby spożywające białka i węglowodany razem.

NIE JEDZ KOLACJI!

Co dla niektórych, informacja ta może okazać się szokiem, ale badania naukowe wskazują, iż przesuwanie kalorii z godzin wcześniejszych na wieczorne może wspomagać redukcję tłuszczu zapasowego. Co więcej, zrezygnowanie z kolacji sprawia czasami, że trudniej jest nam zasnąć a sen jest niespokojny i płytki. Związane jest to z wydzielaniem katecholamin, takich jak adrenalina i noradrenalina. Owszem – można

odchudzać się rezygnując z kolacji (podobnie jak można odchudzać się rezygnując ze śniadania lub obiadu), ale nie jest to w żadnym wypadku rozwiązanie konieczne, ani nawet – rozsądne. Kluczową kwestią jest jakość i ilość spożywanych pokarmów.

NIE JEDZ TŁUSZCZU!

Dla wielu osób tłuszcz pokarmowy jest głównym winowajcą wszelkich problemów z nadmierną masą ciała. Dlatego też ograniczają jego spożycie do minimum lub co gorsze całkowicie wykluczają go z diety. Kwestia w tym, iż w badaniach naukowych zazwyczaj odchudzające diety niskotłuszczowe sprawdzają się dużo gorzej niż diety z dużym udziałem tłuszczu. Podczas diet niskotłuszczowych możemy czuć się ciągle głodni. Poza tym, nasz organizm niektórych kwasów tłuszczowych bezwzględnie potrzebuje do poprawnego funkcjonowania, jeśli ich nie dostarczymy – nasza kondycja zdrowotna ulegnie pogorszeniu.



Najważniejsze funkcje TŁUSZCZU ?

- dostarcza energii,
- umożliwia przyswajanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K),
- wpływa na utrzymanie prawidłowej termoregulacji ciała,
- wchodzi w skład błon komórkowych wszystkich tkanek,
- bierze udział w syntezie wielu hormonów.

Tłuszczu nie tylko nie trzeba się bać, lecz wręcz obowiązkowo powinniśmy na stałe umieścić go w swoim codziennym menu. Dobrym jego źródłem są: orzechy, migdały, tłuste ryby morskie, całe jaja, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, siemię lniane, olej kokosowy oraz masło.

Uważać musimy na to, by nie przesadzać z ilością tłuszczów nasyconych oraz tych zasobnych w kwasy wielonienasycone z rodziny omega 6, których w codziennej diecie zjadamy zbyt dużo. Bezwzględnie powinniśmy unikać tłuszczów utwardzonych (nienasyconych kwasów tłuszczowych typu trans). Udowodnione zostało na podstawie wielu badań, iż tłuszcze trans zwiększają ryzyko chorób serca, cukrzycy i nowotworów.

JEDZ POŁOWĘ

Podobno dieta „jedz połowę” jest najskuteczniejszą dietą na świecie. Tak przynajmniej głoszą obiegowe teorie. W rzeczywistości, dosłowne kierowanie się zaleceniem „jedz połowę” może doprowadzić do sytuacji, że dzienny deficyt energetyczny sięgnie aż 50%. To stanowczo zbyt dużo nawet dla osób bardzo otyłych. Tak głębokie restrykcje nie tylko nie są konieczne, ale:

- mogą okazać się wręcz szkodliwe doprowadzając do spowolnienia metabolizmu,
 - zazwyczaj w takiej diecie niedostateczna jest ilość witamin, składników mineralnych, niezbędnych kwasów tłuszczowych, białka itp.
- Mało kto jest w stanie długo wytrwać na tak restrykcyjnej diecie. A gdy zwolnimy swój metabolizm i powrócimy do wcześniejszych porcji, efekt jo-jo mamy murowany. Tymczasem wg badań naukowych najskuteczniejsza dieta to taka, której zalecenia możliwe są do realizacji w praktyce.

WARTO ŻYWNOSĆ WYSOKO PRZETWORZONĄ, ZAWIERAJĄCĄ DUŻĄ ILOŚĆ CUKRU, SOLI CZY ZŁEJ JAKOŚCI TŁUSZCZÓW, ZAMIENIĆ NA PRODUKTY ŚWIEŻE, NATURALNE I MAŁO PRZETWORZONE Z WYSOKĄ WARTOŚCIĄ ODŻYWCZĄ.



ZREZYGNUJ Z CHLEBA

Z konsumpcją pieczywa wiąże się wiele mitów i kontrowersji. Faktem jest to, iż w dzisiejszych czasach trudno dostać w sklepie dobry jakościowo chleb. Pieczywo białe jest produktem niskiej jakości, lecz nie oznacza to, że musimy zrezygnować z każdego rodzaju chleba. Wykluczenie pieczywa pszennego jest zabiegiem sensownym, lecz jeżeli naszym jedynym działaniem w kwestii odchudzenia będzie rezygnacja z pieczywa to zapewniam, iż to nie wystarczy!

Grupa hiszpańskich naukowców wykazała, iż spożycie posiłku zawierającego pieczywo w porównaniu do posiłku nie zawierającego chleba (lecz o tej samej proporcji makroskładników i wartości energetycznej) wywoływało uczucie dużo większej sytości u osób z nadwagą. Wyniki tych badań w pełni potwierdzają brak zasadności eliminacji pieczywa z diety redukcyjnej.

Podsumowując, jeśli nie mamy problemów z tolerancją składników obecnych w zbożach, to powinniśmy włączyć do diety np. chleb razowy na zakwasie. Produkt ten posiada dużą ilość błonnika pokarmowego, witamin – głównie z grupy B oraz składników mineralnych (tj. magnez czy żelazo), które pozytywnie wpływają na nasz organizm.

Jak widać, odchudzanie to skomplikowany proces i dlatego też nasze informacje na jego temat powinny pochodzić z wiarygodnych źródeł oraz od doświadczonych specjalistów. Cześć z wyżej wymienionych porad może w pewnym stopniu się sprawdzić, lecz notowane efekty będą słabe i nieadekwatne do włożonego wysiłku, jak również będą źle rokowały na przyszłość oraz nasze zdrowie.

PIĘKNA na wiosnę

MATUJĄCY PUDER W KOMPACIE EVELINE COSMETICS

Puder tworzy na skórze jedwabistą powłokę dopasowującą się do koloru skóry. Maskuje drobne niedoskonałości i wyrównuje przebarwienia. Redukuje widoczność porów. Gwarantuje uczucie lekkości i efekt jedwabistej cery do 12 godzin.



Podkład satynowy AA MAKE UP SATIN AA

Podkład doskonale wtapia się w skórę, zapewniając jej idealny koloryt bez efektu maski. Fluid jest prawdziwym wybawieniem dla cery zmęczonej, pozbawionej blasku. Dzięki nowatorskiemu zastosowaniu koenzymu Q10 w Inteligentnym systemie IQ10 podkład dodaje skórze energii i chroni ją przed skutkami upływającego czasu. System TIME16h zapewnia trwałość podkładu aż do 16 godzin.

CC krem Colour Corrector SPF 20 KOLASTYNA

Już jednym gestem wyrównuje koloryt skóry. Dzięki zawartości mineralnych pigmentów, kryje niedoskonałości takie jak przebarwienia, wypryski, oznaki zmęczenia, łagodne zmarszczki, rozświetla skórę i podkreśla jej naturalny koloryt. Pozwala utrzymać skórze promienny wygląd przez cały dzień, zapewnia natychmiastowy efekt nawilżenia odczuwalny do 24 godzin.



DŁUGOTRWAŁY PODKŁAD MATUJĄCO - KRYJĄCY IDEAL COVER EVELINE COSMETICS

Blaskawicznie dopasowuje się do odcienia skóry i nadaje jej perfekcyjny wygląd do 16 godzin. Podkład pomaga skorygować niedoskonałości, takie jak przebarwienia, rozszerzone i popękane naczynka, wykwyty skórne. Satynowa konsystencja sprawia, że kosmetyk dobrze przylega do skóry i umożliwia stopniowanie intensywności matowienia i krycia. Kompleks mineralny Ultra-Matt 16h dodatkowo zmniejsza widoczność porów, wygładza cerę i sprawia, że makijaż jest praktycznie niewyczuwalny na twarzy.



CELLULAR PERFECT SKIN UDOSKONALAJĄCY FLUID SPF 15 NIVEA

Lekka formuła wzbogacona luminolem i ekstraktem z magnolii dodaje skórze młodzieńczy blask. Zamknięte w kapsułkach mikropigmenty rozpuszczają się na skórze, dostosowując się do jej odcienia. NATYCHMIASTOWO:

- widocznie wygładza pory i tuszuje przebarwienia
- zapewnia nieskazitelny blask PO 4 TYGODNIACH STOSOWANIA
- skutecznie redukuje zmarszczki
- poprawia odnowę komórkową
- skóra jest gładka i elastyczna

Widocznie wygładza pory i tuszuje przebarwienia
Natychmiastowo zapewnia nieskazitelny blask
Redukuje zmarszczki
Zamknięte w kapsułkach
Mikropigmenty i Lumicinoł





ILLUMINATING MAKE UP BASE PIERRE RENE

Rozświetlająca baza pod makijaż z drobkami odbijającymi światło. Nadaje skórze świeży i promienny wygląd, wygładza oraz ułatwia aplikację podkładu. Dzięki zawartości ekstraktu z kwiatów *Sphilarthes Acnella* oraz witaminy E, posiada właściwości liftingujące i przeciwstarzeniowe. Zapewnia zdrowy i młodzięcy wygląd skóry wydłużając jednocześnie trwałość makijażu.



Affinitone – puder do twarzy w kamieniu MAYBELLINE

Puder Affinitone naturalnie utrwała makijaż doskonale dostosowując się do struktury skóry, pozostawiając naturalny wygląd. Praktyczne opakowanie zawiera lusterko.



IDÉALE GLAM & MATT Fluid matująco-rozświetlający SPF 15 LIRENE

MATUJE, dzięki systemowi pigmentów nowej generacji, które rozpraszają i odbijają światło od powierzchni skóry. ROZŚWIETLA wypełniając skórę światłem, sprawiając że cera wygląda świeżo i promiennie, bez efektu błyszczczenia.

WIOSENNY MAKIJAŻ?

OBOWIĄZKOWO ROZŚWIETLONY PIERWSZYM PROMIENIAMI SŁOŃCA!



LOOSE POWDER RICE PIERRE RENE

Puder sypki ryżowy zapewnia idealny, naturalny efekt utrzymujący się nienagannie przez wiele godzin. Redukuje świecenie, matuje cerę oraz wyrównuje jej koloryt. Formuła oparta na minerałach gwarantuje komfort stosowania oraz utrzymanie odpowiedniego poziomu nawilżenia. Pozostawia na skórze uczucie gładkości i zapewnia satynowe wykończenie makijażu. Nie wysusza skóry.

HydroCOVER długotrwały podkład kryjąco-nawilżający CELIA STYLE

Długotrwały podkład zapewniający efekt mocnego krycia. Formuła oparta na składnikach o właściwościach wygładzających i nawilżających została wzbogacona witaminami A, C i E, które poprawiają elastyczność i jędrność skóry, wzmacniają naczynia krwionośne, rozjaśniają przebarwienia. Podkład doskonale wyrównuje koloryt skóry i ukrywa wszelkie niedoskonałości. Nadaje cerze zdrowy, promienny wygląd. Odpowiedni do każdego rodzaju skóry.





1 EYEBROW SET, PIERRE RENE. Profesjonalna paleta do makijażu brwi gwarantująca trwałą, utrzymujący się przez cały dzień efekt, bez konieczności dokonywania poprawek. Opakowanie zawiera trzy pudrowe cienie w kolorach oraz wosk do nabłyszczenia i stylizacji włosów. 2 MAKE UP FIXER, PIERRE RENE. Specjalistyczny preparat w sprayu do utrwalania makijażu, przeznaczony do stosowania na wykończony make-up. Zapewnia niewidzialny, ochronny film na skórze gwarantujący przedłużenie trwałości makijażu oraz zabezpieczenie przed ścieraniem i rozmazywaniem. 3 EYESHADOW PALETTE {MATCH} SYSTEM, PIERRE RENE. System do indywidualnej kreacji kolekcji kolorystycznych gwarantujący personalizowany dobór odcieni do typu urody oraz rodzaju makijażu. Nakładaj za pomocą aplikatora lub pędzelka na bazę pod cienie. 4 HYBRID SYSTEM COLOR, PIERRE RENE. Kolorowy lakier hybrydowy. Nadaje paznokciom piękny, głęboki kolor. Nałóż za pomocą pędzelka warstwę lakieru na paznokcie. Patyczkiem usuń nadmiar preparatu z naskórka. Utwardzaj pod lampą LED 30 sekund, pod lampą UV 2 minut. Powtórz czynność. Do pełnego zestawu potrzebujesz jeszcze: Hybrid Primer, Hybrid Base i Hybrid Top Coat.

ODPOWIEDNIO DOBRANE KOSMETYKI DO MAKIJAŻU POMOGĄ NAM WYRAZIĆ SAMĄ SIEBIE.



Mascara EXTRA LONG CELIA DE LUXE

Maskary idealnie pokrywają rzęsy tuszem od nasady aż po same końce nadając im intensywną, głęboką czerń. Perfekcyjnie rozdzielają rzęsy, nie pozostawiają grudek i nie sklejają rzęs. Zaawansowana formuła tuszu zawiera naturalne woski roślinne o właściwościach uelastyczniających, zmiękczyjących i nabłyszczyjących rzęsy. Specjalnie dobrane polimery sprawiają, że rzęsy stają się bardziej sprężyste. Silikonowe szczoteczki o różnych kształtach pozwalają na osiągnięcie trzech różnych efektów makijażu rzęs.



Róż do policzków Dream Touch Blush MAYBELLINE

Wrażenie naturalnego, delikatnego rumieńca, skóra rozświetlona miękkim i eleganckim kolorem, formuła z wygładzającą bazą z elastomerami i pigmentami oraz kremem z substancjami nawilżającymi i emolientami, lekka i delikatna konsystencja kremowej pianki gwarantuje doskonale dopasowanie różu do skóry.

Paletka do konturowania Allround CATRICE

Łatwa w użyciu kremowa paleta to idealny produkt do profesjonalnego konturowania twarzy – zawiera cztery kremowo-matowe formuły i jeden rozświetlacz. Wyjątkowo miękka formuła pozwala na łatwą aplikację, łączenie i mieszanie uniwersalnych odcieni.

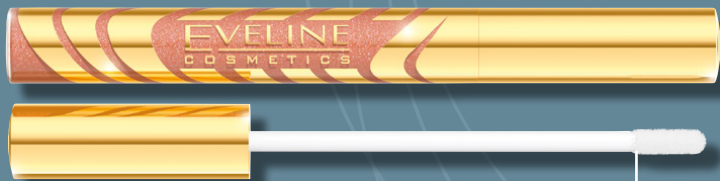




Podkład matująco-kryjący SUPER MATCH FULL HD EVELINE COSMETICS



Matująco-kryjący podkład błyskawicznie dopasowuje się do odcienia skóry i nadaje jej perfekcyjny wygląd do 16 godzin. Połączenie właściwości podkładu i korektora w jednym produkcie pomaga skorygować niedoskonałości cery. Satynowa konsystencja sprawia, że kosmetyk dobrze przylega do skóry i umożliwia stopniowanie intensywności matowienia i krycia. Można go również stosować punktowo – jak korektor.



BŁYSZCZYK CHOCOLATE NUDE EVELINE COSMETICS



Nowy błyszczak w czterech uwodzących, supermodnych odcieniach nude. Każdy kolor ma niesamowicie przyjemny, słodki aromat. Błyszczak posiada delikatnie polyskujące drobinki, które nadają ustom efekt „glow” oraz optycznie je powiększają. Dobrze się rozprowadza (nic się nie waży ani nie roluje), nawilża usta i nie podkreśla suchych skórek. Wyjątkowe opakowanie ozdobi każdą kosmetyczkę.



ULTRAPRECYZYJNY EYELINER W PŁYNIE EVELINE COSMETICS



Perfekcyjnie wykonana kreska podkreśli makijaż oczu i wydobydzie ich naturalne piękno i kształt. Innowacyjna formuła i optymalny czas schnięcia umożliwiają skorygowanie konturu oka i nadanie mu pożądanego kształtu. Eyeliner zakończony cienkim pędzelkiem idealnie podkreśla linię rzęs i gwarantuje uzyskanie maksymalnie czarnej kreski o różnej grubości.



Satynowe cienie do powiek CELIA STYLE

Intensywnie nasycone pigmentami kolory cieni doskonale przenoszą się na powiekę, a ich trwałość i jedwabiście miękka konsystencja ułatwia równomierną aplikację. Paleta uniwersalnych odcieni pozwala na stworzenie subtelnego makijażu na dzień, jak i wyrazistego makijażu na wieczór. Satynowe, delikatnie opalizujące wykończenie cieni doda każdemu spojrzeniu głębi i blasku. Gwarantują długotrwały efekt i perfekcyjny look.

LOVERS ROUGE EVELINE COSMETICS

Gama 6 kolorów w świeżych i modnych odcieniach. Nawilżająca formuła wzbogacona o wosk pszczoły zapewnia łatwą i przyjemną aplikację, skutecznie wygładzając, regenerując i kojąc wysuszoną skórę ust. Balsam nadaje piękny kolor, a subtelny połysk gwarantuje idealne wykończenie makijażu ust.



Upiększający Krem Nawilżający BB Krem 5w1 NIVEA

Krem z lekkim podkładem pomaga uzyskać jednolity odcień skóry i promienny wygląd bez makijażu. Wzbogacony w aktywny ekstrakt z magnolii, intensywnie nawilża i matuje, a lekka formuła szybko się wchłania. Formuła z barwnymi pigmentami dostosowuje się do naturalnego koloru skóry, dzięki czemu widocznie wygładza cerę i poprawia jej wygląd.

PAZNOKCIE

naturalne i zdrowe

Dłonie nie tylko powinny ładnie wyglądać i przyciągać wzrok, dłonie to nasza wizytówka. Zadbane, wypielęgnowane dodają nam pewności siebie i atrakcyjności. Manicure i biżuteria dopełniają całości.

Wzmacniający krem do rąk zapobiegający łamaniu paznokci KOLASTYNA

Przeznaczony dla skóry suchej zapewnia dłoniom wyjątkowy komfort, przynosząc ulgę i odprężenie. Technologicznie zaawansowana formuła chroni skórę, dodaje energii oraz pobudza jej aktywność każdego dnia. Krem intensywnie nawilża, odżywia i zapobiega łamaniu paznokci.

Regenerujący balsam do rąk SOS NIVEA

Natychmiastowa ulga dla spierzchniętych, suchych dłoni. Innowacyjna technologia HYDRA IQ zapewnia nawilżenie przez 48h, doskonale łagodzi i regeneruje skórę dłoni.



Krem do rąk LE PETIT OLIVIER

Chroni skórę przed efektami codziennych uszkodzeń. Właściwości silnie nawilżające, ochronne, odżywcze i regenerujące.



1 Krem do rąk i paznokci Sensual, JOANNA, Krem likwiduje uczucie suchości i ściągnięcia skóry, a paznokcie zyskują piękny, zdrowy wygląd. Lekka, nietłusta konsystencja sprawia, że krem doskonale się rozprowadza i szybko wchłania. Składnik wiodący: kozie mleko. 2 Pielęgnacyjny krem do rąk Zielona Oliwka, SORAYA, Wyraźnie łagodzi, odżywia i wzmacnia podrażnione i suche dłonie. Chroni przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych (wiatrem, słońcem, chlorowaną wodą) i zapobiega pierzchnięciu dłoni. Łatwo się wchłania nie pozostawiając tłustej warstwy. 3 NIVELAZIONE Odżywczo-rewitalizujące serum do rąk i paznokci, LABORATORIUM KOSMETYKÓW NATURALNYCH FARMONA, Serum opracowane z unikalną formułą odżywczo-rewitalizującą, która pomaga zminimalizować oznaki starzenia się skóry rąk. Regularne stosowanie wspomaga odbudowę zniszczonego naskórka, a także wzmacnia i regeneruje płytkę paznokciową.



REGENERUJĄCY KREM DO RĄK 30% MIXA

Opatrunek dla silnie wysuszonej i zniszczonej skóry dłoni. Idealny na zimę. Zawiera wysokie stężenie skutecznych składników (nawilżająca gliceryna i mleko owsiane), aby przynieść ulgę suchej i zniszczonej skórze dłoni.



1



2



3



Preparat usuwający uporczywe skórki i zgrubienia CC MAGIC NAILS Cuticle STOP eXtreme BIELENDA

Preparat skutecznie zmiękcza skórki, dzięki czemu ułatwia ich usuwanie. Ogranicza efekt przyrastania skórki do płytki paznokciowej. Wygładza skórę wokół paznokci, zapobiega jej zadzieraniu i uszkodzeniu. Pomaga nadać paznokciom ładny kształt. Produkt jest łatwy i precyzyjny w aplikacji. Zawiera d-panthenol i wodę różaną.



VIANEK NAWILŻAJĄCY KREM DO RĄK z ekstraktem z robinii akacyjnej SYLVECO

Lekki krem do rąk z moczniakiem (5%), do codziennego używania w domu lub podróży. Wygładza i zmiękcza cienką skórę dłoni. Zawiera ekstrakt z robinii akacyjnej, olej z kielków pszenicy i masło shea, gwarantujące natychmiastowy efekt nawilżenia. Stosowany systematycznie, kilka razy dziennie, chroni skórę i zapobiega jej wysuszeniu.



Waniliowy Krem Serum do rąk i paznokci ARGAN GOLD EDITION EVELINE COSMETICS

Innowacyjna formuła została oparta na bioHYALURON COMPLEX™, który głęboko nawilża, regeneruje i uelastycznia skórę sprawiając, że staje się ona aksamitnie gładka. Zapewnia doskonałą pielęgnację zarówno skóry dłoni, jak i paznokci. Do każdego rodzaju skóry.



Odżywka do paznokci MAYBELLINE NEW YORK

Baza od Maybelline New York chroni i zapobiega przebarwieniom. Zawarte w niej mikrosfery ceramiczne działają wygładzająco na płytkę paznokcia.



Używanie wspólnych akcesoriów do paznokci powoduje przeniesienie bakterii! Pamiętajmy także, że akcesoria muszą być ostre! Produkty słabszej jakości szybciej się tępią i szarpią paznokcie, doprowadzając do rozdawiania płytki.

Zwracamy uwagę, aby paznokcie obcinać prosto. Dzięki temu zapobiegniemy ich wrastaniu. Dla dzieci warto wybierać nożyczki tzw. "bezpieczne" z zaokrągloną końcówką.

Pilnik metalowy, papierowy czy szklany?

Metalowy – dobry dla osób o mocnych paznokciach.

Papierowy – świetnie nadaje kształt, dłuższe stosowanie może powodować rozdawianie się płytki. Szybko się zużywa.

Szklany – idealny do paznokci delikatnych i cienkich. Wygładza krawędź, nie szarpię, zabezpiecza przed rozdawianiem.

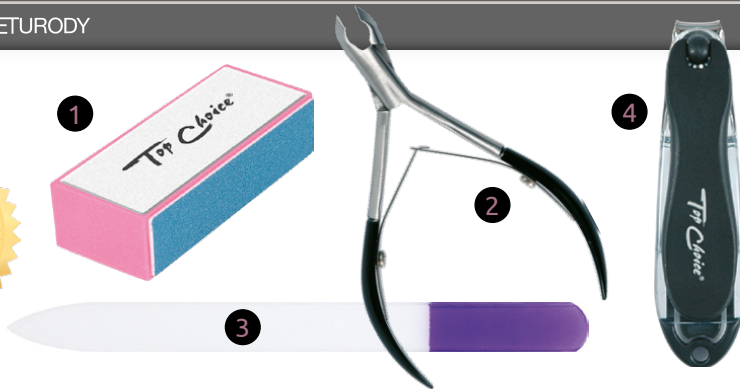
Odżywka do paznokci 8W1 EVELINE COSMETICS

Multifunkcyjne odżywki do paznokci 8w1 TOTAL ACTION GOLDEN SHINE i SILVER SHINE zapewniają kompleksową pielęgnację i regenerację zniszczonych, łamliwych paznokci o rozdawiających się końcówkach paznokci.



1

SEKRETYRODY



- 1 BLOK DO PAZNOKCI, TOP CHOICE**, Czterostopniowy blok do paznokci z trzystopniową polerką i pilnikiem. Piłuje, wygładza i poleruje nadając piękny połysk płytce paznokcia.
- 2 CAŻKI DO SKÓREK, TOP CHOICE**, Satynowe cażki do usuwania skórek idealnie utrzymują się w dłoni. Podwójna sprężyna zapobiega ich składaniu się podczas używania. Cażki nadają się zarówno do korzystania w domu, jak i w gabinecie kosmetycznym.
- 3 SZKLANY PILNIK DO PAZNOKCI, TOP CHOICE**, Trwały w użyciu pilnik ze szkła kwarcowego, drobnoziarnisty. Posiada właściwości antibakteryjne.
- 4 OBROTOWY OBCINACZ DO PAZNOKCI Z PILNICZKIEM, TOP CHOICE**, Obcinacz nadający się zarówno do paznokci u stóp, jak i dłoni. Świetnie radzi sobie z grubymi i twardymi paznokciami. Rucho- ma część ułatwia nadawanie kształtu paznokciom.

RYTUAŁ PIELĘGNACYJNY

Zanieczyszczenie środowiska, gwałtowne zmiany temperatury, wpływ stresu albo upływ czasu to czynniki, które wpływają na kondycję naszej skóry, ale w dużej mierze nie zależą od nas. Każda kobieta ma jednak wpływ na prawidłową pielęgnację skóry twarzy od podstaw, co może złagodzić część negatywnych skutków oraz przynieść ulgę zmęczonej cerze.

CODZIENNA PIELĘGNACJA

Demakijaż oczu

Usunięcie makijażu z powiek i okolic oczu najlepiej wykonywać przy pomocy płynu dwufazowego Lirene do demakijażu oczu. Jego unikalna formuła precyzyjnie usuwa nawet wodoodporny tusz do rzęs. Kosmetyk składa się z dwóch faz, które przed użyciem należy dokładnie zmieszać. Obecność unikalnego składnika aktywnego, jakim jest Naturalny Kompleks Wydłużający Rzęsy powoduje wydłużenie rzęs nawet o 15% po 4 tygodniach stosowania*.

Demakijaż i oczyszczanie twarzy

Po oczyszczeniu delikatnej skóry wokół oczu możemy przejść do oczyszczenia pozostałej skóry twarzy. Innowacyjny Physio-Micelarny

1. Lirene Dwufazowy płyn do demakijażu oczu 2. Lirene Physio-micelarny żel do oczyszczania twarzy z błękitną algą 3. Lirene Nawilżający tonik z kwasem hialuronowym 4. Lirene Peeling drobnoziarnisty z morską algą 5. Lirene Peeling enzymatyczny z morską algą 6. Lirene Peeling gruboziarnisty z morską algą 7. Lirene DERMAL THERAPY MEZO-COLLAGEN 2-stopniowy zabieg odmładzający



Żel z błękitną algą, dzięki delikatnej micelarnej formule, umożliwia skuteczne usunięcie makijażu i zanieczyszczeń. Nadaje się do każdego typu skóry, nawet dla osób z cerą wrażliwą i skłonną do podrażnień. Można stosować kosmetyk na dwa sposoby: jako delikatny żel myjący do użycia z wodą albo jako płyn do demakijażu bez spłukiwania.

Tonizowanie i nawilżanie

Tonik to kosmetyk przywracający właściwe pH skórze. Dlatego idealnym zakończeniem rytuału codziennej pielęgnacji twarzy jest zastosowanie Nawilżającego Toniku Lirene z kwasem hialuronowym, który ukoji i odświeży skórę. Formuła oparta na aloesie łagodzi podrażnienia i wspiera procesy regeneracyjne skóry. Natomiast kwas hialuronowy gwarantuje odpowiednie nawilżenie i tworzy na skórze ochronny film, który powstrzymuje utratę wody.

PIELĘGNACJA UZUPEŁNIAJĄCA

Peeling i złuszczenie

Codzienny rytuał warto uzupełnić kilka razy w tygodniu o elementy głębokiego oczyszczania skóry. Zmywanie zanieczyszczeń płynem lub żelem jest podstawowym zabiegiem, ale czasami nasza cera potrzebuje kosmetyku, który będzie miał silniejsze działanie. W takich sytuacjach rewelacyjnie sprawdzają się peelings z morską algą do oczyszczania twarzy marki Lirene. W zależności od potrzeb i preferencji możemy sięgnąć po peeling drobnoziarnisty, który złuszcza martwy naskórek i wygładza skórę lub po peeling gruboziarnisty, który głęboko oczyszcza pory i usuwa nadmiar sebum. Dla osób ze skłonnościami do pękających naczynek rekomendowany jest peeling enzymatyczny, który dodatkowo usuwa martwy naskórek bez konieczności tarcia, co zapobiega ewentualnym podrażnieniom.

Maseczki

Gdy nasza skóra jest perfekcyjnie oczyszczona możemy przejść do nałożenia odpowiedniej maseczki pielęgnującej. Zabieg powinien być personalizowany w zależności od potrzeb naszej skóry. Laboratorium Naukowe Lirene przygotowało szeroką gamę maseczek, aby każda kobieta mogła znaleźć coś dla siebie. Kosmetyki są w wygodnych, małych saszetkach dzięki czemu łatwo wydozować odpowiednią ilość maski, jak również można często zmieniać i próbować inne zabiegi.



*Wynik badań Visia po 4 tyg. stosowania.

Pozbądź się

ŁUPIEŻU!

Często spotykam się z pytaniem, jak efektywnie usunąć łupież? Problem ten nasila się szczególnie w okresie wczesnowiosennym, kiedy coraz chętniej rezygnujemy z grubych zimowych czapek i odkrywamy włosy. Wtedy zauważamy, że ich kondycja jest nie najlepsza. Włosy są przesuszone i często pojawia się łupież, prawdziwy koszmar! Poznajmy zatem naszego wroga...

GENEZA PROBLEMU ŁUPIEŻU

Łupież jest wynikiem nadmiernego i przyspieszonego złuszczenia się powierzchni naskórka, skóry głowy. Zwykle towarzyszy mu mniej (łupież zwykły) lub bardziej (łupież tłusty) nasilony łojotok. Łupież zwykły objawia się drobnymi, białymi łuskami, które bardzo łatwo oddzielają się od skóry głowy. Bardzo często z wiekiem łupież zwykły przekształca się w łupież tłusty, zwykle dzieje się to ok. 20-24 roku życia. Charakteryzuje się on występowaniem żółtych, tłustych łusek, bardzo mocno przytwierdzonych do skóry głowy. Obserwuje się także nawarstwianie łusek i powstawanie strupów. Czasami zmianom towarzyszy silny świąd oraz wypadanie włosów. Łupież ma charakter przewlekły i nawrotowy z okresami poprawy i pogorszenia stanu. Jeśli objawy złuszczenia są niewielkie i nie towarzyszą mu stany zapalne skóry może być traktowany, jako defekt kosmetyczny lub łagodna postać stanu chorobowego, lecz jeśli nasilenie łupieżu jest większe, a na skórze pojawiają się zaczerwienienia, strupki, swędzenie – wtedy mamy do czynienia z chorobą – łojotokowym zapaleniem skóry.

PODŁOŻE POWSTAWANIA ŁUPIEŻU

Przyczyny pojawiania się łupieżu są złożone. Przyjmuje się, że istotne znaczenie ma: przyspieszenie i nasilenie złuszczenia naskórka, obecność na powierzchni skóry drożdżaka *Pityrosporum ovale* oraz podrażniające działanie jego produktów przemiany materii. Istotne znaczenie ma także predyspozycja genetyczna do występowania łupieżu. Objawy łupieżu są intensywniejsze w stresie emocjonalnym, przy braku wypoczynku, jeśli spożywa się zbyt wiele cukrów, tłuszczów nasyconych i skrobi. Łupież występuje znacznie częściej u mężczyzn niż u kobiet. W niektórych statystykach podaje się, że nawet 6 razy częściej. Naj-





Lubię swoją pracę ponieważ... daje mi możliwość połączenia mojego wykształcenia i wiedzy z pasją do kosmetyków, każdego dnia.

TEKST: **KATARZYNA GANCARZ**
EKSPERT DZIAŁU BADAŃ I ROZWOJU
PRODUKTÓW UNILEVER



częściej problem ten dotyczy mężczyzn między 18. a 40. rokiem życia. Ma to związek z większym poziomem i aktywnością męskich hormonów – androgenów. Wpływają one na intensywniejszą pracę gruczołów łojowych skóry głowy, co stwarza dobre warunki do rozwoju drożdżaka *Pityrosporum ovale*. Czynniki sprzyjające pojawianiu lub nasilaniu łupieżu to stosowanie w nadmiarze żeli, pianek i lakierów, niedokładne spłukiwanie szamponu, twarda i chlorowana woda do mycia, zimny klimat, gorące i suche powietrze suszarki czy nadmierne ogrzewanie mieszkania.

ZWIĄZEK MIĘDZY ŁUPIEŻEM, A PORĄ ROKU

Zaobserwowano, że nasilenie łupieżu jest większe w okresie zimowym. Powodem są niskie temperatury, które sprzyjają intensywniejszej pracy gruczołów łojowych oraz ciepłe nakrycia głowy, które przyczyniają się do większego pocenia skóry. Czynniki te stwarzają dobre warunki do namnażania się drożdżaka *Pityrosporum ovale*, który jest jedną z przyczyn łupieżu. Lekka, luźna czapka w chłodniejsze dni nie powoduje nasilenia łupieżu, a chroni przed niskimi temperaturami powodującymi przesuszenie i podrażnienie skóry głowy.

JAK PIELEGNOWAĆ SKÓRĘ GŁOWY?

Podstawową zasadą pielęgnacji skóry głowy jest dobranie odpowiednich preparatów myjących tak, aby delikatnie oczyszczać i przede wszystkim nie podrażniać jej powierzchni. Aby właściwie dopasować kosmetyk do skóry trzeba precyzyjnie określić jej rodzaj i potrzeby. Takie cechy jak suchość, swędzenie czy łuszczenie skóry mogą świadczyć o niedostatecznym nawilżeniu, z kolei przetłuszczanie – o nasilonej pracy gruczołów łojowych. Odpowiednia pielęgnacja pomoże przywrócić skórze równowagę wodno-lipidową, dlatego bardzo ważny jest odpowiedni dobór szamponu i odżywki. Podobnie jak skóra twarzy i dekoltu, tak i skóra głowy wymaga odżywienia. Zapewnić to może szampon z dodatkiem kompleksu witamin A, B i E oraz lipidów i składników nawilżających, które znajdziemy m.in. w szamponach Clear.

PIELEGNACJA WŁOSÓW JESIENIĄ I ZIMĄ

O kondycję włosów powinniśmy szczególnie zadbać zimą i jesienią. W tych newralgicznych okresach warto zwrócić uwagę na odpowiednie okrycia głowy – miękkie, lekkie czapki najlepiej z bawełny. Do mycia włosów z problemem łupieżu koniecznie stosujemy szampony zawierające Prytonian cynku (składnik przeciwłupieżowy), jak np. Clear. Należy zwrócić uwagę również na inne niezbędne składniki, gdyż sama substancja aktywna w szamponie to zdecydowanie za mało, aby wygrać walkę z łupieżem. Dlatego warto wybierać szampony, które posiadają dodatkowe składniki nawilżające, łagodzące i odżywcze (jak np. pantenol, gliceryna). Składniki te pielęgnują skórę głowy oraz włosy, dzięki czemu staje się ona odporna na wysuszenie i działanie czynników środowiskowych, będących jednymi z przyczyn łupieżu. Ponadto woda do mycia nie powinna być zbyt ciepła, aby nie pobudzać gruczołów łojowych do nadmiernej pracy. Włosy po umyciu spłukujemy bardzo dokładnie, aby usunąć resztki składników myjących, które mogą podrażniać skórę. Korzystnie wpływa zakwaszenie wody do płukania sokiem z cytryny lub octem winnym, aby nadać lekko kwaśne pH powierzchni skóry, co sprzyja zachowaniu równowagi skóry i wspomaga prawidłowe funkcjonowanie naskórka. Unikajmy suszenia włosów zbyt gorącym strumieniem powietrza oraz stosowania zbyt dużej ilości preparatów stylizujących, które mogą sprzyjać podrażnieniu skóry głowy.

Clear women Do włosów farbowanych i zniszczonych CLEAR

Z technologią NUTRIUM 10 i Kolażenem, do włosów zniszczonych i farbowanych, regeneruje delikatne łamliwe włosy od nasady aż po końce, pomagając zapobiegać uszkodzeniom i łamaniu.

Clear Men anti hair fall CLEAR

Z BIO-Nutrium 10 i EKSTRAKTEM Z ŻEN SZENIA, wzmacnia* włosy od cebulek aż po końce dla silniejszych*, zdrowszych i wizualnie gęstszych włosów.
* mniej złamanych włosów w porównaniu z szamponem bez właściwości kondycjonujących.



UNIKAJMY STOSOWANIA ZBYT DUŻEJ ILOŚCI PREPARATÓW STYLIZUJĄCYCH, KTÓRE MOGĄ SPRZYJAĆ PODRAŻNIANIU SKÓRY GŁOWY.

1 Pielęgnujący Szampon Przeciwlupieżowy, NIVEA MEN POWER, Innowacyjna formuła z aktywnym systemem przeciwlupieżowym NIVEA dociera do miejsc powstawania łupieżu, a ponadto pozwala pozbyć się do 100% widocznych oznak łupieżu zapobiegając jego ponownemu pojawianiu się. Co więcej, działa od pierwszego mycia przywracając skórze naturalną równowagę. 2 Mgiełka do włosów suchych i zniszczonych, LE PETIT OLIVIER, Dwufazowa mgiełka wzbogacona naturalnymi składnikami pielęgnuje włosy i sprawia, że wyglądają one zdrowo i pięknie. 3 Specjalistyczny szampon przeciwlupieżowy do skóry wrażliwej (łupież suchy) H-PURIN DRY, PHARMACERIS, Do stosowania w formie kuracji lub w profilaktyce przeciwlupieżowej. Szampon oczyszcza skórę głowy eliminując łupież i uczucie swędzenia. Formuła zawierająca piroktonian olaminy o właściwościach przeciwbakteryjnych skutecznie zwalcza objawy łupieżu. D-pantenol działa kojąco, łagodząc podrażnioną skórę głowy. 4 Płynny jedwab do włosów Argan Liquid Silk, EVELINE COSMETICS, Odżywka wzmacnia i regeneruje włosy. Wygładza ich strukturę, nadaje miękkość i sprężystość oraz podkreśla ich piękny, naturalny blask. Polecany jest do codziennej pielęgnacji każdego rodzaju włosów, w szczególności suchych, zniszczonych i delikatnych. 5 Szampon Citrus Fresh, HEAD&SHOULDERS, Dokładnie oczyszcza włosy i skórę głowy. Polecany szczególnie do



włosów przetłuszczających się, które po jego użyciu odzyskują lekkość i świeżość. Podstawą zastosowanej technologii jest składnik ActiZinc z wysoce efektywnym, przeciwlupieżowym ZPT, który osadza się na powierzchni skóry głowy i pomaga redukować narastanie grzyba, będącego główną przyczyną łupieżu i zbyt szybkiej utraty uczucia świeżości. 6 Odżywka Citrus Fresh, HEAD&SHOULDERS, Odżywka przeciwlupieżowa z aromatyczną mieszanką cytrusowych esencji przywracających świeżość. 7 Szampon do włosów, SY-OSS, Formuła z piroktonianem cynku zwalcza łupież od pierwszego zastosowania i chroni przed jego nawrotem aż do 6 tygodni. Skuteczna formuła myje i pielęgnuje włosy z łupieżem. Przeciw swędzeniu i podrażnieniu skóry głowy. Zaleca się regularne stosowanie. 8 Balsam myjący do włosów z betuliną, SYLVECO, skutecznie i długotrwale nawilża i pielęgnuje skórę głowy zapewniając miękki włos. 9 Szampon NATURIA, JOANNA, Dzięki zawartości substancji aktywnej – pirocton olaminy wykazuje działanie przeciwgrzybicze i przeciwzapalne. Skutecznie eliminuje przyczyny łupieżu oraz normalizuje mikroflorę naskórka, co zapobiega częstym nawrotom dolegliwości.



Herbal Care
my nature

PIĘKNO JEST DZIECKIEM NATURY.

aż **96%**
NATURALNYCH
SKŁADNIKÓW

0% PARABENÓW
ALKOHOLU ETYLOWEGO
OLEJU PARAFINOWEGO
BARWNIKÓW · BHA



Nasze kosmetyki skomponowaliśmy
z cenionych od wieków składników roślinnych,
które mają naturalną moc
wydobywania prawdziwego piękna.

W opracowanie receptury, opartej na bogatej tradycji zielarskiej,
włożyliśmy całe nasze doświadczenie,
dlatego też jesteśmy spokojni o efekty.

www.herbal-mynature.pl

FARMONA
Wielkiśleski



Skuteczne spalanie

ZBĘDNEGO TLUSZCZYKU

Każda kobieta chce czuć się dobrze w swoim ciele. Być sama dla siebie atrakcyjną i patrzeć w lustro bez zdenerwowania, mniej zwracać uwagę na niedoskonałości swojego ciała, a bardziej doceniać to, co w nim lubi. Lepszy obraz siebie samej wpływa na większą samoocenę i pewność siebie, co ma realne przełożenie na lepsze relacje z rodziną, przyjaciółmi, w pracy, więcej chęci i motywacji do własnego rozwoju. Dla niektórych kobiet wystarczy zrzucić kilka kilogramów i poprawić kształt sylwetki, a dla innych będzie to 30 kilogramów tkanki tłuszczowej mniej i poprawa funkcjonalności ciała w życiu codziennym.

W codziennej pracy z kobietami obserwuję, że przy zrzucaniu zbędnej tkanki tłuszczowej, najbardziej problematyczne są okolice brzucha, bioder i ud. Szczególnie należy zwrócić uwagę na trend tzw. brzucho-manii rozprzestrzeniającej się po klubach fitness. Co robią kobiety,

nawet jeśli ich waga jest prawidłowa, są szczupłe i ich % tkanki tłuszczowej w organizmie jest w normie, to znaczy zdrowy? Zawzięcie ćwiczą brzuch na każdych zajęciach grupowych, po zajęciach i jeszcze w domu, w myśl czym więcej ćwiczeń tym szybciej się pozbędą fałdek. Niestety, ale tak to nie działa.

EFEKTYWNIEM I ROZSĄDNIEM

Na proces efektywnego spalania tkanki tłuszczowej ma wpływ bardzo wiele czynników. Są to m.in.: aktualny sposób/system żywienia (dieta), choroby, sen, stres, aktywność fizyczna, motywacja. Planując redukcję zbędnego zapasu tkanki tłuszczowej należy podejść do organizmu przede wszystkim zdroworozsądkowo.

Zdradzę Wam sekret, który nie jest żadną tajemną wiedzą. Nie znam innego skutecznego sposobu spalania tłuszczu z okolic brzucha, bioder i ud, jak racjonalnie dobrana dieta redukcyjna (najlepiej poprzedzona wcześniejszymi szczegółowymi badaniami), aktywność fizyczna, sen, dużo cierpliwości oraz zapału. Zdrowa, ale redukcyjna dieta – mam tu na myśli jadłospis, którego nadrzędnym celem będzie poprawa zdrowia, samopoczucia, wyników badań oraz będzie zawierać głównie produkty odżywcze.

CENNE WSKAZÓWKI

Każdy organizm jest inny i reaguje inaczej na procesy odchudzania lub redukcji kilku kilogramów. Są natomiast pewne ogólne wskazówki, które może zastosować każdy, żeby poczuć się lepiej i stracić kilka kilogramów. Przede wszystkim ograniczenie, a najlepiej wyeliminowanie produktów zawierających cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, tłuszcze trans, produkty mączne i alkohol. Produkty bogate w te składniki, niestety powodują szybkie odkładanie się tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha, bioder i ud. Jeśli spożywasz bardzo dużo owoców (bo przecież są zdrowe) i nadal nie chudniecie, to należy ograniczyć ich spożywanie do dwóch porcji dziennie. Zmiana nawyku podjadania lub dojadania do posiłków również pomoże w redukcji. Bardzo często spotyka się jadłospisy, gdzie kaloryczność dzienna jest poniżej lub znacznie powyżej normy RMR (spoczynkowe tempo metabolizmu) i niewiele ma wspólnego z produktami odżywczymi (głównie dzięki cukrom i tłuszczom trans).

PROFESJONALNE PODEJŚCIE

Na rynku dostępnych jest szereg suplementów wspomagających proces redukcji. Warunkiem jest dostosowanie ich do żywienia pod cel i osobę. Uważam, że to prowadzący trener personalny lub dietetyk powinien zdecydować odpowiednio do osoby, czy takie suplementy w ogóle włączać, ewentualnie kiedy oraz jakie.

Doświadczony dietetyk lub trener personalny na podstawie wywiadu medycznego powinien zlecić zbiór badań, których wyniki pomogą w opracowaniu racjonalnej diety redukcyjnej. Czynniki, które wpływają na utratę lub magazynowanie tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha, ud i bioder to m.in.: problemy z tarczycą, nadnerczami, jajnikami, jelitami, problemy związane z odpornością, problemy związane z insuliną, problemy związane ze stanami emocjonalnymi (zaburzenia kompulsywne-go odżywiania). Zajadanie z powodu emocji to bardzo często spotykany problem głównie u młodych dziewcząt. Osoby dotknięte zaburzeniami kompulsywnego odżywiania powinny skorzystać z pomocy psychologa.

BRAK CIERPLIWOŚCI, KONSEKWENCJI, POCZUCIA WARTOŚCI I WIARY W TO, ŻE TYM RAZEM SIĘ UDA W DRODZE DO ZAMIERZONYCH EFEKTÓW, KOŃCZY SIĘ SZUKANIEM DRÓG NA SKRÓTY ORAZ SZUKANIEM WYMÓWEK.

STRES I SEN – POD KONTROLĄ

Kolejnymi zależnymi w redukcji tkanki tłuszczowej są stres i sen. Stres może być emocjonalny, dietetyczny, związany ze środowiskiem lub fizyczny. W chronicznym, ciągłym stresie, nadnercza mogą produkować za dużo lub za mało kortyzolu. Hormon ten w zdrowym organizmie pobudza procesy trawienne i metabolizm, porządkuje poziom cukru we krwi, stymuluje prawidłową pracę systemu odpornościowego. Zbyt wysoki poziom kortyzolu, jak i zbyt niski, może powodować problemy z utratą tkanki tłuszczowej. Charakterystyczne jest przy wysokim poziomie kortyzolu odkładanie się tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha. Czasami sen jest ważniejszy niż trening, jedzenie czy codzienne obowiązki. Dobra jego jakość wpływa pozytywnie na utratę wagi. Niedosypianie wpływa negatywnie na procesy redukcji.

SKOŃCZ Z WYMÓWKAMI

Szukanie dróg na skróty poprzez odchudzające herbatki, tabletki, restrykcyjne diety albo głodzenie się to są metody, które nie działają, ponieważ nie rozwiązują problemu nagromadzonego tłuszczu (nie spalają go). Restrykcyjne diety i głodzenie się najczęściej będą spalać tkankę mięśniową a nie tłuszczową.

Dość powszechne jest szukanie wymówek celem przedłużania decyzji o podjęciu zmiany oraz usprawiedliwień dla produktów, które nie służą redukcji wagi.

Nie szukajcie dróg na skróty, ponieważ ich nie ma. Mądre podejście – tak do treningu jak i żywienia – da oczekiwane, zaplanowane rezultaty.

Facebook: Magdalena Wiktorowicz Trener Personalny.
Miejsce pracy: CityFit Rzeszów, Extreme Mielec,
mail: magdalena.lidya@gmail.com



TEKST: MAGDALENA
WIKTOROWICZ
TRENER PERSONALNY, INSTRUKTOR ZAJĘĆ
GRUPOWYCH FITNESS, ŻYWIENIOWIEC, TRENINGI
PERSONALNE, WSPÓLPRACA ONLINE, ŻYWIENIE
I SUPLEMENTACJA.



MĘŻCZYZNA

zawsze młody

Jeszcze do niedawna drogerie były zdecydowanie miejscem odwiedzanym jedynie przez kobiety. Dla panów można było znaleźć głównie produkty związane z goleniem oraz zapachy, jednak i te kosmetyki wybierały panie swoim synom czy partnerom. Wielu mężczyzn sięgało ponadto po krem do rąk czy stóp, a w razie potrzeby po krem do twarzy z damskiej kosmetyczki.

MĘŻCZYZNA RÓWNIE ZADBANY

Korzystanie z jednego kremu to już przeszłość. Obecnie dostępna jest coraz szersza oferta kosmetyków dla mężczyzn, co jest odbiciem ogólnego trendu, jaki od kilku lat obserwujemy. Panowie częściej korzystają z usług kosmetycznych, laserowo depilują nadmierne owłosienie i to nie tylko na plecach czy dłoniach, chodzą na manicure czy na botox. Do lekarzy medycyny estetycznej przychodzą dziś już młodzi panowie, którzy widzą pierwsze oznaki starzenia się i chcą temu zapobiegać. Czy żeby zachować młody wygląd, panowie potrzebują innej pielęgnacji? Zdecydowanie tak! Warto wybrać krem uwzględniający nie tylko konieczność nawilżenia, odbudowy i przeciwdziałania zmianom wynikającym z upływu czasu, ale także odmienną specyfikę skóry mężczyzny i nieco inne upodobania.

W życiu zawodowym kieruję się...

Od lat współpracuję z wieloma markami kosmetycznymi i farmaceutycznymi. Jestem przekonana, że dbając o potrzeby ciała wpływamy na stan ducha. Dotyczy to zarówno odpowiedniej ilości ruchu, jak wyboru kremu czy choćby zapachu, jakim się otulamy.



TEKST:
BIANKA HEYMAN
BEAUTY CONSULTANT

INNA SKÓRA

Skóra mężczyzny ma bardziej kwaśne pH i dużo grubszą warstwę rogową, dzięki czemu lepiej broni się przed niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi, jak wiatr czy chłód. Składa się z większej liczby komórek niż skóra kobieca i zawiera przeciętnie o wiele więcej kolagenu, dzięki czemu wolniej się starzeje, później traci zwartość i sprężystość. Męskie hormony płciowe sprawiają, że naskórek jest bardziej ukrwiony, dotleniony i lepiej natłuszczany, a przez to skuteczniej zabezpieczony przed wysychaniem i uszkodzeniem bariery lipidowej. Z tego względu większość mężczyzn nie lubi kosmetyków zostawiających tłusty film, które dodatkowo powodują u nich efekt świecenia się twarzy.

Można by z tego wnioskować, że mężczyźni nie powinni obawiać się starzenia tak jak kobiety, bo ich skóra lepiej opiera się działaniu czasu. Choć zmarszczki u mężczyzn pojawiają się zwykle później niż u kobiet w tym samym wieku, to są jednak głębsze i bardziej widoczne. Najczęstszą przyczyną przedwczesnego starzenia się skóry mężczyzn jest fotostarzenie, czyli nadmierna w ciągu życia ekspozycja na działanie promieni słonecznych. Konsekwencje są widoczne na skórze wkrótce, a już na pewno w późniejszych latach w postaci licznych przebarwień, pogorszenia elastyczności i zmarszczek.

INNA PIELĘGNACJA

Panowie w odróżnieniu od kobiet częściej nadmiernie wysuszają skórę aplikując po goleniu preparaty oparte na alkoholu, co niejednokrotnie prowadzi do podrażnień i zapaleń mieszków włosowych. Można temu zapobiec stosując po goleniu preparaty nawilżające i łagodzące podrażnienia. Od kilku lat mamy dostępne filtry, które mają trochę chronić skórę przed słońcem i które coraz częściej są dodawane do kremów pielęgnacyjnych na dzień. Osoby aktywne czy pracujące na zewnątrz wręcz muszą zadbać o ochronę skóry przed słońcem, wybierając się na rower czy wędrówkę i to o każdej porze roku.

JEDEN ZA WSZYSTKICH?

Wiele firm oferuje panom kosmetyki wielofunkcyjne. Przykładowo krem nawilżający i łagodzący po goleniu, który zawiera filtr UV, jednocześnie redukuje problemy związane z nadmiarem sebum i na wiele godzin zmniejsza błyszczenie skóry. Jest to szczególnie istotne w przypadku mężczyzn, którzy zwykle nie lubią aplikowania kilku różnych produktów i czasami z trudem sięgają po pielęgnację chociażby jednym kremem.

PEELING TO PODSTAWA

Młodzi mężczyźni oprócz ochrony UV, nawilżania preparatami z np. kwasem hialuronowym i kosmetyków łagodzących podrażnienia po goleniu powinni sięgać po preparaty i zabiegi złuszczające, gdyż w tym okresie życia nadmierna produkcja sebum powoduje powstawanie zaskórników i zmian trądzikowych. Peelingi do użytku domowego są warte uwagi, ale zwykle mniej skuteczne od pielęgnacji profesjonalnej. Z gamy zabiegów kosmetycznych szczególnie rekomendowana jest mikrodermabrazja. Warto od czasu do czasu korzystać z peelingów kwasowych nakładanych przez kosmetologów, jest to intensywniejsza pielęgnacja niż to co pacjent może sam. Efektem będzie gładka skóra bez blizn potrądzikowych.

40 LAT MINĘŁO

Panowie, którzy zauważają, że na ich skórze pojawiło się wiele zmarszczek i przebarwień, powinni sięgnąć po mocniejsze kremy, a po czterdziestym roku życia potrzebne są już nieco bardziej intensywnie działające zabiegi i kosmetyki, choć może niektórzy panowie jeszcze nie widzą upływu czasu na swojej skórze. Do pielęgnacji domowej zalecane jest włączenie preparatów, które w swoim składzie zawierają retinol. Retinol jest jedną z podstawowych, naprawdę aktywnie działających w kosmetykach substancji, które mają na celu działanie stymulujące, regenerację i odnowę kolagenu. To jeden z najbardziej znanych substratów zmniejszających głębokość zmarszczek i przeciwdziałających powstawaniu nowych. Kremy nawilżające nadal są bardzo wskazane. Może to być preparat nawilżający na skórze, wzbogacony takimi substancjami jak, np. witamina C, która rozjaśnia, rozświetla i działa antyoksydacyjnie.

ŚWIADOMY MĘŻCZYŻNA POWINIEN DBAĆ O SIEBIE

PRZYNAJMNIEJ JAK O SWOJE AUTO

Inne cenne substancje dla skóry w tym wieku to ceramidy – silnie regenerują strukturę skóry, wpływają na zachowanie wystarczającej zawartości wody w naskórku. W kremach dla panów można też znaleźć nowoczesne peptydy i koenzym Q10, które pobudzają procesy odnowy komórkowej i gwarantują wpływ na wygładzanie powierzchni skóry. Rzadziej spotykane, a również cenne są komórki macierzyste pochodzenia roślinnego, dostarczające najważniejszych dla młodości skóry metabolitów.

Zabiegiem, który może mieć już swoje zastosowanie od 40 r. ż. jest toksyna botulinowa (botox), która blokuje skurcze mięśni twarzy. Jeśli ktoś ma bardzo aktywną mimikę twarzy, można traktować ten zabieg jako profilaktykę i może być zastosowany jeszcze nawet przed 30 rokiem życia. Panowie z głęboką, „srogą” bruzdą na czole mogą połączyć botox z wypełniaczami i całkowicie wygładzić czoło, co powoduje radykalną poprawę wyglądu i odbioru przez otoczenie.

Świadomy mężczyzna powinien dbać o siebie przynajmniej jak o swoje auto, regularnie chodzić na przeglądy lekarskie i korzystać ze zdobytych kosmetykologii. Powinien też przemyśleć wybór najbardziej odpowiedniego dla siebie kremu, tak jak wybiera gadzety, którymi otacza się w życiu codziennym. Oczywiście jest, że kosmetyki stosowane przypadkowo i niesystematycznie nie zapewnią efektywnej pielęgnacji.

*Blanka Heyman
Beauty Consultant*





KOSMETYKI...



... STOSOWANE PRZYPADKOWO I NIESYSTEMATYCZNIE NIE
ZAPEWNIĄJĄ EFEKTYWNEJ PIELĘGNACJI SKÓRY.

1 **KREM EKSTREMALNIE NAWILŻAJĄCY MEN X-TREME, EVELINE COSMETICS**, Lekka formuła błyskawicznie niweluje uczucie suchości i ściągnięcia skóry, łagodzi podrażnienia oraz zapewnia 24-godzinne uczucie komfortu. 2 **Żel do golenia dla mężczyzn skóra normalna, JOANNA**, Formuła żelu Naturaia men została specjalnie opracowana z myślą o komfortowym goleniu męskiej skóry. Żel rozarty na wilgotnej skórze twarzy szybko zamienia się w kremową pianę, która doskonale zmiękcza włókno włosa oraz zapewnia delikatne i dokładne golenie. Po użyciu skóra pozostaje gładka i miła w dotyku. 3 **Energy ON Lekki odświeżający krem do twarzy, LIRENE MEN**, Kompleksowo pielęgnuje skórę twarzy, dzięki doskonałemu połączeniu składników aktywnych. Naturalny czynnik NMF wykazuje bardzo dobre właściwości nawilżające. D-pantenol łagodzi podrażnienia. Mentol zapewnia przyjemne uczucie chłodu na skórze, a gliceryna poprawia nawilżenie i miękkość naskórka. 4 **Chłodzący balsam po goleniu, NIVEA MEN**, Orzeźwia oraz neutralizuje uczucie pieczenia. Lekka, nietłusta formuła wzbogacona ekstraktami z rumianku i alg, nie klei się i szybko się wchłania. Zmniejsza suchość i zaczerwienienie skóry, pozostawiając przy tym przyjemne uczucie chłodu po goleniu. 5 **Krem do golenia dla mężczyzn, JOANNA**, Receptura kremu do golenia została specjalnie opracowana, aby ułatwić dokładne i komfortowe golenie. Po nałożeniu

na twarz tworzy gęstą, trwałą pianę, która doskonale zmiękcza zarost ograniczając podrażnienia. 6 **Dove Men+Care Cool Fresh, UNILEVER**, Innowacyjna formuła łączy w sobie silne składniki antyperspiracyjne z zaawansowaną technologią chroniącą skórę przed podrażnieniami. Jest to połączenie 48-godzinnej ochrony przed potem i nieprzyjemnym zapachem z pielęgnacją pomagającą chronić skórę przed podrażnieniami. Bardzo świeży, męski zapach z nutami cytrusowymi, doskonale pobudza męskie zmysły. 7 **VITA LIFT 5 KREM NAWILŻAJĄCY PRZECIW STARZENIU, L'ORÉAL MEN EXPERT**, Jednym ruchem pomagają zwalczać wszystkie 5 oznak starzenia się skóry: wygładza zmarszczki, nawilża i ujędrnia skórę, rozjaśnia cerę, redukuje opuchnięcia. 8 **Lekki krem nawilżający do 3-dniowego zarostu, BIELENDA ONLY FOR MEN**, Przywraca komfort skórze z 3-dniowym zarostem. Dzięki niemu włoski stają się bardziej miękkie i delikatne. Specjalnie opracowana formuła nawilża i wzmacnia skórę, a składniki łagodzące eliminują swędzenie, zapobiegają podrażnieniom i koją naskórek. Krem ma wyjątkowo lekką konsystencję, szybko się wchłania nie pozostawiając uczucia lepkości. 9 **BALSAM PO GOLENIU + KREM NAWILŻAJĄCY, EVELINE COSMETICS**, Innowacyjny preparat typu all-in-one, polecany również do skóry wrażliwej, błyskawicznie regeneruje i intensywnie odświeża skórę po goleniu.

EVELINE COSMETICS

INNOWACJA!

KOSMETYKI DO ZADAŃ SPECJALNYCH



MEN X-TREME – EKSTREMALNA PEWNOŚĆ SIEBIE

OCZYSZCZANIE • NAWILŻANIE • REDUKCJA ZMARSZCZEK I OZNAK ZMĘCZENIA

WYPRÓBUJ TAKŻE:

- Multifunkcyjny krem ekstremalnie nawilżający
- Przeciwmarszczkowy krem regenerujący 6 w 1
- Nawilżający krem-żel 6 w 1 przeciw oznakom zmęczenia
- Matujący żel do mycia twarzy 6 w 1
- Balsam po goleniu + krem nawilżający
- Nawilżający żel po goleniu 6 w 1

Dołącz do nas na facebooku



www.eveline.eu



TOALETA

czysta i pachnąca

Chyba każdy zgodzi się ze stwierdzeniem, że toaleta jest najintymniejszym miejscem w domu. Skoro służy higienie, powinniśmy także zwrócić szczególną uwagę na stan jej czystości. Poza systematycznym dbaniem o to, aby była zawsze lśniąca, niezbędne jest wykorzystanie specjalistycznych środków, które czyszczą zabrudzone powierzchnie, odkażają je i pozostawiają ochronną powłokę.



4



6

2



1

5



3



8



9



7



10



11



DBAJĄC O HIGIENĘ ZAPOBIEGASZ ROZPRZESTRZENIANIU SIĘ BAKTERII!

1. Domestos Total Hygiene Ocean Fresh, UNILEVER, Dezynfekujący płyn do toalet o pięknym zapachu. Skutecznie usuwa zabrudzenia w toalecie i dobrze usuwa kamień. Zawiera specjalne składniki, które pomagają chronić toaletę przed trudnymi zabrudzeniami nawet pomiędzy splukaniem. **2. Ambi Pur Freshelle Ocean and Wind Odświeżacz powietrza, P&G**, Unikalna technologia sprawia, iż nieprzyjemne zapachy są usuwane a nie maskowane, pozostawiając jedynie miły zapach. Aby świeżość unosiła się po całym domu wypróbuj odświeżacz w każdym pokoju. **3. Zawieszki BREF Blue Aktiv, HENKEL**, Linia zawieszek do toalet, które poza higieniczną czystością oraz świeżością dodatkowo barwią wodę na niebiesko. Dostępne w dwóch wariantach: Chlorine, Eucalyptus. **4. Duck Fresh Stick 4in1 Lime Żelowe paski do toalet, S.C. JOHNSON**, Zapewnij ochronę jednym paskiem. Przylega nawet do mokrej muszli, zapobiega osadzeniu się kamienia,

czyszcząca aktywna piana, długotrwały połysk, świeżość aż do 4 tygodni. **5. Cillit Bang Kamień i brud Uniwersalny środek czyszczący w sprayu, RECKITT BENCKISER**, Zastosuj, aby usunąć osady z kamienia, mydła, rdzę i brud w kilka sekund! Idealnie czyszczy: zlew, wanny, baterie ze stali nierdzewnej, odpływy, toalety, prysznic, kafelki, ceramiczne podłogi, powierzchnie akrylowe oraz szklane powierzchnie. **6. Bref WC with Fresh Pearls Lemon Żel do toalet, HENKEL**, Higieniczna czystość i fantastyczny, świeży zapach. **7. ACE ODPLAMIA CZ LEVANTICA, P&G**, Lawendowy wybielacz do tkanin białych z unikalnym systemem ochrony włókien. Przeznaczony zarówno do prania ręcznego, jak i w pralkach. **8. Olejek eteryczny z patyczkami bambusowymi, FLOR DE MAYO**, La Casa de Los Aromas to odświeżacz powietrza, które bardzo skutecznie aromatyzują pomieszczenie. Charakteryzują się dużą wydajnością oraz bardzo dobrze dobranymi nutami zapachowymi. **9. Domestos POWER 5 Chlorine, UNILEVER**, Wydajna kostka toaletowa z superdoładowaniem każdego splukania toalety: czyszcząca piana, ochrona przed osadzaniem się kamienia, długotrwały zapach, połysk i higiena. **10. Ambi Pur Gel Crystals Rose and Orchid Odświeżacz powietrza w żelu, P&G**, Odświeżający środek, dzięki któremu zapomnisz o uciążliwych zapachach. Stopniowo uwalnia delikatne aromaty, które neutralizują nieprzyjemne zapachy przez 3-4 tygodnie. **11. Siły żel Ace Ultra, P&G**, Gęsta i niezwykle silna konsystencja w celu zapewnienia głębokiego czyszczenia wszystkich powierzchni i usuwania plam. Idealny do toalet. Dostępny w trzech zapachach: cytrynowy ogród, świeży efekt, kwiatowy.

12. ACE ULTRA SPRAY MUSSE, P&G, Nadaje się do wielu powierzchni, tkanin i do wszystkich plam, nawet tłustych. Konsystencja pianki, nie rozpryskuje się i nie kapie nawet na pionowych powierzchniach. Również łatwo się spłukuje. **13. Kret Aktywny żel do udrożniania rur podwójna siła, GLOBAL,** Zawarte w dwóch komorach aktywne składniki przy dozowaniu wchodzi z sobą w reakcję chemiczną w wyniku której powstaje aktywna piana, która wypełnia szczeliny rur, uwalniając je od zabrudzeń powstałych z resztek mydła, włosów, żywności itp. **14. Cif Power&Shine Wybielanie, UNILEVER,** Higieniczna czystość, perfekcyjny połysk bez smug. Jego silne, głęboko czyszczące cząsteczki natychmiast odrywają nawet najbardziej oporny brud w łazience i całym domu. Ciesz się pięknie lśnącymi i higienicznie czystymi powierzchniami bez żadnych smug! **15. Cif Brilliance Pink Orchid, UNILEVER,** Uniwersalny płyn do czyszczenia. Dzięki technologii „Brilliance Plus” nadaje wyjątkowy blask zarówno dużym powierzchniom, takim jak: podłogi, glazura, terakota, jak i małym: kuchenki, zlewozmywaki, umywalki. **16. Clin Windows & Glass, HENKEL,** Środek do czyszczenia okien z alkoholem.



16



15

Czysta toaleta w kilku krokach?

- sprzątaj na bieżąco a generalne czyszczenie wykonuj przynajmniej 3 razy w tygodniu,
- miskę sedesową odkażaj środkami do tego przeznaczonymi (butelki zakończone dzióbkiem ułatwiającym dostęp do wszelkich zakamarków),
- stosuj kostki, krążki lub paski do WC, które na co dzień dezynfekują, wybielają i odświeżają toaletę.

Ważne jest również odkażanie szczotki służącej do szorowania toalety oraz częsta jej wymiana, ponieważ w krótkim czasie staje się siedliskiem groźnych bakterii.

1

SEKRETYRODY



12

13



14



SYOSS

SYOSS GLOSS SENSATION

Uwolnij swoje piękno poprzez... zmianę koloru włosów!

Chcesz wydobyć więcej blasku lub uzyskać bardziej świetlisty kolor włosów? Marzy Ci się zmiana koloru ale obawiasz się radykalnych rozwiązań? Nowa linia Syoss Gloss Sensation to propozycja właśnie dla Ciebie!

Od kokosowego blondu, poprzez waniliową latte, czekoladę z chili, pralinowy brąz, aż po ciemną wiśnię czy krwistą, czerwoną Sangrię... Gama dwudziestu wyjątkowych odcieni nowej linii **Syoss Gloss Sensation** zachęca do spróbowania, choć jest tylko smakowitym początkiem! Ten łagodny dla włosów krem koloryzujący bez amoniaku, pozwala na szybką zmianę odcienia, bez obawy o kondycję włosów. Nie tylko zyskają one piękny, intensywny odcień, ale również oszałamiający blask i zdrowy wygląd. Twoje włosy staną się sensoryjnie lśniące nawet do 8 tygodni*.

Tajemnica tkwi w delikatnej formule kremu koloryzującego z zawartością oleju Monoi (ekstrakt z kwiatów Gardenia Taitensis w oleju kokosowym). Pielęgnuje ona i wygładza powierzchnię włosa sprawiając, że łatwo odbija światło. Efektem koloryzacji są zdrowo wyglądające włosy o dwukrotnie

intensywniejszym blasku. Wyniki badań potwierdzają, że **Syoss Gloss Sensation** w widoczny sposób poprawia stan włosów - nawet o 70% spada bowiem liczba ich uszkodzeń**!

Intensywne, pełne życia kolory to efekt współdziałania dwóch rodzajów barwników: prekursorów barwników oraz barwników bezpośrednich. Jedne przenikają pod osłonkę włosa, podczas gdy inne osadzają się na jego powierzchni. Podwójna moc aktywatora koloru i dodający blasku krem zauważalnie zwiększają energię koloru a ochronna warstwa nabłyszczająca zabezpiecza go. Dzięki temu włosy lśnią sensoryjnym blaskiem i wyglądają jak tuż po wizycie w salonie fryzjerskim!

* z wyjątkiem odcieni 9-6, 10-1 i 10-51.

** w porównaniu do włosów przed koloryzacją

NOWOŚĆ

ŁAGODNA KOLORYZACJA,
SENSACYJNY BLASK

SYOSS GLOSS SENSATION

BEZ AMONIAKU



OPRACOWANY PRZY UDZIALE FRYZJERÓW. STWORZONY DLA MNIE.

Zimowy sekret pięknych nóg

Odkryj sposoby Ani Lewandowskiej!

Zimą też możesz zachwycać jedwabście gładkimi, olśniewającymi nogami. Tylko dwa kroki dzielą Cię od upragnionego celu!

Krok pierwszy: aktywność fizyczna. Na przekór zimowej aurze nie rezygnuj z ruchu. Umów się na łyżwy z koleżanką, przejdź się na długi spacer i jak najczęściej ćwicz w domu lub na siłowni. Regularny trening pomoże Ci pięknie wyrzeźbić nogi, poprawi wygląd skóry i napełni Cię energią!

Krok drugi: właściwa pielęgnacja. Dzięki odpowiedniej maszynie z wymiennymi ostrzami, takiej jak Gillette Venus Classic, skóra pozostaje gładka i lśniąca. Ruchoma główka sprawia, że maszyna usuwa włoski szybko i dokładnie, a pasek nawilżający z aloesem i witaminą E chroni przed podrażnieniami.

Dzięki treningowi i właściwej pielęgnacji z Gillette Venus przejdiesz przez zimę lekkim krokiem!

