

SEKRETURODY

2/18/2016
egzemplarz
bezpłatny



CZAS NA URLOP!

pielęgnacja włosów latem

WODA

niezbędny składnik diety

ZAWSZE PROMIENNA

idealny wakacyjny makijaż

SŁOŃCE POD KONTROLĄ

kosmetyki do opalania dla całej rodziny

SEKRETna METAMORFOZA

Finał kolejnej edycji konkursu
z profesjonalną stylizacją
i sesją fotograficzną



Bielenda

Pomyśl o sobie.

SlimCellu corrector

Nowy wymiar efektywnej walki z cellulitem, rozstępami i zbędnymi krągłościami.

Skuteczność potwierdzona badaniami*

- redukuje cellulit **85%**
- wyszczupla sylwetkę **93%**
- ujędrnia ciało **98%**
- zmniejsza rozstępy **82%**
- poprawia sprężystość **97%**

NOWOŚĆ



WYSZCZUPLA
SYLWETKĘ

UJĘDRNIA
CIAŁO

REDUKUJE
CELLULIT

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

SLIM CELLU CORRECTOR to zaawansowana technologicznie linia inteligentnych preparatów do korekcji i modelowania ciała, inspirowana najskuteczniejszymi zabiegami profesjonalnej medycyny estetycznej:

KARBOKSYTERAPIA CO₂, **KRIO MEZOTERAPIA** i **RADIOFREKWENCJA RF**.

www.bielenda.pl

4 Konkurs

W ROLI GŁÓWNEJ

- 6 W poszukiwaniu piękna i harmonii
– Agnieszka Mielczarek
zdradza receptę na szczęście

MODA

- 12 SEKREtna metamorfoza
18 Z modą na TY, czyli modowe
trendy na sezon letni 2016

URODA POD LUPĄ

- 22 Słońce pod kontrolą
26 Co ukrywa nazwa serum?
30 Gimnastyka mięśni twarzy
32 Zawsze promienna
36 Spojrzenie na depilację
40 Woda – niezbędny składnik
naszej diety
42 Wakacyjna kosmetyczka
44 Zdrowe stopy latem
48 Czas na urlop!
Pielęgnacja włosów latem
52 Płaski brzuch na lato

MĘSKA STREFA

- 56 Golenie perfekcyjne

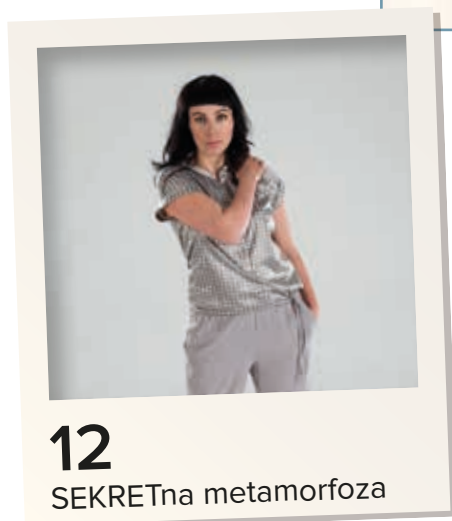
Spis Treści



22 Gimnastyka mięśni twarzy



22
Słońce pod kontrolą



12
SEKREtna metamorfoza

36
Spojrzenie
na depilację



44
Zdrowe
stopy latem

SUN BALANCE

Złap balans z Sun Balance!

Weź udział w konkursie

i WYGRAJ!!!

10 zestawów
kosmetyków
SUN BALANCE

Zadanie konkursowe:

Napisz jak osiągnąć balans
pomiędzy przyjemnością
plażowania
a bezpieczeństwem
opalania

Odpowiedź wyślij na adres: konkurs@sekreturody.com
z dopiskiem: Złap balans z Sun Balance

Masz czas do 10.07.2016r.

Regulamin dostępny: www.sekreturody.com
od 10.06.2016r.

Słoneczne kosmetyki Sun Balance to kompleksowa pielęgnacja skóry w słoneczne dni. Fotostabilne produkty o nowoczesnych formu-
lach, skutecznie chronią przed szkodliwym wpływem promieniowania UVA i UVB a jednocześnie dbają o kondycję skóry, nawilżając i odży-
wiają ją. To również intensywna regeneracja skóry po kąpielach słonecznych i w solarium, przedłużenie trwałości i intensywności opalenizny.

Produkty z linii Sun Balance zostały stworzone zarówno z myślą o osobach preferujących subtelną opaleniznę, jak również tych, którzy
są zwolennikami jej głębokiego odcienia. Szeroka gama produktów zapewnia skuteczną ochronę osobom o różnej wrażliwości skóry na
promieniowanie UV.



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

W POSZUKIWANIU PIĘKNA I HARMONII

Zyje aktywnie. I ze smakiem - nie tylko dlatego, że ma u boku świetnego kucharza, Pascala Brodnickiego. Jako coach zdrowia motywuje ludzi do pracy nad ich słabościami i troski o samych siebie. Jest też autorką książek: „Dobre życie” i „Jak schudnąć po 40?” W tej drugiej przekonuje, że „dobrze zaplanowane posiłki, wolne od uczulających produktów, to klucz do promiennej cery, zdrowych włosów i młodzieńczej sylwetki”. Sama jest tego najlepszym przykładem. Agnieszka Mielczarek zdradza nam swoją receptę na szczęście.

Najważniejsze jest to, co dzieje się w nas. Jeżeli poukładamy się w środku, zbudujemy sobie własną wewnętrzną energię, spokój i równowagę, to będziemy, kolokwialnie mówiąc, dobrą, uśmiechniętą osobą. Nie chodzi o to, że mamy zamieść pod dywan nasze smutki i troski, albo uśmiechać się od rana do wieczora. Ale jeśli nauczymy się radzić sobie z trudnymi sytuacjami tak, żeby wychodzić z nich obronną ręką, będzie nam się łatwiej żyło. Bo często bywa tak, że ludzie w bardzo trudnych warunkach i sytuacjach radzą sobie świetnie, a z błahymi rzeczami mają problemy. A ta równowaga zależy wyłącznie od naszej pracy! Jakby mnie ktoś zapytał: „Aga, jak to możliwe, że tak młodo wyglądasz? Masz 40 lat!”, powiedziałabym, że to zasługa tego, co dzieje się ze mną w środku, bo ta energia ze mnie emanuje. Wiadomo, że gdybym się tak dobrze nie odżywiła, nie dbała o siebie, nie prowadzi-

ła tak higienicznego trybu życia (ale bez przesady!), to nie wyglądałabym tak jak teraz. Na pewno miałabym o wiele gorszą skórę i byłabym grubsza. Gdybym nie unikała glutenu, miałabym problemy z wagą, bo akurat tak na niego reaguję, niestety. W nowej książce przekonuję więc, że eliminacja pewnych produktów na dłuższy czas (a dlaczego nie na całe życie? Ja tak właśnie się odżywiam!) wpływa świetnie na organizm. Nie będę ukrywać – ja też mam jakieś skuchy. W końcu mieszkam z kucharzem. (śmiejch) Pokusy są... i trzeba podchodzić do nich bez wyrzutów sumienia! Absolutnie! Mamy prawo zjeść tort bezowy albo makaron w sosie śmietanowym ze szparagami, a do tego wypić kielich porządnego wina. I cieszymy się tymi momentami! Tak właśnie robię. Natomiast na co dzień trzymam dyscyplinę. I zalecam też moim klientom, by głównym ich pożywieniem stały się kasze, warzywa,



owoce, ziarna. Mają tak bogate fitozwiązki, są cenne dla zdrowia! Jestem dowodem na to, że dieta roślinna świetnie działa. I jest optymalna, co potwierdziły badania nt. wpływu odżywiania na zdrowie, które dr Cambell prowadził przez 30 lat w Chinach (taki sam wynik dało potem badanie na Hindusach i Japończykach). Białko lepiej służy, gdy czerpiemy je ze strączków i sezamu. Dlaczego Japonki nie mają problemów z siwizną? U nas brunetki – czasem nawet dwudziestoparoletnie! – muszą ją ukrywać. A dlatego, że siwiźnie zapobiega miedź, a Japonki czerpią ją z czarnego sezamu. W swoim gabinecie robię badania na alergię pokarmowe – wiem, jak pewne produkty wpływają na skórę i figurę. Ze swojej diety już dawno wyeliminowałam to, co najbardziej nas uczuła: wszelkiego rodzaju mąki i mięsa, gluten i jajka. I taki program żywieniowy proponuję teraz czytelnikom. Dla kobiet po 40. jest szczególnie przydatny – bo one często mają wahania nastroju, a nawet i stany depresyjne – a to może być powiązane z jelitami, złym odżywianiem. Moja 30-dniowa dieta przywróci im równowagę fizyczną, a później psychiczną. Zaręczam, że to jest najskuteczniejszy sposób – w dodatku najzdrowszy! – na dobrą formę i młody wygląd.

*Agnieszka
Mielczarek*



SPORT? NATURALNIE, ŻE... NATURALNY!

To, co powiem, będzie bardzo niemarketingowe, ale... nie lubię się męczyć. (śmiech) I to od wczesnych lat. W szkole zawsze miałam zwolnienie z wuefu, bo byłam delikatną dziewczyną. Poza tym, sporty drużynowe i rzucanie piłką lekarską to nie były moje ulubione zajęcia. A że miałam zaprzyjaźnionego lekarza, więc... załatwiłam tę sprawę formalnie. I powiem szczerze do dziś nie jestem fanką zmęczenia fizycznego (ale oczywiście bardzo do niego zachęcam, bo wiem, że fantastycznie na nas działa!), natomiast staram się być aktywna na co dzień. W jaki sposób? Nie mam samochodu (co prawda, parę lat temu Pascal podarował mi go w prezencie, ale nawet raz mi się nie przydał, bo... do tej pory nie zrobiłam prawa jazdy), dlatego wszędzie jeżdżę na hulajnodze albo rowerze, bądź chodzę pieszo. I wszystkich swoich klientów zawsze zachęcam do takiej aktywności, jaką lubią. Jeżeli ktoś – jak ja – nie znosi się pocić na ostrym treningu, niech pójdzie po prostu na szybki spacer z psem, ale regularnie – najlepiej dwa razy dziennie po m.in. 20 minut. Albo niech wybierze się na długi, co najmniej godzinny, spacer, poskacze z córą na

skakance, albo pogra w piłkę z synem. To naprawdę nie musi być fitness i siłownia! Ważną jest równowaga na co dzień: zdrowe odżywianie i jakaś aktywność. I to już wystarczy, żebyśmy poczuli się dobrze. Ja najbardziej lubię naturalne formy ruchu, właśnie te szybkie marsze, rower, hulajnogę itd. Tydzień temu zapisałam się do klubu sportowego, tylko dlatego, że bardzo lubię chodzić, a tam mają fantastyczną bieżnię. Kocham las, ale nie zawsze czuję się w nim bezpiecznie, a tutaj wpadam, gdy mój syn ma lekcje (bo siłownia znajduje się nieopodal jego szkoły) zakładam słuchawki na uszy i maszeruję. I tak przy dźwiękach fajnej muzyki, udaje mi się jakoś pokonać 10 kilometrów. Tylko na bieżnię wchodzę (śmiech), bo te wszystkie inne siłowe urządzenia za bardzo mnie przerażają. Każdemu radzę, by wypróbował różne formy aktywności, wtedy będzie miał szansę odkryć tę, która mu naprawdę dobrze robi. Niech się nie zniechęca przy pierwszym zmęczeniu, ani nie zakłada z góry „to nie dla mnie!”. W końcu znajdzie coś, co polubi. A wtedy niech robi to regularnie, choćby 30 minut dziennie.

**WAHANIA NASTROJU, A NAWET I STANY DEPRESYJNE MOGĄ BYĆ
POWIĄZANE Z JELITAMI, ZŁYM ODŻYWIANIEM.**

**WŁAŚCIWA DIETA PRZYWRÓCI RÓWNOWAGĘ FIZYCZNĄ,
A PÓŹNIEJ PSYCHICZNĄ.**



KOLACJA

ZUPA KREM ZE SZPARAGÓW

PRZYGOTOWANIE

Posiekaj czosnek i pokrój ziemniaka. Szparagi, czosnek, ziemniaka i seler wrzuc do garnka o grubym dnie, chwilę podsmaż na ulubionym oleju. Zalej wodą lub bulionem, po 20 minutach zmiksuj. Dopraw solą i pieprzem. Polej ulubioną oliwą (mnie w tym daniu najbardziej smakuje truflowa).

Skoro zostały nam szparagi bez główek, zrobimy z nich zupę krem. Po przepyszny i lekko kaloryczny risotto, dobrze nam to zrobi. Szparagowa to także jedna z tych propozycji, które przypadną do gustu każdemu. Podaję ją gościom i chwalam ją niezmiennie. Pyszna i bardzo efektownie się prezentuje podana w prostych białych talerzach. Tym, którzy nie są na diecie, można zaproponować do niej grzanki.

LICZBA PORCJI:

na 3 duże miski

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 minut

SKŁADNIKI

3 szklanki bulionu lub wody
1 ziemniak
1 pęczek szparagów
½ selera
3 szklanki bulionu lub wody
2–3 łyżki ulubionego oleju do smażenia
1 łyżka ulubionej oliwy do podania
sól
świeżo mielony czarny pieprz

RECEPTA NA URODĘ? ŻYĆ W ZGODZIE ZE SOBĄ!

Dbać o siebie. Tak zwyczajnie... Dobrze zmyć makijaż, zawsze – nawet gdy jesteśmy bardzo zmęczone. Wklepać dużo kremu nawilżającego. I naprawdę uważać, co kładziemy na talerz, bo to ma największy wpływ na naszą urodę. Uśmiechać się, mimo że nie zawsze jest ku temu okazja. Myśleć pozytywnie, przyciągać dobrą energię. I szukać w sobie spokoju i równowagi – za wszelką cenę. Być blisko swoich emocji, słuchać intuicji. I – co niezwykle ważne! – w tej codziennej gonitwie nie zapominać... o samej sobie. A to jest niestety główna bolączka kobiet po czterdziestce.



Jej autorski *Program trzydziestu dni* zakłada utrzymanie optymalnej diety, zawiera rozpisane na cały miesiąc dzienne menu oraz praktyczną listę zakupów. Według Agnieszki Mielczarek kluczem do młodego wyglądu i szczupłej sylwetki jest zmiana świadomości na temat sposobu odżywiania, wyrobienie dobrych nawyków i konsekwentna ich realizacja. **Autorka nie tylko inspiruje nas do zmian na talerzu, ale też poznania własnej motywacji, dzięki zawartym w książce ćwiczeniom mentalnym.**

MYŚLEĆ POZYTYWNIEM, PRZYCIĄGAĆ DOBRĄ ENERGIĘ. SZUKAĆ W SOBIE SPOKOJU I RÓWNOWAGI – ZA WSZELKĄ CENĘ



Mają dużo na głowie i starają się zadowolić wszystkich dookoła – zwłaszcza być idealnymi matkami – za mało czasu poświęcają własnym przyjemnościom. Mam na myśli pół godziny bycia ze sobą. Ale codziennie! Pół godziny na to, żeby odpocząć psychicznie, np. pomyśleć, co mi dzisiaj sprawiło radość, co mogłabym zrobić, żeby takie sytuacje zdarzały mi się częściej. Uświadomić sobie, kiedy ostatni raz czułam się naprawdę szczęśliwa – i co się do tego stanu przyczyniło. I z drugiej strony: co mi nie służy, czego nie chcę? Może jakaś osoba w moim otoczeniu źle na mnie działa? Jeśli tak, nie ma sensu się z nią spotykać. Trzeba wciąż analizować siebie i swoje reakcje. I robić wszystko, żeby zapewnić sobie komfort psychiczny.

Ewa Anna Baryłkiewicz

Imię i nazwisko: Agnieszka Mielczarek

Wiek: 40 lat

Zawód: Coach zdrowia, autorka poradników: „Dobre życie” i „Jak schudnąć po 40?”.

W życiu prywatnym:

Jest żoną znanego kucharza, Pascala Brodnickiego i mamą 8-letniego Leo.

VIANEK

polski z natury

naturalnie PIĘKNE WŁOSY



POLSKIE KOSMETYKI NATURALNE

SYLYECO
silva natura ecologia

INFOLINIA:
17 771 38 30

VIANEK.PL

ME



Przed



Stylizacja 1



Stylizacja 2

TAMORFOZA



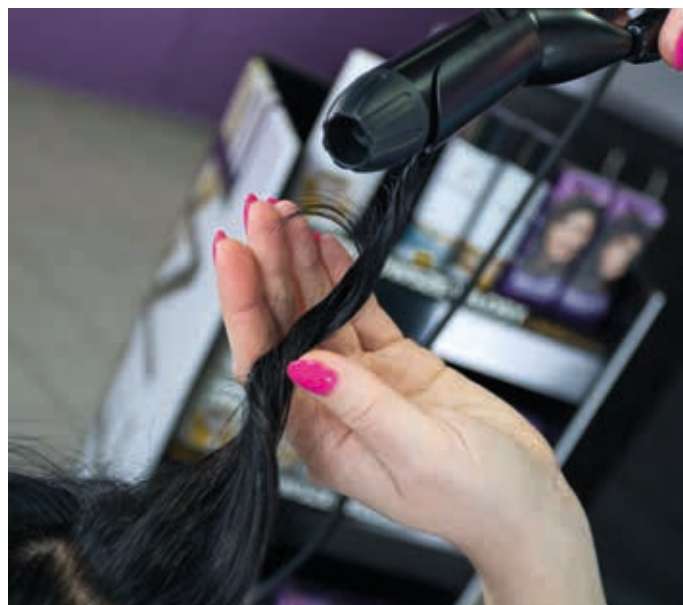
Stylizacja 3



Stylizacja 4

Kolejną odświeżoną metamorfozą dla klientów Drogerii Sekret Urody zorganizowaliśmy przy współpracy z firmami Make Up Revolution, Pantene ProV, Gerry Weber i Salonem fryzjerskim Le Dessire.

Ania jest wspaniałą, uśmiechniętą, w pełni zaangażowaną mamą trójki cudownych dzieciaków. Postaraliśmy się, aby ten dzień był dla niej wyjątkowy, tym bardziej, że parę dni wcześniej obchodziła urodziny, a wygrana w konkursie Sekret Urody była dla niej idealnym prezentem. Nasi eksperci kolejny raz stanęli na wysokości zadania, a metamorfoza była o tyle łatwiejsza, że Ania we wszystkim wygląda po prostu genialnie!



FRYZURA

Modelce skrócono włosy o 15 centymetrów. Wcześniej były jednej długości, teraz zostały pocieniowane, aby nadać lekkości fryzurze. Do koloryzacji włosów wykorzystano krem marki WELLATON w odcieniu ciemnego brązu N2 jako bazę. Pasmom uprzednio rozjaśnionym nadano odcień R15 intensywna czerwień (wiśniowa czerwień). Aby zmienić chwilowo look modelki, włosy zostały lekko skręcone i podpięte na karku. W ten sposób udało się ukształtować wizualnie krótszą fryzurę, bez konieczności zmiany długości. Do stylizacji włosów wykorzystano produkty marki Pantene ProV.




PANTENE
PRO-V

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

EKSPERT: **DOROTA BOROWIECKA**
STYLISTA WŁOSÓW



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

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



WIOSNA I LATO W GERRY WEBER MIENI SIĘ

GERRY WEBER



WIELOMA KOLORAMI OD SUBTELNYCH PASTELI DO SZAREGO BRĄZU

STRÓJ

Marka Gerry Weber od prawie 40 lat spełnia oczekiwania kobiet aktywnych zawodowo, które cały dzień muszą wyglądać elegancko i atrakcyjnie. Wychodząc naprzeciw swoim klientkom, firma oferuje nie tylko doskonałe jakościowo ubrania i dodatki, ale także gotowe pod kątem linii i kolorystyki zestawy – motta kolorystyczne. Wiosna i lato w Gerry Weber mieni się wieloma kolorami. Subtelne, pastelowe odcienie to właśnie kolory tego sezonu, które w zestawieniu z bielą lub eleganckimi odcieniami szarego brązu dają poczucie odświeżenia. Delikatne kolory i proste fasony łączą się w prawdziwy luksus.

Stylizacja nr 3 utrzymana w niebieskim oraz białym kolorze – Motto kolorystyczne Paradise red – nada Pani Ani marynarskiego klimatu, nawet gdy będzie z dala od morza ;) Paradise red to zdecydowany faworyt na lato – w stylizacji nr 4 doskonały w połączeniu z czernią i bielą. Klimat swobodny, lekki, bezstroski przywołuje stylizacja nr 2 – takie połączenie letnich tkanin, modnych nadruków będzie wyglądać wspaniale i zadba o doskonały nastrój w czasie wakacyjnych podróży. Delikatne połączenie kolorów i minimalny wzór (stylizacja 1) to niesamowicie kobiece poczucie mody.

EKSPERT: **JADWIGA HAŁYS**
MAKIAŻYSTKA



Na co dzień zajmuję się pracą jako konsultant 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”

MAKE-UP

Pierwszy makijaż dzienny – idealny do pracy, na uczelnię, a nawet dla mamy która nie ma czasu na czasochłonny makeup. Nadaje świeży wygląd, maskuje niedoskonałości (przebarwienia, zaczerwienienia, wypryski) i podkreśla atuty Pani Ani (kości policzkowe, brwi, usta). Do wykonania makijażu użyłam naturalnych kolorów (jasne beże, brązy) z paletki Makeup Revolution Chocolate Pink Fizzy.

Współczesna kobieta żyje bardzo szybko, dlatego pokazałam Pani Ani, jak łatwo na podstawie dziennego makijażu można uzyskać wieczorowy efekt. Pani Ania dzięki makijażowi wykonanemu kosmetykami Makeup Revolution zyskała lekko drapieżny look, który udowadnia, że młoda mama wcale nie musi być nudna.

Fuksjowe usta to klasyk sezonu, jednak wiosną 2016 będą miały kilka od-cieni. Królują pomadki matowe, lekko przygaszone, które wyglądają najlepiej zestawione z gładką skórą. Do tego makijaż oczu – czekoladowe smokie eyes z mocniej zarysowaną dolną powieką i vollà. Idealny makijaż na wieczorne wyjście.

Firma Makeup Revolution działa na rynku polskim od całkiem niedawna, dostępna była jedynie w sprzedaży internetowej. Drogerie Sekret Urody jako pierwsze wprowadziły produkty tej marki do swojej oferty dla swoich Klientek.

Ponadto Makeup Revolution to błyskawicznie rozwijająca się marka, w oszałamiającym tempie tworzy znakomite kosmetyki, o świetnej jakości i jednocześnie w kuszącej cenie. Oferują bardzo szeroką gamę produktów zarówno do makijażu twarzy, oczu czy ust.



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 prosty 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.

Do przeprowadzenia metamorfozy wybrałam lakier do paznokci MISS X w kolorze malinowym, który idealnie komponował się do kreacji i makijażu modelki. Neonowe, mocne kolory perfekcyjnie komponują się z letnią opalenizną.

Organizator:



SEKRETURODY
drogerie blisko Ciebie

Sponsorzy:

GERRY WEBER

Prima Strada

REVOLUTION
MAKEUP
LONDON

WELLATON

MISS X
COLOR
FASHION

SALON
FRYZJERSKI
LE DESSIR

NAVORBICO

PANTENE
PRO-V

KREM O MOCY LASERA? ZOBACZ EFEKTY JUŻ PO 14 DNIACH! REDUKUJE ZMARSZCZKI. ZAGĘSZCZA. MODELUJE.

PONIEWAŻ JESTEŚ TEGO WARTA.

*Rekomendowana cena detaliczna. Ostateczną cenę ustala sprzedawca w punkcie sprzedaży. **Badanie kliniczne w grupie odpowiednio 51, 58, 56 kobiet.

INNOWACJA

REVITALIFT /LASER X3/

ZAWIERA OPATENTOWANĄ
CZĄSTECZKĘ MŁODOŚCI
PRO-XYLANE™ 3%



To mój laser w kremie.

Andie MacDowell

CENA: **47 PLN***

POTWIERDZONA SKUTECZNOŚĆ

- DZIAŁANIE KREMU PORÓWNANO W NIEZALEŻNYM BADANIU Z SESJĄ LASERA
- REDUKCJĘ ZMARSZCZEK STWIERDZONO U 95% KOBIEC**

ZOBACZ EFEKTY JUŻ PO 14 DNIACH
DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA WWW.LOREALPARIS.PL

L'ORÉAL PARIS

Z MODA NATY

CZYLI
MODOWE
TRENDY
NA SEZON
LETNI 2016



Modowy eklektyzm, lata 90. i „pizama party” to trendy definiujące sezon SS16. Światowi projektanci nie boją się odważnych połączeń i proponują nietypowe rozwiązania modowe. Jak się to ma do polskich realiów? Czy sezon letni 2016 upłynie nam pod znakiem eksperymentów modowych?

Lubię obserwować, jak są ubrani Polacy. Ze względu na zawód, który wykonuję, zawsze zwracam uwagę na ciekawe stylizacje na ulicy i muszę z zadowoleniem stwierdzić, że moda stoi w Polsce na coraz wyższym poziomie. Każdy przez ubiór chce niejako podkreślić swoją indywidualność, dlatego częściej sięga się po off-owe rzeczy niż ubrania z sieciówek.

Powszechnie przyjęło się, że Polacy w wyborze odzieży stawiają na funkcjonalność i użyteczność. Liczy się przede wszystkim wygoda, kwestia mody ma drugorzędne znaczenie. Wśród najchętniej kupowanych ubrań wymienia się: jeansy, bluzki i koszule. Tak wynika z badań modowego gustu Polaków. Ja osobiście nie do końca się z tym zgadzam, ponieważ w stylu *na co dzień* coraz częściej dominują odważne kolory i nietuzinkowe połączenia.

Na co zatem powinniśmy zwracać uwagę przygotowując nasze letnie stylizacje?

1. LATA 90.

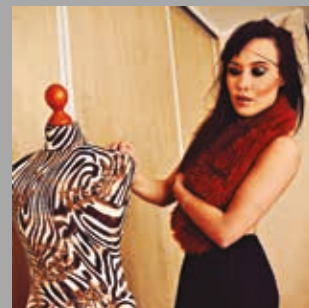
Trendy na lato 2016 to przede wszystkim powrót do lat 90., czyli np. bieleżniane sukienki rodem z kampanii Calvina Kleina lat 90., w której tego typu „halkę” prezentuje młodziutka Kate Moss. Obecnie na wybiegach wielkich kreatorów królują takie sukienki wykonane najczęściej z lekkich, zwiewnych tkanin jak satyna, jedwab czy żorzeta, najczęściej w kolorach pastelowych.

Sezon lato, a może nawet bardziej jesień 2016, to również wielki powrót ortalonu. Tkanina ta przeżywała swój największy boom właśnie w latach 90. Wszyscy pamiętają ortalonowe dresy we fluorescencyjnych kolorach, które każdy z nastolatków obowiązkowo miał w szafie. Dziś występują one w innych odsłonach i mają zdecydowanie lepszą jakość. Moją odpowiedzią na ten trend są kurtki parki, które co prawda pojawiły się w mojej kolekcji FOREVER YOUNG w sezonie wiosna-lato 2015, ale ich ponadczasowy charakter pozwala nosić je również teraz. Na ten sezon zaproponowałam parkę z kolekcji SPĘTANI WOLNOŚCIĄ 2016. To co ją wyróżnia od tego typu propozycji u innych projektantów bądź firm odzieżowych to duży, oversizowy kaptur, który jest wręcz ubóstwiany przez klientki oraz hit kolorystyczny tego sezonu – limonka. Takie połączenie czyni z „parki” odzież, obok której nikt nie przejdzie obojętnie.

2. ŁĄCZENIE KOLORÓW

Sezon SS16 to również mocno podkreślony eklektyzm modowy. Kreatorzy na ten sezon chętnie proponują łączenie dwóch zupełnie różnych tkanin oraz kontrasty kolorystyczne. W mojej kolekcji SPĘTANI WOLNOŚCIĄ ten eklektyzm przejawia się w połączeniu czarnej dzianiny swetrowej z eco skórą w kolorze limonki. Takiemu zestawieniu mówimy zdecydowanie TAK w tym sezonie.





3. KOLORY ROKU 2016 WEDŁUG PANTONE: ROSE QUARTZ /SERENITY

Ważne miejsce na wybiegach w 2016 roku zajmują również kolory PANTONE 2016 czyli:

ROSE QUARTZ – kolor inspirowany minerałem - kwarcem różowym zwanym również „kamieniem miłości”. Delikatny, lekko rozmyty róż stanowi synonim spokoju, kojarzy się z zarumienionymi policzkami bądź subtelnym pączkiem kwiatu – doskonale inspiracje na budzącą się do życia wiosnę;

SERENITY – jasna szaro-niebieska barwa to propozycja kojąca zmysły, przywołująca na myśl przestrzeń i harmonię.

Te barwy dominują głównie w lekkich, zwiewnych sukienkach czy spódnicach. Inne popularne barwy tego lata to: Peach Echo, Snorkel Blue, Buttercup, Limpet Shell, Lilac Grey, Fiesta, Iced Coffee, Green Flash, Glacier Gre.

4. MARINA PASY

Nadal modne w tym sezonie są wszelkie pasy (zarówno pionowe, jak i poziome), najlepiej w stylu marynistycznym. Kolory granat-biel stanowią od lat idealne połączenie dla osób, które chcą wyglądać modnie, ale nie tracić przy tym klasycznej elegancji. Pasy w sezonie letnim 2016 pojawią się na spódnicach, lekkich sukienkach czy bardzo modnych w tym sezonie bluzkach z odkrytymi ramionami. Styl marynistyczny jak żaden inny jest bardzo wdzięczny i kobiecy oraz wiecznie modny.

5. „PIŻAMA PARTY”

Absolutnym hitem tego sezonu są ubrania inspirowane męską piżamą, albo oversize’owa koszula a’la Holly Golightly w „Śniadaniu u Tiffaniego”. Taki wybór sprawia, że sylwetka nabiera nowoczesnych kształtów. To nowoczesna moda, która z pewnością wyróżni Cię z tłumu. Poza tym, taki krój ukryje wszelkie niedoskonałości figury i będzie bardzo wygodnym rozwiązaniem na letnie przygody, imprezy, spotkania z przyjaciółmi czy do pracy.

Osobiście jestem zafascynowana spodniami Culotte, które szturmem wdarły się na światowe wybiegi. Forma spódnico-spodni jest bardzo odważna, zwłaszcza dla osób, które od kilku ostatnich lat przyzwyczyły się do tego, że większość spodni w szafie jest zwę-



żanych dołem (*rurki*). Spodnie Culotte stanowią rewolucję w tej kwestii. Mocno poszerzane dołem, często sięgające pół łydki stanowią odpowiedź na pytanie: „co w modzie w 2016 roku przewróci do góry nogami dotychczasowe przyzwyczajenia i stereotypy modowe?”. Nie będzie łatwo przestawić się z *rurek* na spodnie przypominające dzwony z lat 70., ale z pewnością jest to propozycja bardzo kobieca i odważna zarazem. W połączeniu z bluzką w stylu hiszpańskim z odkrytymi ramionami i ażurowymi sandałkami na obcasach uczyni z każdej kobiety prawdziwą znawczynię trendów. Jest to według mnie absolutny Must Have!

6. PONADCZASOWE SZAROŚCI

Odcienie szarości są tylko pozornie skromne i powściągliwe. W rzeczywistości drzemie w nich naprawdę wielki potencjał i w połączeniu z odpowiednią formą czy barwą mogą przybierać wielorakie i niebanalne oblicza. Jako projektantka proponuję szarą sukienkę z kolekcji SMALKS DIMENSIJA z paskiem w kolorze Emerald (czyli szmaragdowy). Luźny a zarazem bardzo kobiecy krój sukienki czyni ją bardzo uniwersalnym elementem każdej damskiej garderoby. Szmaragdowy pasek ze skóry uzupełnia ją, czyniąc cały zestaw niezwykle intrygującym. Szarości chętnie łączę również z różem, żółtym kanarkowym czy ciemną czekoladą.



1 EMULSJA DO OPALANIA DO SKÓRY WRAŻLIWEJ SPF 50+, LIRENE, Intensywnie chroni przed szkodliwym promieniowaniem UVA i UVB, delikatnie pielęgnuje i przeciwdziała starzeniu się skóry. Pojemność 150 ml **2 SUN BALANCE OCHRONNY KREM DO TWARZY, FARMONA**. Zapewnia wysoką ochronę przeciwsłoneczną dla delikatnej skóry o wysokiej wrażliwości na promienie słoneczne. Zapewnia piękny odcień opalenizny. Pojemność 50 ml **3 WYSOKO WODOODPORNĄ EMULSJA DO OPALANIA 20 SPF UVA+UVB MAKADAMIA & KUKUJI, EVELINE COSMETICS**, Delikatna, nietłusta formuła łatwo się rozprowadza i nie powoduje przyklejania się ziarenek piasku do ciała. Pojemność 150 ml **4 MATT LOOK SPF30, BIELENDA**. Ochronny krem do twarzy z udoskonalającymi pigmentami łączy właściwości ochronnego przeciwsłonecznego kremu oraz korektora cery. Pojemność 50 ml **5 BALSAM DO CIAŁA Z SAMOOPALACZEM SUMMER REVIVED, DOVE DERMASPA**. Linia Summer Revived spełnia marzenia o rozświetlonej i pięknie opalanej skórze, bez konieczności narażania się na szkodliwe działanie promieni słonecznych. Kosmetyki stopniowo nadają skórze słoneczny odcień, dzięki czemu nie ma mowy o smugach czy plamach (jak przy aplikacji samoopalacza). Pojemność 200 ml

Słońce pod kontrolą

Słońce to cudowne źródło energii i radości życia. Może korzystnie wpływać na nasz nastrój, urodę oraz zdrowie jeśli tylko będziemy korzystać z kąpeli słonecznych rozsądnie i z umiarem. Od czego zacząć? Od wysokiej jakości ochronnych kosmetyków do opalania z fotostabilnymi filtrami UVA/UVB, które powinny się znaleźć w wakacyjnej kosmetyczce zarówno singielki, partnerki jak i mamy, dbającej o zdrowie swoich maluszków.

Skóra wystawiona na silne i długotrwałe oddziaływanie promieni słonecznych może stać się podatna na uczulenia, przebarwienia oraz podrażnienia. Promienie słoneczne chociaż wprawiają nas w świetny nastrój i wpływają korzystnie na nasz organizm, to w wyniku nadmiernej ekspozycji na ich oddziaływanie mogą spowodować przedwczesne starzenie się skóry, jak i zmiany chorobowe. Nasza skóra posiada co prawda naturalny filtr ochronny przed słońcem w postaci melaniny, ale jest to zabezpieczenie niewystarczające. Stąd też tak ważna staje się jej odpowiednia pielęgnacja i ochrona sprawdzonymi i przebadanymi dermatologicznie kosmetykami do opalania z filtrami przeciwsłonecznymi.

POD SŁONECZNYM PARASOLEM

Aby czerpać pełnię radości ze słońca, warto pamiętać o kilku zasadach bezpiecznego opalania:

- ☼ Stosuj wysokie filtry w pierwszych dniach opalania;
- ☼ Unikaj słońca szczególnie w godzinach 11-15, nawet, gdy używasz preparatów ochronnych;
- ☼ Chroni niemowlęta i małe dzieci przed bezpośrednim działaniem promieni słonecznych;
- ☼ Nakładaj preparaty z filtrami UV około 20 minut przed wyjściem na słońce;
- ☼ Ponawiaj nakładanie preparatu podczas opalania szczególnie po wyjściu z wody lub wytarciu ciała ręcznikiem;
- ☼ Nadmierne przebywanie na słońcu może być zagrożeniem dla zdrowia;
- ☼ Zawsze zakładaj dzieciom nakrycie głowy i odzież chroniącą przed słońcem;
- ☼ Chroni oczy używając okularów słonecznych;
- ☼ Uzupełniaj płyny w organizmie podczas opalania;
- ☼ Nie opalaj się stosując leki fotoczułujące.

OPRACOWANIE: EXPERT DAX SUN



Balsam po opalaniu pod prysznic odświeżający, intensywnie nawilżający i utrwalający opaleniznę DAX SUN

Polecany dla osób ceniących wygodę i szybką aplikację. Skutecznie łagodzi następstwa nadmiernej ekspozycji na słońce. Pojemność 200 ml

After Sun Ultranawilżający balsam utrwalający opaleniznę SORAYA

Polecany do stosowania po kąpielach słonecznych oraz po wizytach w solarium, w celu podkreślenia opalenizny, nadania jej pięknego odcienia i przedłużenia jej trwałości. Zawiera składniki, które delikatnie przyciemniają koloryt skóry oraz zapewniają działanie pielęgnacyjne. Pojemność 200 ml



SUN BALANCE Rozświetlający balsam utrwalający opaleniznę FARMONA

Intensywnie nawilża i łagodzi podrażnienia, skutecznie regenerując skórę. Złote drobinki rozświetlają i podkreślają piękny kolor opalenizny. Pojemność 200 ml





Kojący balsam do ciała SYLVECO

Balsam do ciała z ekstraktami z brzozy białej oraz krwawnika pospolitego przeznaczony do codziennej pielęgnacji skóry podrażnionej, wymagającej regeneracji i ukojenia. Regularne stosowanie sprawia, że odzyskuje ona właściwe, długotrwałe nawilżenie i równowagę, staje się bardziej odporna na działanie szkodliwych czynników. Pojemność 300 ml

Balsam ochronny dla dzieci i niemowląt SPF 30 DAX SUN

Zapewnia bezpieczeństwo delikatnej skórze dziecka o jasnej karnacji i wysokiej wrażliwości na promienie słoneczne. Zawiera najwyższej jakości fotostabilny system filtrów UVA/UVB. Posiada pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka. Polecany jest dla dzieci powyżej 6 miesiąca życia. Pojemność 150 ml

THERMAL WATER PIERRE RENE

Bogata w cenne minerały woda termalna z kwasem hialuronowym głęboko nawilża, doskonale łagodzi podrażnienia, intensywnie wzmacnia i regeneruje. Pozostawia na skórze uczucie świeżości, ukojenia i relaksu. Używana regularnie nadaje elastyczność, przywraca vitalność i młody wygląd.

**PAMIĘTAJ,
ŻE ŻADEN PREPARAT
Z FILTRAMI UV NIE ZAPEWNI
100% OCHRONY!**

After Sun Łagodzący balsam po opalaniu dla dzieci SORAYA

Zapewnia skórze, podrażnionej po zabawie na słońcu lub wysuszonej po basenie, łagodną i komfortową pielęgnację. Składniki regenerują naskórek, zapobiegają szorstkości, łagodzą podrażnienia i zaczerwienienia. Przeznaczony dla dzieci powyżej 12 miesiąca życia. Pojemność 200 ml



NIVEA SUN PROTECT & BRONZE - NATURALNIE NAWILŻAJĄCY SPRAY DO OPALANIA AKTYWUJĄCY OPALENIZNĘ SPF 30 NIVEA

Dla tych, którzy kochają naturalną opaleniznę. Skutecznie chroni skórę przed poparzeniem, jednocześnie zapewniając powstanie naturalnej, pięknej opalenizny. Zawiera ekstrakty roślinne, stymulujące produkcję melaniny w skórze.

Nawilżający balsam ochronny na słońce dla dzieci NIVEA

Stworzony specjalnie z myślą o delikatnej skórze dziecka. Skutecznie chroni przed poparzeniami słonecznymi i długotrwałymi uszkodzeniami skóry, dzięki bezpiecznemu połączeniu filtrów mineralnych i chemicznych.



Olejek do opalania w sprayu SPF 6 KOLASTYNA

Bogaty w karoten olej ze złocistej palmy przyspiesza proces powstawania opalenizny. Kompleks witaminowy, zawierający witaminy E, C i F, skutecznie chroni Twoją skórę przed procesem przedwczesnego starzenia. System filtrów UV hamuje działanie wolnych rodników oraz zabezpiecza przed powstawaniem zmian rumieniowych. Pojemność 150 ml



SUN BALANCE OLEJEK DO OPALANIA SPF6 FARMONA

Ochrona przeciwsłoneczna do każdego rodzaju skóry, szczególnie dla osób o ciemnej karnacji. Olejek wzmacnia i utrwala opaleniznę. Przeciwdziała procesom fotostarzenia. Pojemność 200 ml

SUN PROTECT Suchy olejek ochronny do ciała dla dorosłych SPF 50+ PHARMACERIS

Polecany dla skóry delikatnej, wrażliwej i normalnej, wymagającej bardzo wysokiej ochrony przed szkodliwym promieniowaniem UVA/UVB. Pozostawia na skórze suche wykończenie, bez uczucia lepkości. Pojemność 150 ml

Stońce pod kontrolą

sun expert
DAX
Sun



SUN EXPERT
25
lat
DOŚWIADCZENIA

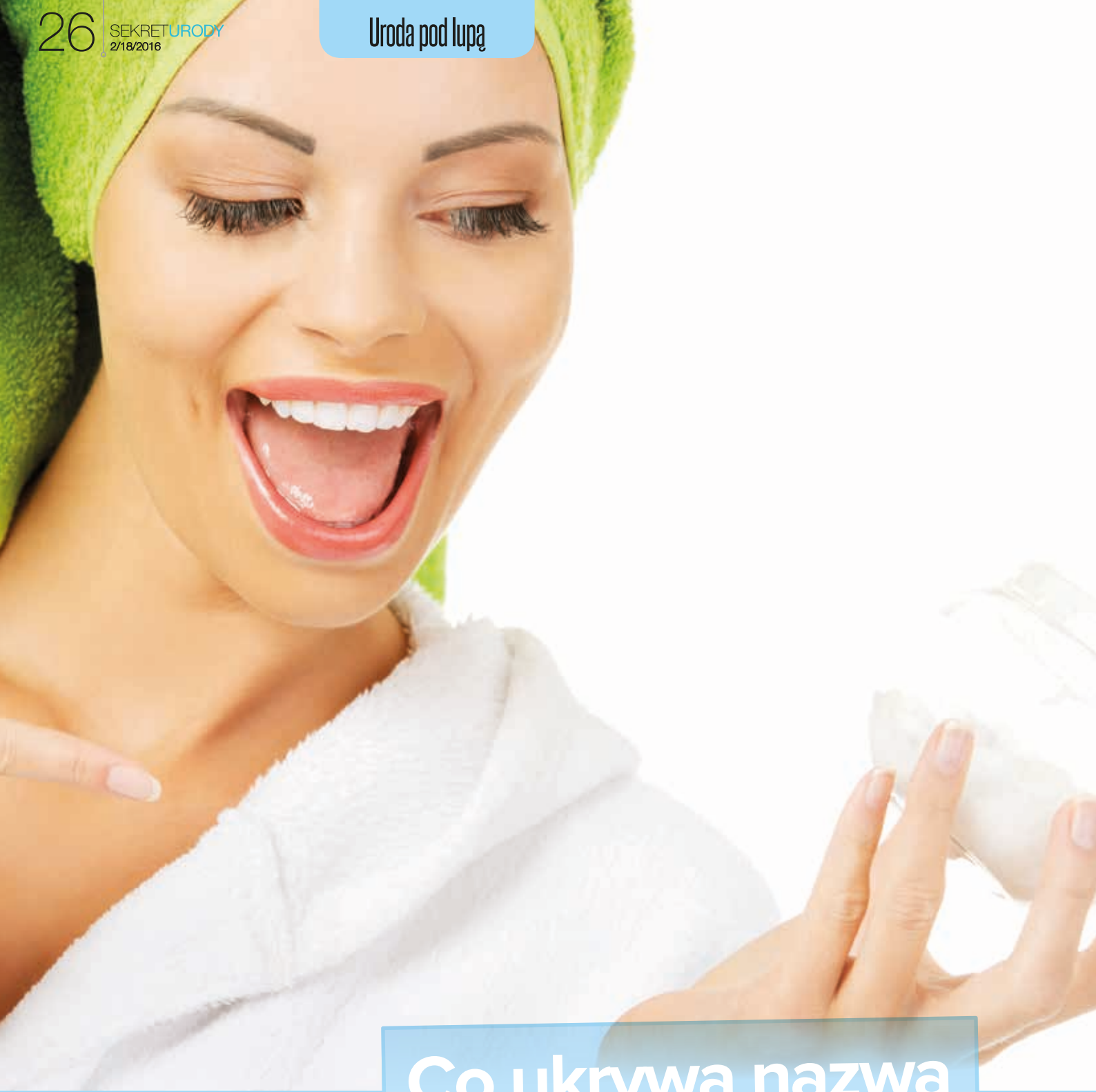
- Bezpieczna i niezawodna ochrona przeciwsłoneczna
- Najwyższej jakości filtry
- Wysoko wodoodporne receptury

Zbadaj swoją skórę! Akcja #OpalamSieBezpiecznie

Więcej na www.dax.com.pl

www.facebook.com/DaxSun





Co ukrywa nazwa

SERUM

Typowe serum różni się od kremu stężeniem składników i lżejszą konsystencją. To skoncentrowany produkt, który działa intensywniej.

Forma serum została opracowana w latach osiemdziesiątych, a obecna ogromna popularność tej postaci kosmetyku wynika z wyjątkowo wysokiej koncentracji odżywczych składników, dzięki którym działa ono jak zastrzyk substancji ukierunkowanych na najważniejsze potrzeby skóry. Przyjmuje się, że serum to skoncentrowany produkt, który działa szybko, intensywnie i skutecznie. Działanie serum zależy od rodzaju składników w nim zawartych i wyróżniamy na przykład: serum regenerujące, nawilżające, serum pod oczy, liftingujące, jak również całą gamę produktów do pielęgnacji ciała wspomagających walkę z cellulitem, odchudzanie, ujędrnianie skóry oraz poprawę jej wyglądu. Dość często w składzie serum możemy znaleźć produkty działające na różne problemy skóry. Dzięki wielokierunkowemu działaniu kosmetyk staje się multifunkcyjny.

UZUPEŁNIENIE PIELĘGNACJI

Kosmetolodzy są zgodni, że serum należy zastosować zawsze wtedy, gdy skóra wymaga pilnej regeneracji. - Większość kobiet błędnie traktuje ten kosmetyk jako zastępstwo kremu – mówi dermatolog Bożena Bierzniewska, ekspert marki Eveline Cosmetics – Lekka formuła serum powoduje, że łatwiej jest rozpuścić w nim wiele aktywnych substancji, ale jednocześnie ta wodnista konsystencja sprawia, że serum szybciej paruje. W związku z tym dla umocnienia jego działania należy po kilku minutach posmarować powierzchnię skóry kremem, który zapewni jej ochronny film i „zatrzyma” składowe serum w skórze. Kosmetyki te działają synergistycznie i najlepiej jest wybierać produkty z jednej linii, gdyż wtedy najlepiej uzupełniają się. W ofercie wielu firm istnieją produkty łączące właściwości kremu i serum – tzw. krem-serum.

1 ANTYCELLULITOWE SERUM LIFTINGUJĄCE Z SERII SLIM EXTREME 4D PROFESSIONAL, EVELINE COSMETICS. Zwalcza uporczywą skórę pomarańczową poprzez mechanizm 3-fazowej kompresji: stymuluje lipolizę, działa drenująco, wiąże i usuwa toksyny oraz zmniejsza ich przenikalność do głębokich warstw skóry. Pojemność 150 ml **2 SERUM NA KOŃCÓWKI WŁOSÓW Z OLEJEM ZE SŁODKICH MIGDAŁÓW, NACOMI.** Z naturalnym olejem ze słodkich migdałów przeznaczone dla włosów wymagających szczególnej pielęgnacji. Nawilża i precyzyjnie wygładza włosy, nadając im zdrowy połysk. Stosowane regularnie wyraźnie poprawia kondycję końcówek włosów. **3 INTENSYWNE SERUM WYGŁADZAJĄCE NA GŁĘBOKIE ZMARSZCZKI NEO RETINOL™, EVELINE COSMETICS.** Aktywuje i reorganizuje zaburzone struktury skóry oraz długotrwale zapobiega procesom spadku napięcia i elastyczności. Przywraca potencjał genetyczny młodej skóry oraz intensywnie stymuluje procesy keratynizacji i odnowy naskórka. Pojemność 15 ml **4 MULTIMODELING EKSPRESOWE SERUM DO CIAŁA, ZIAJA.** Antycellulitowe z aktywnością substancji wyszczuplających i ujędrniających. Pojemność 270 ml **5 MULTIMODELING SERUM PROTEINOWE MODELUJĄCE BIUST, ZIAJA.** Z aktywnością substancji poprawiających sprężystość skóry. Pojemność 100 ml

SERUM DO TWARZY I CIAŁA

– Na pewno wśród swoich kosmetyków należy mieć serum ze stężonym kwasem hialuronowym – dodaje dermatolog Bożena Bierzniewska - Skóra, borykając się z niedoborem kwasu hialuronowego i spadkiem nawilżenia, bardzo potrzebuje tego substratu, a dostarczenie go w postaci serum jest bardzo łatwe. Produkt jest aplikowany na skórę w postaci dość płynnej. Po aplikacji najlepiej delikatnie wklepać go opuszkami palców i pozostawić na skórze do całkowitego wchłonięcia, dzięki czemu powstanie delikatny, ochronny film. Serum ze stężonym kwasem hialuronowym zalecane jest jako produkt, który powoduje zarówno natychmiastową poprawę stanu skóry poprzez wygładzenie jej, poprawę nawilżenia i działanie liftingujące. Równie ważny jest też długofalowy wpływ na skórę, która dzięki systematycznemu stosowaniu kosmetyku z kwasem hialuronowym poprawia swoją zdolność do odnowy i regeneracji.

SERUM DO WŁOSÓW, SERUM DO PAZNOKCI

Firmy kosmetyczne wiedzą, że dla wielu z nas wizytówką zadbanej kobiety są jej dłonie i włosy, dlatego można znaleźć formę serum i w tej kategorii kosmetyków. Serum do paznokci ma na celu wzmocnienie płytki paznokcia, zapobiega rozdławianiu, łamliwości i wysuszeniu paznokcia, podczas gdy serum do włosów kupują zwykle panie z włosami wysuszonymi zabiegami fryzjerskimi. Zasada jest podobna – skoncentrowane składki mają za zadanie uzupełnić pielęgnację. Głównym problemem włosów i płytki paznokciowej jest przesuszenie i zachwianie równowagi lipidowej, co skutkuje rozdławianiem płytki paznokciowej czy łuski włosa. Serum do włosów powinno być bogate w proteiny, w tym keratynę, witaminy, olejki i inne cenne substancje mające wpłynąć na stan skóry głowy i kondycję włosów. Jak w przypadku każdego kosmetyku należy zwracać uwagę na skład i sposób użytkowania. Czasem zdarzają się na rynku produkty pod mianem np. serum do włosów, które nie zawierają w swoim składzie wielu cennych dla kondycji włosa substancji, a przykładowo wysuszający włosy alkohol.



Serum z olejkiem Marula do regeneracji CC Magic Nails Care eXtreme BIELEND

Zapobiega zadzieraniu i uszkodzeniom skórek i paznokci. Pomaga im odzyskać właściwe nawilżenie. Wygładza, nabłyszcza i wspomaga regenerację po zabiegach kosmetycznych. Pojemność 11 ml



EKSTREMALNE SERUM GLISS KUR DEEP-REPAIR Schwarzkopf

Do włosów ekstremalnie nadwyrężonych i szorstkich. Formuła z AMINO-PROTEIN-SERUM i płynną keratyną efektywnie rekonstruuje strukturę włosa aż do 10 warstw (5-10 warstw, w zależności od rodzaju włosa) w ciągu 1 tygodnia. Unikalna, lekka, kremowa formuła dla jedwabiście miękkich i zauważalnie bardziej sprężystych włosów.

Jantar kuracja w ampułkach do włosów bardzo zniszczonych i osłabionych FARMONA

Bogata w składniki aktywne receptura gwarantuje spektakularne efekty. Wyciąg z bursztynu pielęgnuje, odżywia i wzmacnia strukturę włosów. Proteiny jedwabiu nadają elastyczność, miękkość i połysk, a witaminy A, E i F odżywiają i wzmacniają włosy. Pojemność 5x5 ml



Perły młodości NIVEA

Po raz pierwszy najwyższa dawka koenzymu Q10 wśród produktów z linii NIVEA Q10 Plus zamknięta w innowacyjnej formie pereli zawieszonych w nawilżającym żelu z kwasem hialuronowym i kreatyną. Unikalne połączenie składników naturalnie występujących w skórze gwarantuje kompleksowe działanie przeciwzmarszczkowe. Redukuje nawet głębokie zmarszczki i spowalnia proces powstawania nowych.



Mocne i Lśniące Serum błyskawicznie wzmacniające do włosów 150 ml PANTENE PRO-V

Ma lekką formułę, dzięki której włosy pozostają jedwabiście gładkie. Chroni włosy przed uszkodzeniami spowodowanymi szczotkowaniem lub stylizacją. Ułatwia ich rozczesywanie oraz zapobiega puszeniu. Przeznaczone do włosów zdrowych, cienkich i delikatnych.

100% HYALURONIC ELIXIR PIERRE RENE

Kwas hialuronowy jest substancją naturalnie występującą w skórze właściwej. Wraz z wiekiem znacznie zmniejsza się jego ilość, dlatego skóra wymaga odpowiedniej pielęgnacji.

100% Hyaluronic Elixir jest idealnym rozwiązaniem dla skóry z pierwszymi oznakami starzenia. Posiada doskonale właściwości nawilżające, wygładzające i odżywcze.



SERUM NALEŻY ZASTOSOWAĆ ZAWSZE WTEDY, GDY SKÓRA WYMAGA PILNEJ REGENERACJI I ODŻYWIENIA.



1 ALGOWA MASKA-SERUM NA TWARZ, SZYJĘ I DEKOLT NA DZIEŃ I NA NOC, LIRENE. Algowa maska-serum na twarz, szyję i dekolt 50+, 60+ i 70+ została opracowana w oparciu o zaawansowane kompleksy składników, sprzyjających regulacji genów łagodzenia podrażnień. Poprzez zahamowanie uwalniania tzw. cząsteczek prozapalnych skóra odzyskuje zdolność do regeneracji i jest skutecznie chroniona przed starzeniem zewnątrzpochodnym. Zmarszczki zostają zredukowane, a twarz, szyja i dekolt stają się intensywnie nawilżone i ujędrnione. Pojemność 30 ml. **2 REVITALIFT FILLER HA SKONCENTROWANE HIALURONOWE SERUM WYPEŁNIAJĄCE, L'OREAL PARIS.** Z wysoce stężonym kwasem hialuronowym oraz roślinnym ekstraktem Galanga, który nadaje skórze objętość, wypełnia zmarszczki. **3 HYDRALOGIQ 30+ SERUM HYDRA-EKSFOLIUJĄCE 30 ML, DERMIKA.** Hydradermabrazja w serum - efekt nieskazitelnie gładkiej, porcelanowej cery. Skóra staje się gładka w dotyku, ale też zrewitalizowana i mocno nawilżona, jak po zabiegach hydradermabrazji. Pojemność 30 ml. **4 INTENSYWNE SERUM PRZECIWSTARZENIOWE PLANTSCRIPTION™, ORIGINS.** Nowe intensywne serum przeciwstarzeniowe Plantcription™ wykorzystuje moc składników z natury, aby „nauczyć” skórę, jak wyraźnie skorygować oznaki starzenia poprzez wspomaganie objętości naskórka. Pojemność 30 ml

PRZECIWMARSZCZKOWA REWOLUCJA!



**50% SKUTECZNIEJSZA
REDUKCJA ZMARSZCZEK***

* Badanie aparaturowe przeprowadzone w grupie kobiet w wieku 35-55 lat stosujących
SERUM PERŁY MŁODOŚCI NIVEA Q10 PLUS wraz z kremem NIVEA Q10 Plus na dzień przez 4 tygodnie.

W przyrodzie wszystkie organizmy żywe z upływem czasu spowalniają procesy regeneracji tych powierzchni ciała, które odczytując organizm – nie będą już potrzebne do utrzymania gatunku. W przypadku homo sapiens dzieje się tak samo – gospodarka hormonalna „przykłada się” bardziej do wnętrza niż do zewnętrznych części organizmu. Tyczy się to budowy skóry, jej gęstości i elastyczności. Również zdolności regeneracji ulegają znacznemu spowolnieniu, co przekłada się na wolniejsze gojenie się ran oraz odpoczynek skóry po na przykład nieprzespanej nocy.

BUDOWA MIĘŚNI

Mięśnie twarzy można podzielić na kilka grup. Są to: mięśnie otoczenia szpary powiek, mięśnie otoczenia szpary ust, mięśnie otoczenia nozdrzy, mięśnie małżowiny usznej oraz mięśnie żucia. Każdy z nich odpowiada za prawidłową pracę otaczających ich narządów oraz w pewien sposób sprzyja naszemu zdrowemu wyglądowi.

Mięśnie otoczenia szpary powiek odpowiedzialne są za zaciskanie powiek oraz nadawanie twarzy wyrazu zamyślenia, złości, zniecierpliwienia, cierpienia lub marszczenia brwi. Sami doskonale wiemy, jak emocje wypisują się na naszej twarzy oraz jak możemy to kontrolować, choć łatwo nie jest.

Kolejne - mięśnie otoczenia szpary ust odpowiadają za zamykanie szpary ust, nadawanie twarzy wyrazu uśmiechu czy smutku. Kilkaset razy w ciągu dnia pracujemy nimi podkreślając przykładowe grymasy. Przeliczając to na miesiące i lata, nasze „grymaszenie” kształtuje wyraz twarzy oraz podkreśla nasz charakter.

Kolejne grupy mięśni otoczenia nozdrzy, małżowiny usznej oraz mięśnie żucia odpowiadają za rozwieranie nozdrzy, unoszenie i obniżanie żuchwy, cofanie i wysuwanie żuchwy oraz jej boczne ruchy.

Wszystkie mięśnie naszego organizmu podczas ćwiczeń wspomagają swoją sprawność oraz podnoszą komfort naszego życia. Dlaczego jednak w trakcie popularnych ćwiczeń na mięśnie brzucha czy pośladków nie wprowadzane są w siłowniach ćwiczenia mięśni twarzy?

GYMNASTYKA MIĘŚNI

W tradycji wschodniej oraz zachodniej części Europy ćwiczenia te cieszą się ogromną popularnością. Od dziesiątek lat istnieją treningi oraz warsztaty zajęciowe propagujące ten sposób walki z upływającym czasem. Zastanawiające jest również, że w Stanach Zjednoczonych sami chirurdzy plastyczni proponują swoim klientkom takie ćwiczenia przed planowanym zabiegiem. Mięśnie wyćwiczone dużo lepiej się regenerują oraz wracają do lepszej kondycji po wykonanym zabiegu. Samymi ćwiczeniami możemy również zniwelować niektóre niedoskonałości, wymaga to jednak precyzji oraz cierpliwości.

DLACZEGO POWSTAJE ZMARSZCZKA

W trakcie życia człowiek traci około 30-40% tkanki mięśniowej. Dotyczy to całego ciała, ale również naszej twarzy, szczególnie u osób szczupłych. Mięśnie twarzy, prócz kości czaszki i podściółki tłuszczowej, są rusztowaniem podtrzymującym skórę i nadającym kształt twarzy. Zmarszczki jednak nie muszą być nieuniknione. Prawidłowa stymulacja pracy odpowiedzialnych za nasz wygląd mięśni – a jest ich blisko 70 – z powodzeniem powstrzymuje utratę ich jędrności. Ciekawostką jest również to, że niektóre z nich całkowicie zanikają z upływem lat. Dzieje się tak ponieważ zbyt rzadko ich używamy. Jest to związane z naszym trybem życia oraz sposobem przeżywania emocji, genetyką czy też rasą do jakiej należymy. Niewiele znamy osób poruszających uszami, a przecież za tę czynność również odpowiadają mechanizmy mięśni. Również inne nawyki poruszania w śmieszny dla niektórych sposób - brwi bądź nosa – można opanować oraz wyćwiczyć. Wiedzą o tym z pewnością komicy i aktorzy. Są bowiem żywym przykładem gestów i grymasów niemożliwych do wykonania dla przeciętnego Kowalskiego.

SPOSOBY ZAPOBIEGANIA

– ĆWICZENIA

Popularyzacja ćwiczeń przyniosła wiele publikacji oraz przykładów ćwiczeń odmładzających. Osobiście najbardziej lubię Fumiko Takatsu za jej holistyczne podejście do sprawy.

Ćwiczenia takie są również niezbędne w przypadku dolegliwości związanych z porażeniem mięśnia twarowego. Same masaże, mikroprądy czy elektrostymulacje w ciężkich przypadkach jedynie wspomagają całość rehabilitacji. Fizjoterapia podaje wiele zestawów ćwiczeń w celu poprawy ich pracy. Medycyna estetyczna zagłębiając się w tę wiedzę proponuje wiele prostszych i trudniejszych sposobów gimnastyki. Celem ich działania ma być poprawa wyglądu, a co za tym idzie nastroju pacjentów.

Podstawową zasadą podczas rozpoczęcia przygody z jogą twarzy - bo tak potocznie została nazwana – jest zapobieganie ugniataniu oraz marszczeniu skóry. Możemy temu zapobiegać przytrzymując w odpowiedni sposób skórę dłońmi oraz przyjmując odpowiednią pozycję podczas ćwiczeń. Ponieważ najlepsze efekty uzyskamy ćwicząc

codziennie, zadbajmy o odpowiednią pozycję siedzenia. Usiądźmy zatem wygodnie, wyprostowani i rozluźnieni. Ułatwieniem może być także ustawienie lustra na wprost naszej głowy, tak aby każde ćwiczenie było dla nas widoczne. Zachęcam również do gimnastyki podczas czytania czy jazdy samochodem. Wystarczy około 10 minut dziennie, aby w ciągu 30 dni uzyskać pierwsze efekty.

Przykładowych ćwiczeń jest na tyle dużo, że nie sposób byłoby przytoczyć je na raz. Postaram się opisać kilka z nich.

Ćwiczenie zapobiegające opadaniu brwi

Palcami wskazującymi przytrzymujemy i nadajemy opór mięśnia marszczącego brwi. Jednocześnie patrząc się na wprost unosimy powoli łuk brwiowy wykonując 10 powtórzeń. Powinniśmy wyczuwać lekki opór. Powtarzamy serię raz jeszcze, z tym że szybciej. Zaleca się wykonywanie powtórzeń: raz seria 10 wolniej, następnie seria 10 szybko. Razem 40 na tę okolicę.

Ćwiczenie prasujące zmarszczki mimiczne, tzw. kurze łapki

Przytrzymujemy palcami wskazującymi okolice oka na skroni oraz lekko ją podnosimy, tak aby skóra nie marszczyła się. Następnie patrząc na wprost staramy się lekko domknąć oczy. Starajmy się tak ułożyć palce, aby ze strony skroni odczuwać lekki opór. Ćwiczenie wykonujemy w serii 10 razy: raz wolniej, następnie seria 10 razy szybko. Powtarzamy 40 razy.

Ćwiczenie podnoszące policzki

Wykonuję je najczęściej w drodze do pracy – w samochodzie. Nabieram dużo powietrza do policzków i stopniowo spuszczam je przez zacisnięte usta. Czuć tutaj pracę mięśnia policzkowego oraz śmiechowego. Powtarzamy 10 razy.

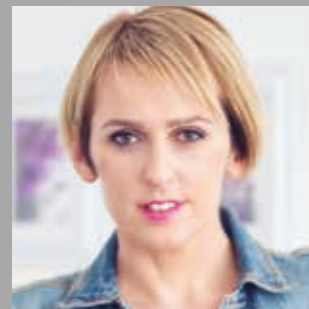
Ćwiczenie na okolice ust

Podłóż język między dolną szczęką a zagłębienie w jamie ustnej. Staraj się lekko uśmiechnąć, kiedy czuć opór – powtarzaj.

Ćwiczenia tzw. aktorskie

Wyraźne wymawianie samogłosek: a, e, i, o, u, y oraz wyraźne wymawianie sylab: bu-ła, mu-ły, ro-gi, no-ga, ró-że, re-da itp.

W mojej pracy pasjonuje mnie twarz człowieka, a jeśli twarz to i emocje na niej wypisane. Pamiętajmy, że najlepszym ćwiczeniem będzie miły i łagodny wyraz twarzy. Nasza mapa uczuć często wypisana jest na obliczu, które mówi o nas więcej niż sami możemy przypuszczać. W dążeniu do ideału starajmy się nie zginąć w gąszczu nowości technologicznych obiecujących efekty po wydaniu sporych sum pieniędzy. Również pielęgnacja nie zapewni nam całego sukcesu. Pamiętajmy o tym, że najlepszym kosmetykiem jest sen, racjonalna dieta oraz uśmiech, a tego nie można kupić za żadne pieniądze.



TEKST: **KATARZYNA PIECIAK**
WIZAŻYSTKA, COACH
WŁAŚCICIEL SALONÓW INEZ
DĘBICA, RYNEK 17, TEL. 66 474 3482
www.facebook.com/kpieciak
www.facebook.com/inezsalonfryzjerskizawada

TWARZY

A close-up portrait of a woman with dark, wavy hair pulled back. She has striking green eyes with dramatic eye makeup featuring bright green and yellow eyeshadow. Her lips are painted with a soft pink lipstick. A white flower with a yellow center is visible in the bottom right corner, and green stems are visible at the bottom. The background is a plain, light color.

**ZAWSZE
PROMIENNA**

PUDER BRAZUJĄCY CHOCO BRONZER - LIGHT N°41 DR IRENA ERIS PROVOKE

W postaci kompozycji trzech opalizujących odcieni, które doskonale harmonizują z tonacją cery, dając jej ciepły odcień i efekt promiennej, muśniętej słońcem skóry. Idealnie modeluje rysy twarzy nie pozostawiając smug. Przeznaczony dla każdego typu cery. Pojemność 9 g



CONTOURING BRUSH PIERRE RENE

Innowacyjny pędzel do rozcierania podkładu i modelowania konturu twarzy. Skrócone, gęste włosie umożliwi w pełni kontrolowaną, szybką, jak również równomierną aplikację szeregu formuł, w tym płynnej, kremowej, żelowej i pudrowej. W efekcie otrzymasz gładkie i równomierne wykończenie.

1 KONTUROWANIE TWARZY POZWALA NADAĆ JEJ WYMARZONY KSZTAŁT. ALE CZY ZWYKŁY MAKIJAŻ DA AŻ TAKIE EFEKTY? OCZYWIŚCIE!

Profesjonalne konturowanie z powodzeniem można wykonać wykorzystując do tego celu kosmetyki zakupione w drogerii. Umiejętnie wykonane konturowanie pozwala na uzyskanie efektu tak pożądanej symetrii twarzy, jednocześnie ukrywając wszelkie niedoskonałości. To odpowiedni sposób makijażu dla każdej kobiety, aby wydobyć jej naturalne piękno.

SEKRETURODY

COLOR CORRECTING PIERRE RENE

Profesjonalna paleta korektorów wyrównująca przebarwienia skóry, zaczerwienienia, drobne zmarszczki i cienie pod oczami.

Korektory rozświetlają cerę, wyrównując koloryt skóry i pokrywając niedoskonałości. Delikatna konsystencja umożliwia łatwą aplikację.

Paletka do konturowania shape your face ESSENCE

Paletka zawiera wszystko, czego potrzebujesz do konturowania twarzy. Matowy bronzerek wyreguluje kształt, a matowy rozświetlacz podkreśli najlepsze rysy twarzy - do tego delikatnie rozświetlający róż nada świeżego, zdrowego wyglądu, dla doskonałego wykończenia makijażu.



Infallible Sculpt Paleta do konturowania rysów twarzy L'OREAL PARIS

Profesjonalne narzędzie do konturowania twarzy. Wykorzystując wyjątkowe zestawienie ciemnego i jasnego koloru oraz grę światła, pozwala uzyskać optycznie udoskonalone rysy twarzy. Paleta pozwala na konturowanie twarzy od delikatnego podkreślenia kości policzkowych po pełne konturowanie twarzy z uwzględnieniem wszystkich jej partii.



MAGICAL COVER CORRECTIVE CONCEALER LA LUXE PARIS

Preparat idealnie koryguje niedoskonałości, dając efekt nieskazitelnej i promiennej cery. Zapewnia ekstremalną trwałość i niezawodną odporność. Korekta niedoskonałości. Precyzyjna aplikacja. Przedłużona trwałość.



Bronzer Bronze & Shine 2in1 DELIA COSMETICS

Puder modelujący do twarzy, łączy w sobie puder i rozświetlacz, idealny do strobingu i contouringu. Składa się z matującego bronzera do profilowania owalu twarzy i perłowego rozświetlacza w odcieniu szampańskiego beżu. Waga 8 g



ULTRA CREAM CONTOUR PALETTE MAKEUP REVOLUTION

Profesjonalna paleta ośmiu kremowych odcieni do konturowania, za pomocą której doskonale wymodelujesz twarz metodą na mokro. Odcienie są wysoko napigmentowane i jednocześnie dobrze się blendują. Twój makijaż będzie teraz idealny. W zestawie pełnowymiarowe lusterko.



**NAJWAŻNIEJSZA ZASADA PRZY KONTUROWANIU BRZMI:
ROZJAŚNIJ CO CHCESZ POKAZAĆ, PRZYCIEMNIJ JEŚLI CHCESZ UKRYĆ.**



- 1 **POMADKA DO UST CREAMY GLAM, DELIA COSMETICS:** Kolory pomadek: beżowo-brzoskwinowy i różowy.
- 2 **POMADKA MATUJĄCA REAL MATT LIPSTICK, DR IRENA ERIS PROVOKE:** Z wysoką koncentracją pigmentów dla zapewnienia głębokich, trwałych odcieni, które utrzymują się do 5 godzin.
- 3 **POMADKA ROUGE CARRESSE, L'ORÉAL PARIS:** Zapewnia uczucie lekkości, intensywność koloru i zmysłowy blask. Kolory nieprawdopodobnie świeże, pełne blasku.
- 4 **POMADKA-BŁYSZCZYK, CELIA:** Jest trwała oraz nadaje ustom piękny niezobowiązujący kolor i połysk. Posiada lekką formułę wzbogaconą o składniki nawilżające i witaminy C i E.
- 5 **POMADKA COLOUR INSTANT LIPSTICK, LA LUXE PARIS:** Pomadka subtelnie modeluje usta i pokrywa je głębokim kolorem. Kremowa i ultralekka konsystencja pomadki zapewnia przyjemną aplikację, a przedłużona trwałość sprawi, że będziesz cieszyć się wspaniałym kolorem przez cały dzień.
- 6 **LIPFINITY LONG LASTING LIPSTICK, MAX FACTOR:** Dla pięknych, miękkich ust, na których kolor utrzymuje się przez cały dzień. Popełne usta przez cały dzień!

ZMYSŁOWE USTA LATEM WYMAGAJĄ TROCHĘ WIĘCEJ UWAGI I ODPOWIEDNIO DOBRANYCH KOSMETYKÓW.

Wysoka temperatura, wiatr i słońce sprawiają, że delikatny naskórek ust wysusza się i pęka. Jak temu zapobiec? Na co dzień nakładaj kosmetyki nawilżające wzbogacone filtrami przeciwsłonecznymi. Dwa razy w tygodniu rób peeling lub wybieraj pomadki z peelingiem. Niech Twoje usta – odpowiednio podkreślone – będą najpiękniejszą ozdobą tego lata!

2

SEKRETYRODY

Pomadka ochronna LE PETIT OLIVIER

Pomadka ochronna do ust z ekstraktem oliwy z oliwek niezwykle skutecznie odżywia usta oraz chroni je przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych. Waga 4 g

MAYbe Lip Balm

Owocowe balsamy do ust w pięciu smakach, zamknięte w kolorowych opakowaniach typu soft touch. Kuszą swoim zapachem i smakiem. Zawarte w nich składniki chronią skórę przed utratą wody, dzięki czemu jest lepiej nawilżona i staje się bardziej miękka i elastyczna.



Vaseline Rosy Lips Balsam do ust VASELINE

Zmiękcza i wygładza suchą skórę ust. Nawilża, aby wspomóc proces jej regeneracji. Zawiera olejek różany i olejek z migdałów znane z właściwości wygładzających. O słodko-kwiatowym zapachu z nutami róży i migdałów. Waga 20 g

Pomadki w kredce Celia ON TOP CELIA

10 modnych kolorów z matowym lub błyszczącym wykończeniem. Do stosowania jako pomadki lub konturówki do ust. Specjalny kształt sztyftu gwarantuje precyzyjną aplikację. Odżywcza formuła: roślinne olejki + masło shea.



Pomadka ochronna FRUITY SHINE Cherry - Wiśnia, 4,8 g NIVEA

Z ekstraktami z owoców łączy długotrwale nawilżenie i ekscytujący, owocowy zapach. Podkreśla naturalne piękno ust, dzięki błyszczącym drobinom nadając delikatny połysk. Zawiera faktor SPF10.





**SZMINKA ICONIC
PRO LIPSTICK
MAKEUP REVOLUTION**

Jest dobrze napigmentowana. Gwarantuje intensywny kolor na ustach jednocześnie nie wysuszając ich. Dopełnia makijaż perfekcyjnie nałożoną gładką barwą. Posiada eleganckie opakowanie. Dostępne w 10 odcieniach. Waga netto: 3,2 g



**Balsam do ust
BIELENDA**

Balsam skutecznie pielęgnuje i nawilża delikatny naskórek ust, likwidując uczucie spierzchnięcia, ściągnięcia i suchości. Zmiękcza i zabezpiecza przed niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi. Waga 10 g

**Błyszczak do ust SHINY LIP
GLOSS - HIPNOTIC PINK N°4
DR IRENA ERIS PROVOKE**

Zapewnia ustom intensywne nawilżenie i nadaje im długotrwały połysk. Sprawia, że stają się miękkie i gładkie. Pielęgnacyjna formuła wzbogacona o Volulip Complex regeneruje i ujędrnia usta, nadając im pełniejszy wygląd. Pojemność 3,5 ml

**Błyszczak do ust Color Sensa-
tional Shine Gloss
MAYBELLINE NEW YORK**

Długotrwały połysk oraz jednolite pokrycie kolorem, którym zablyszysz wszędzie, gdzie się pojawisz! Kolor 130 Fuchsia Flash. Pojemność 6,8 ml



Empire of Make Up

Spojrzenie

NA DEPILACJĘ

dealnie gładka, aksamitna, bez niechcianych włosków – taką skórę uwielbia każda kobieta. Gładkie ciało daje poczucie atrakcyjności i komfortu. Często przekłada się także na nasz humor i ogólne zadowolenie.

Sposobów depilacji jest wiele - jedne zapewniają kilkudniowy efekt gładkiej skóry, inne sprawiają, że włosków możemy pozbyć się na dłużej. W zależności od tego ile czasu możemy przeznaczyć na depilację, czy zależy nam, aby była ona bezbolesna lub oczekujemy trwałych efektów, mamy do wyboru różnorodne metody.

Największą popularnością cieszy się wciąż tradycyjna depilacja maszynką. Jest szybka i bezbolesna, ale niestety nie zapewnia długotrwałej gładkości. Włoski odrastają już po dwóch czy trzech dniach. Zwolenniczkom tradycyjnej depilacji pomocne mogą być balsamy do golenia, które dają uczucie lekkiego poślizgu, co ułatwia golenie i zmniejsza ryzyko podrażnień. Tego typu produkty szybko poprawiają kondycję skóry, pielęgnują ją i nadają ciału aksamitną gładkość.

TEKST: **KAROLINA WAŚ**
PRODUCT MANAGER DS.KOSMETYKI PROFESJONALNEJ
BIELENDY PROFESSIONAL



Często wybieranym rozwiązaniem jest także depilacja chemiczna – skuteczna i bezbolesna, usuwa nawet najkrótsze włoski. Zajmuje około 10 minut. To alternatywa dla pań, które nie lubią depilacji woskiem czy depilatorem oraz tych, które oczekują dłuższego efektu gładkości, niż po zastosowaniu tradycyjnej golarki. Kosmetyki przeznaczone do tego typu depilacji nie powinny działać drażniąco i wywoływać zaczerwienień. Niektóre kobiety mają jednak bardzo wrażliwą skórę, dlatego powinny przed zastosowaniem przetestować produkt i sprawdzić czy nie wywołuje on podrażnień i reakcji alergicznej.

Jeśli oczekujemy trwalszych efektów, warto sięgnąć na przykład po dostępne w drogeriach plastry lub udać się do kosmetyczki na depilację woskiem czy pastą cukrową. Podobnie działają także depilatory. Ich plusem, oprócz pozbycia się włosków na dłuższy czas, jest również wielokrotność użytku. Tego typu depilacja nie należy jednak do bezbolesnych, ani najszybszych metod.

Dla pań, które lubią depilację woskiem, ciekawą propozycją może być olejek po depilacji, który łagodzi podrażnione miejsca, zmniejsza zaczerwienienia i usuwa pozostałości wosku. Warto szukać takiego produktu,

k który zawiera kwas linolowy zmiękczający naskórek i wzmacniający naturalną barierę ochronną skóry. Pomaga zachować jej optymalne nawilżenie i elastyczność, łączy właściwości pielęgnacyjne i regenerujące.

Najbardziej skutecznym rozwiązaniem, które pomoże trwale usunąć niechciane włoski jest depilacja laserowa, często kojarzona jako bolesny zabieg. Dotychczasowe urządzenia do depilacji laserowej usuwały mieszki włosowe za pomocą bardzo silnych, pojedynczych impulsów energetycznych, które mogły wywoływać ból. Rynek kosmetyczny rozwija się jednak bardzo dynamicznie, dostępne są już rozwiązania wykorzystujące zaawansowane technologie, które chłodzą miejsca poddawane zabiegowi. Efekt ten zwiększa komfort i sprawia, że depilacja laserowa jest praktycznie bezbolesna i przyjemniejsza niż kiedykolwiek wcześniej. Wynika to między innymi z zastosowania niskich przepływów i krótkich impulsów w połączeniu z efektem chłodzenia. Dostępne obecnie urządzenia pozwalają na wykonanie depilacji laserowej o każdej porze roku, nie tylko wtedy, kiedy skóra ma ograniczony kontakt ze słońcem. Dzięki kilku takim zabiegom trwale pozbedziemy się niechcianych włosków. Nie jest to jednak najtańsze rozwiązanie, ale niepodważalnie zapewnia najbardziej długotrwały efekt.



Olejek po depilacji Bielenda Vanity Golden Oils

Zawiera połączenie olejku arganowego i awokado, które mają silne działanie odżywcze, nawilżające i łagodzące podrażnienia oraz olejku krokoszowego zawierającego wysoką dawkę witaminy E. Kosmetyk został wzbogacony o kwas linolowy zmiękczający naskórek i wzmacniający naturalną ochronę skóry. Łagodzi depilowane miejsca, usuwa pozostałości wosku i minimalizuje powstawanie zaczerwienień. Pojemność 150 ml



Oliwka łagodząca podrażnienia po depilacji – seria Sensual Laboratorium Kosmetyczne Joanna

Została stworzona specjalnie po to, aby pielęgnować i łagodzić skórę całego ciała, szczególnie po zabiegu depilacji. Świetnie usuwa też pozostałości po wosku do depilacji.



Multiregenerujący Olejek po depilacji Złoty kompleks 7 olejków + Wit E 8w1 Eveline Cosmetics

Innowacyjny kosmetyk łączący działanie wielu naturalnych substancji intensywnie odżywiających skórę. Olejek ma zbawienny wpływ na skórę po depilacji, doskonale przywraca jej równowagę. Złoty kompleks 7 najcenniejszych dla skóry olejków pielęgnacyjnych i regenerujących. Pojemność 125 ml

1

Kremy do depilacji powinny mieć przede wszystkim właściwości łagodzące, dlatego warto szukać takich, które zawierają alantoinę czy d-panthenol. Dodatek alantoiny głęboko nawilża skórę i łagodzi podrażnienia, a d-panthenol działa kojąco. Dzięki temu skóra po depilacji szybciej wraca do równowagi, a depilowane miejsca na długo pozostają gładkie i optymalnie wypielęgnowane.

SEKRETURODY



Ultra nawilżający krem do depilacji

Bielenda Vanity Golden Oils

Aksamitny i delikatny krem przeznaczony do ekspresowej depilacji. Wyjątkowo łagodnie i bardzo dokładnie usuwa nawet najkrótsze włoski. Produkt zawiera połączenie trzech olejków o działaniu nawilżającym, regenerującym i zmiękcżającym naskórek. Zawiera olejek makadamia, marula i kukui. Pojemność 100 ml



Kojący balsam-kompres po depilacji multigeneracja z olejkami arganowym 9w1

Eveline Cosmetics

Intensywnie odżywia skórę po depilacji i chroni jej naturalną równowagę. Zawiera unikalny kompleks najcenniejszych składników regenerujących, nawilżających i wygładzających skórę m.in. jedwab, olejek arganowy, ekstrakt z liści oliwki. Pojemność 125 ml



Krem do depilacji z alantoiną

Bielenda Vanity Gładkie Ciało

Aksamitny i delikatny wyjątkowo łagodnie i dokładnie usuwa nawet najkrótsze włoski, czyni depilację skuteczną i bezbolesną. Dodatek alantoiny głęboko nawilża i łagodzi podrażnienia. Skóra szybciej wraca do równowagi po depilacji, a depilowane miejsca na długo pozostają gładkie i optymalnie wypielęgnowane. Pojemność 200 ml



Krem do depilacji skóra normalna/wrażliwa ZIAJA

Krem szybko i skutecznie usuwa owłosienie. Pozostawia skórę doskonale gładką, zmiękcza oraz aktywnie nawilża naskórek. Krem do skóry normalnej jest szczególnie wskazany do depilacji nóg a do skóry wrażliwej do depilacji delikatnych miejsc pach i bikini. Pojemność 100 ml

Maszynka do golenia i 2 wkłady Gillette Venus

Już jedno pociągnięcie pozostawi Twoją skórę jedwabście gładką. Zestaw do golenia Venus można łatwo przymocować do ściany w łazience.



Avocado Twist Żel do golenia Gillette Satin Care

By skóra była miękka i jedwabście gładka. Pojemność 200 ml



Krem do depilacji nóg 3 minuty – seria Sensual Laboratorium Kosmetyczne Joanna

Umożliwia komfortowe usuwanie włosów w warunkach domowych. Wzbogacono go olejkami arganowym, który ma właściwości nawilżające, kojące i odżywcze. Efekty stosowania kremu:

- szybka, skuteczna, bezbolesna i niepowodująca podrażnień depilacja nóg;
- po zabiegu skóra jest gładka i przyjemna w dotyku.

Do opakowania dołączona jest saszetka z balsamem łagodzącym po depilacji.

2

Ważną kwestią, która często decyduje o wyborze kremu do depilacji, jest relacja jego ceny do pojemności.

Kobiety wolą większe produkty, które starczą na dłużej, są poręczne i łatwe w aplikacji. Dlatego firmy coraz częściej wprowadzają kosmetyki o większej pojemności i konkurencyjnych cenach.

SKÓRA PEŁNA SŁOŃCA

Pięknie opalona i zdrowo wyglądająca przez cały rok skóra to marzenie wielu kobiet. Krótkie polskie lato utrudnia jednak wypracowanie i utrzymanie złocistej opalenizny. Na szczęście dzięki dostępnym na rynku kosmetykom możemy się nią zachwycać nie tylko w wakacje. Wystarczy sięgnąć po jeden z wielu produktów samoopalających, aby cieszyć się skórą muśniętą słońcem przez cały rok.

Samoopalający mus-pianka do twarzy i ciała Lirene Bronze Collection

Osiągnij efekt naturalnej opalenizny już w godzinę po aplikacji! Samoopalający mus nawilżający pomaga osiągnąć wymarzony efekt równomiernie opalanej skóry, a jego właściwości nawilżające i ujędrniające sprawiają, że skóra będzie elastyczna i miękka w dotyku. Dzięki innowacyjnej formule kosmetyk szybko się wchłania, a efekt utrzymuje się nawet do 6 dni.

Samoopalający balsam pod prysznic Lirene Bronze Collection

Przełomowa innowacja! Lirene Bronze Collection to pierwszy w Polsce samoopalający balsam pod prysznic. Dzięki specjalnej formule idealnie rozprowadza się na mokrej skórze, zapewniając wygodną aplikację także w trudno dostępnych miejscach (szyja, wewnętrzna strona ud i ramion). Ma przyjemny zapach i nie brudzi ubrań. Nadaje skórze całego ciała równomierny kolor, bez smug i przebarwień, a także bez specyficznego zapachu samoopalacza. Dostępny w dwóch odcieniach – do jasnej i ciemnej karnacji.

Rajstopy w sprayu Lirene

Osiągnij natychmiastowy efekt naturalnie opalonych nóg dzięki rajstopom w sprayu Lirene. To idealne rozwiązanie na wiosenne i letnie uroczystości, takie jak wesela czy spotkania w ogrodzie z przyjaciółmi. Wystarczy nanieść kosmetyk na oczyszczoną skórę nóg i delikat-

nie wmasować. Po wyschnięciu produkt nadaje efekt przypominający rajstopy. Ciesz się miękką i jedwabistą skórą o wyrównanym kolorze przez cały dzień.

Bez wątpienia zaletą balsamów samoopalających jest brak narażenia skóry na szkodliwe promieniowanie UV. Jednak zażywanie słonecznych kąpeli jest niezwykle przyjemne, a uzyskana w ten sposób opalenizna długotrwała i naturalna. Aby więc naturalne opalenie było dla skóry bezpieczne, należy pamiętać o prawidłowej ochronie i pielęgnacji naskórka. Z pomocą przyjdą odpowiednie kosmetyki.

KIDS Mleczko na mokrą skórę chroniące przed słońcem SPF 30

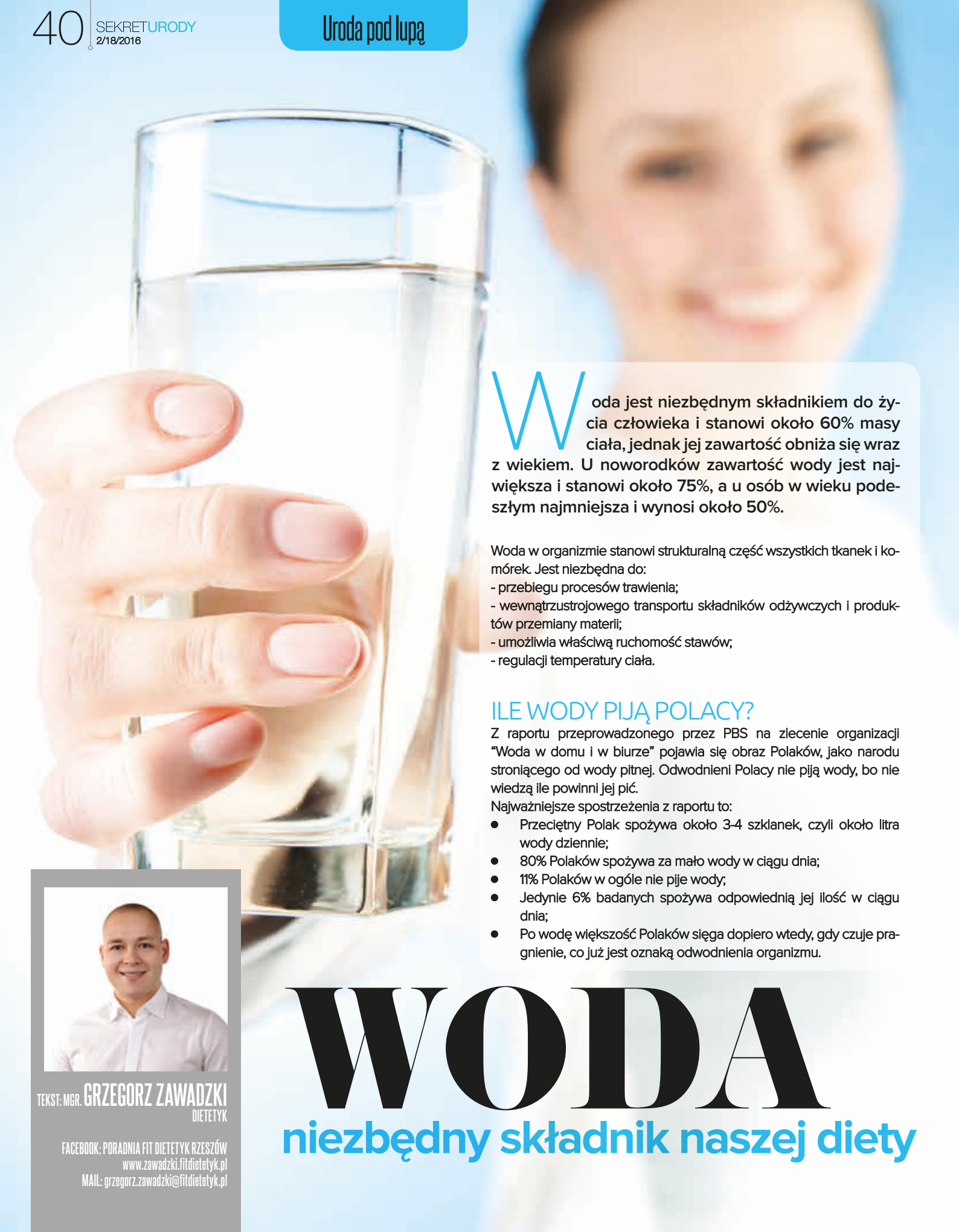
Do ochrony skóry najmłodszych idealnie nada się mleczko z serii Lirene KIDS. Innowacyjna formuła umożliwia podwójny sposób aplikacji – na mokrą i suchą skórę. Zawierający fotostabilne filtry UVA i UVB kosmetyk skutecznie chroni przed szkodliwym działaniem słońca, absorbując lub odbijając od powierzchni skóry promienie słoneczne. Wodoodporna i bezzapachowa formuła jest całkowicie bezpieczna dla skóry dzieci już od 7 miesiąca życia.

Balsam po przedawkowaniu słońca SOS RATUNEK

Skóra podrażniona nadmiernym opalaniem? Przykre efekty zbyt długiej ekspozycji na słońce zlikwiduje balsam po przedawkowaniu słońca. Odpowiednio dobrane składniki kosmetyku – analogiczne do tych naturalnie występujących w skórze – dogłębnie ją pielęgnują i przywracają jej prawidłowe funkcje. Zamknięte w składzie D-pantenol oraz allantoina intensywnie łagodzą podrażnienia i niwelują efekt „palącej skóry”.

1. Samoopalający mus-pianka do twarzy i ciała
2. Rajstopy w sprayu
3. Samoopalający balsam pod prysznic Lirene Bronze Collection
4. KIDS Mleczko na mokrą skórę SPF 30
5. Balsam po przedawkowaniu słońca SOS RATUNEK





Woda jest niezbędnym składnikiem do życia człowieka i stanowi około 60% masy ciała, jednak jej zawartość obniża się wraz z wiekiem. U noworodków zawartość wody jest największa i stanowi około 75%, a u osób w wieku podszłym najmniejsza i wynosi około 50%.

Woda w organizmie stanowi strukturalną część wszystkich tkanek i komórek. Jest niezbędna do:

- przebiegu procesów trawienia;
- wewnątrzustrojowego transportu składników odżywczych i produktów przemiany materii;
- umożliwia właściwą ruchomość stawów;
- regulacji temperatury ciała.

ILE WODY PIJĄ POLACY?

Z raportu przeprowadzonego przez PBS na zlecenie organizacji "Woda w domu i w biurze" pojawia się obraz Polaków, jako narodu stroniącego od wody pitnej. Odwodnieni Polacy nie piją wody, bo nie wiedzą ile powinni jej pić.

Najważniejsze spostrzeżenia z raportu to:

- Przeciętny Polak spożywa około 3-4 szklanek, czyli około litra wody dziennie;
- 80% Polaków spożywa za mało wody w ciągu dnia;
- 11% Polaków w ogóle nie pije wody;
- Jedyne 6% badanych spożywa odpowiednią jej ilość w ciągu dnia;
- Po wodę większość Polaków sięga dopiero wtedy, gdy czuje pragnienie, co już jest oznaką odwodnienia organizmu.



TEKST: MGR. GRZEGORZ ZAWADZKI
DIETETYK

FACEBOOK: PORADNIA FIT DIETETYK RZESZÓW
www.zawadzki.fitdietetyk.pl
MAIL: grzegorz.zawadzki@fitdietetyk.pl

WODA

niezbędny składnik naszej diety

ZAPOTRZEBOWANIE NA WODĘ

Może być bardzo różne i zależy m.in. od aktywności fizycznej, temperatury, klimatu, masy ciała, składu diety czy stanu fizjologicznego – jest na przykład znacznie większe w okresie karmienia piersią i ciąży oraz przy niektórych schorzeniach, takich jak: kamica nerkowa, przeziębienie czy biegunki, które u osób starszych i dzieci mogą być przyczyną śmierci.

Średnio zapotrzebowanie na wodę wynosi około 30 ml/kg masy ciała. Warto tu zaznaczyć, iż nie powinno być mniejsze niż 1000-1500 ml na 1000 kcal energii wydatkowanej. Szczególnie osoby trenujące, z racji intensywności wysiłków fizycznych, powinny zwiększyć spożycie wody w zależności od czasu i intensywności treningu.

Zgodnie z najnowszymi zaleceniami Europejskiej Agencji ds. Bezpieczeństwa Żywności EFSA, dorosły człowiek w zależności od płci powinien wypijać 2-2,5 litra wody dziennie, z czego 20% zazwyczaj pochodzi z pokarmów stałych, a więc do wypicia pozostaje około 1,5-2 litry. Minimalna ilość płynów powinna stanowić 1,5 l na dobę. Kobiety w ciąży powinny zwiększyć spożycie wody do ok. 2,3-2,5 litra.

ODWODNIENIE

Jeśli nie posiada się regularnego nawyku picia, to prawdopodobnie jesteśmy lekko odwodnieni. Uczucie pragnienia pojawia się dopiero przy odwodnieniu około 1,5-2%. Do obniżenia wydolności fizycznej dochodzi już przy niedoborze wody w granicach 2-3% masy ciała. Odwodnienie rzędu 5-8% masy ciała powoduje nasilenie niewydolności psychicznej i fizycznej, a przy niedoborze 20% może nawet nastąpić zgon. Najlepszą formą kontroli nawodnienia jest kolor moczu. Jasnożółty mocz zwykle oznacza, iż wypijamy wystarczającą ilość wody, natomiast ciemniejszy lub żółty oznacza, że należy spożyć więcej wody, gdyż organizm jest już odwodniony. Wodę najlepiej pić często i w małych ilościach, wówczas organizm lepiej się nawodni i nie musi wydalac nadmiaru wody z organizmu.

Niedawno zrobione badanie pokazuje nam, że lekkie odwodnienie może już sprzyjać chorobom serca. W badaniu udział wzięło dziesięciu zdrowych, młodych mężczyzn o prawidłowym BMI. Zostali oni poddani wysiłkowi fizycznemu, polegającemu na 100 minutowym marszu i co ważne, że podczas tej aktywności nie mogli oni sięgać po napoje. Doprowadzili w ten sposób do odwodnienia na poziomie 1,9%. W wyniku odwodnienia, funkcjonowanie śródbłonna pogorszyło się u nich aż o 27% - są to wartości zbliżone jak u osób palących papierosy. Natomiast pogorszona funkcja śródbłonna może prowadzić do miażdżycy, nadciśnienia i chorób serca. Oczywiście długich spacerów bez uzupełniania wody nie możemy stawiać na równi z paleniem. Niemniej jednak, jeżeli ktoś regularnie zapomina o uzupełnianiu płynów, szczególnie podczas aktywności fizycznej, to może tym samym zwiększać u siebie ryzyko chorób serca.

CZY WODA WSPOMAGA

ODCHUDZANIE?

Wiele badań wskazuje na korzystny wpływ spożycia wody w utrzymaniu prawidłowej masy ciała. Zwiększenie spożycia wody przez dzieci wiąże się ze zmniejszonymi przyrostami tłuszczowej masy ciała i zwiększoną utratą tłuszczowej masy ciała u dorosłych. Osoby, które piją wodę przed i podczas posiłków, zazwyczaj jedzą mniej i szybciej chudną.

W pewnym badaniu klinicznym zostało wykazane, iż osoby które wypijały dwie szklanki wody przed głównymi posiłkami, schudły o 1,2 kg

Konsekwencje odwodnienia

- bóle i zawroty głowy;
- zaburzenia elektrolitowe, mogące być przyczyną zaburzeń rytmu serca;
- zmiany ciśnienia krwi;
- zaparcia;
- spadek masy ciała;
- suchość skóry i śluzówek, która może sprzyjać zakażeniom.

więcej w ciągu 12 tygodni niż osoby z grupy kontrolnej. Na podstawie tego badania można stwierdzić, że picie wody przed posiłkami wspomaga odchudzanie. Każdy płyn i wodę również, możemy pić przed lub w czasie posiłku. Jest wówczas mniejsza siła działania różnych soków czy enzymów pokarmowych biorących udział w trawieniu pokarmu, ale i tak zostaną one strawione. Woda z przewodu pokarmowego jest wchłaniana bardzo szybko, dlatego jej efekt „rozciężający” będzie krótkotrwały.

JAKĄ WODĘ WYBRAĆ?

Jeżeli wybieramy wodę z kranu, to zaleca się ją najpierw przegotować, najlepiej jednak jest pić wodę butelkowaną. Dzieciom nie należy podawać wody z kranu, nawet jeśli jest przegotowana. Przegotowanie wody z kranu może ją pozbawić zanieczyszczeń bakteryjnych, ale nie pozbawi niezdrowych zanieczyszczeń chemicznych. Wody butelkowane mają bardziej restrykcyjne wymagania odnośnie obecności bakterii, czy innych niebezpiecznych substancji. W przypadku najmłodszych niemowląt (do 6 m. ż.) każdą wodę warto przegotować przed podaniem dziecku. Dla dzieci do 6. miesiąca życia najlepsza jest woda źródlana, później można podawać również wodę mineralną niskozmineralizowaną.

Wybór wody jest kwestią subiektywną – jednej osobie bardziej odpowiada woda niegazowana, inna woli gazowaną. Jedyną różnicą pomiędzy wodą niegazowaną a gazowaną jest zawartość dwutlenku węgla. Dwutlenek węgla ma działanie bakteriostatyczne, więc woda gazowana po otwarciu może być przechowywana nieco dłużej. Picia wody gazowanej powinny unikać osoby z problemami gastrycznymi, mające kłopoty z krtańnią czy cierpiące na przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POCHP), kobiety w ciąży i karmiące piersią oraz małe dzieci.

Wody mineralne w zależności od sumy składników mineralnych rozpuszczonych w 1 litrze, dzielą się na:

- niskozmineralizowane – do 500 mg/l
- średnizmineralizowane – 500-1500 mg/l
- wysokozmineralizowane – ponad 1500 mg/l

Osoby uprawiające sport, dobrze aby na co dzień wybierały taką wodę, której stopień mineralizacji jest w przedziale 500-1500 mg/litr. Sportowcy podczas upalnych dni, którzy bardzo intensywnie się pocą, powinni przynajmniej 2-3 razy w tygodniu kupić wodę, której stopień mineralizacji jest >1500 mg/litr.

Idzie lato i upalne dni przed nami, więc zapotrzebowanie na wodę naszych organizmów również się zwiększy, dlatego nie zapominajmy o uzupełnianiu płynów.

WAKACYJNA KOSMETYKA

Choć wakacyjne podróże przywołują na myśl same pozytywne skojarzenia i lubi je większość z nas, to etap pakowania każdy by chętnie ominął. Przede wszystkim nie lada wyzwaniem jest spakowanie wyjazdowej kosmetyczki. Jedną z podstawowych zasad jest wybór mniejszych wersji produktów. Jeśli jednak nasz ulubiony kosmetyk nie występuje w wersji turystycznej, ratunkiem może okazać się specjalny zestaw, do którego przelejemy odpowiednią ilość. Dzięki temu każdy będzie zadowolony a bagaż znacznie lżejszy.

Głęboko nawilżająca maseczka peel-off Bielenda Professional Formula

Przeznaczona do wszystkich rodzajów cery. Głęboko nawilża, rewitalizuje i wzmacnia skórę. Poprawia jej koloryt i opóźnia powstawanie zmarszczek. Usuwa widoczne na twarzy ślady zmęczenia i stresu, przywracając skórze witalność i blask. Żelowa konsystencja maseczki szybko wysycha, tworząc na skórze hydroplastyczną warstwę idealnie dopasowaną się do kształtu twarzy. Efektem jest dokładnie oczyszczona i doskonale nawilżona skóra.



Kremowy żel pod prysznic Malina LE PETIT OLIVIER

Wyobraź sobie podróż do pięknych sadów na południu Francji i odkryj cudowne żele pod prysznic wzbogacone naturalnymi ekstraktami z owoców. Jedwabista konsystencja żeli otula skórę świeżością. Poczuj siłę natury i ciesz się słońcem Prowansji. Pojemność 250 ml



Balsam do ciała VASELINE Intensive Care

Głęboko nawilża, aby zregenerować suchą skórę już przy pierwszym zastosowaniu. Szybko się wchłania nie pozostawiając tłustego uczucia. Zawiera mikrokropelki wazeliny. Idealny na lato! Pojemność 200 ml



WZKA

Żel pod prysznic NIVEA Creme Care

Pozwól, by rozpieszczający żel ze składnikami NIVEA® Creme – prowitaminą B5 i pielęgnującymi olejkami – otoczył Twoją skórę miękką pianą i zapachem Kremu NIVEA. Dla uczucia intensywnie nawilżonej i gładkiej skóry. Twój ulubiony żel pod prysznic zawsze z Tobą!

Pojemność 250 ml



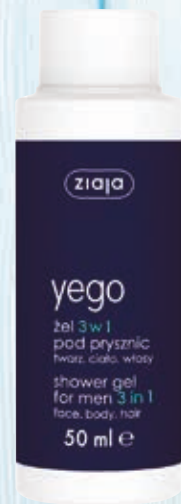
TUTTI FRUTTI Gruszka & Żurawina krem do dłoni i paznokci Farmona

Zmysłową słodycz gruszki idealnie orzeźwia tło utkane z cierpkiej żurawiny, którą Indianie Delaware zwali „ibimi” czyli kwaśną jagodą. Ta ciepła kompozycja napętnia optymizmem i dodaje energii. Krem na bazie masła Shea, ekstraktu z żurawiny oraz gruszki chroni młody wygląd skóry. Pojemność 30 ml



Cameleo BB – żel do włosów STRONG Delia Cosmetics

Ciepłe dni bardzo często oznaczają również ciepłe noce, które kuszą raczej wyjściem na miasto niż wieczorem w przytulnym domowym zaciszu. Kiedy chcemy nadać włosom niepowtarzalny styl żel do włosów Cameleo sprawdzi się rewelacyjnie. Zawarty w nim jedwab zapewnia trwałe układanie fryzury oraz silne utrwalenie, jednocześnie nadając połysk.



Yego żel 3w1 pod prysznic, ZIAJA

Skutecznie myje i pielęgnuje włosy i skórę. Zapewnia uczucie higienicznej świeżości. Nie narusza naturalnego pH. Pojemność 50 ml



1 SZAMPON DO WŁOSÓW SUCHYCH I ZNISZCZONYCH, LABORATORIUM KOSMETYCZNE JOANNA. Z miodem i cytryną. Nawilża i wygładza włosy oraz sprawia, że codzienna pielęgnacja jest przyjemna i komfortowa. Pojemność 100 ml **2 DERMO SYSTEM – PŁYN DWUFAZOWY DO DEMAKIJAŻU OCZU I UST, DELIA COSMETICS.** Dokładnie oczyszcza, jednocześnie pielęgnując delikatną i wrażliwą skórę wokół oczu. Doskonale radzi sobie z usuwaniem nawet bardzo mocnego makijażu, a także wodoodpornego tuszu do rzęs. **3 CHUSTECZKI DO DEMAKIJAŻU Z PŁYNEM MICELARNYM KAŻDY TYP SKÓRY 20 SZTUK, CLEANIC.** Szybko i skutecznie usuwają nawet wodoodporny makijaż z twarzy i oczu. **4 KREM BRZOZOWY Z BETULINĄ, SYLVECO.** Wielozadaniowy, sprawdzony, naturalny kosmetyk. Produkt o bogatej konsystencji, bezzapachowy, stworzony z myślą o skórze wrażliwej i alergicznej pomoże w wielu sytuacjach i z powodzeniem zastąpi krem po opalaniu, krem do twarzy na noc (który także chroni przed przebarwieniami), maść na ukąszenia, maść przyspieszając gojenie i regenerację skóry, podrażnienia, drobne urazy, łagodzi uczucie świądu, pieczenia, zmniejsza obrzęki. Pojemność 50 ml **5 KOMPLET TURYSTYCZNY, TOP CHOICE.** 5 elementów: dozownik z pompką (75 ml), atomizer (75 ml), butelka z nakrętką (50 ml), słoiczki (2x5 ml) - materiał PET, kosmetyczka z suwakiem - materiał PCV, rozmiar kosmetyczki: 15,5x16,5 cm

ZDROWE STOPY

LATEM



ROYAL SPA PEDI-CURE EVELINE COSMETICS

NAWILŻAJĄCO-REGENERUJĄCY ZABIEG Z ALGAMI ATLANTYCKIMI oraz INTENSYWNIEM ZMIĘK CZAJĄCY ZABIEG KAWOWY polecane są do pielęgnacji twardej, szorstkiej i przesuszonej skóry stóp.

BLOKER do stóp Anty perspirant ZIAJA

Ogranicza wydzielanie potu. Neutralizuje nieprzyjemny zapach. Skutecznie zapobiega jego powstawaniu. Pozwala utrzymać świeżość stóp na dłużej. Pojemność 100 ml



Krem do stóp zmiękc zający z kompleksem AHA ZIAJA

Rozluźnia warstwę korneocytową naskórka. Intensywnie zmiękcza, szczególnie skórę pięt i okolice palców. Skutecznie zapobiega twardnieniu skóry. Krem polecany również dla diabetyków. Pojemność 60 ml



HERBAL CARE Deodorant do stóp WERBENA 8w1 FARMONA

Multifunkcyjny preparat dla wszystkich, którzy chcą się czuć komfortowo w każdej sytuacji. Natychmiastowo chłodzi, zmniejsza ryzyko podrażnień i odświeża do 12 h. Aktywny kompleks Active DEO działa przeciwgrzybiczo, antybakteryjnie, przeciwpotowo. Pojemność 150 ml



Naturalna sól z Morza Martwego SEE SEE

Sól z Morza Martwego jest solą potasowo-magnezową, bogatą w mikroelementy, mające zdolność wnikać w głąb skóry. Działa relaksująco i kojąco. Skóra po kąpieli z dodatkiem soli jest miękka i delikatna. Zwilżona sól zadziała jak peeling, gdy ją wmasujesz w stopy. Pojemność 200 g





Eksfoliujące skarpety BIELENDA

Złuszczający zabieg do stóp to prosty sposób na uzyskanie gładkiej i miękkiej skóry. W skuteczny sposób usuwa martwy, zgrubiały i zrogowaciały naskórek na stopach i piętach. Po 7-10 dniach od zabiegu stopy stają się idealnie gładkie, miękkie i zadbane. Efekt zabiegu może utrzymywać się nawet kilka tygodni.

Szczoteczka do paznokci z naturalnym pumeksem TOP CHOICE

Idealnie nadaje się do czyszczenia paznokci lub usuwania zrogowaciałego naskórka. Pumeks służy do usuwania zgrubień z powierzchni stopy. Można go używać na sucho lub na mokro. Wykonany z naturalnych składników mineralnych, które nie powodują podrażnień skóry.



ODŻYWCZY KREM DO STÓP Z KOZIM MLEKIEM LABORATORIUM KOSMETYCZNE JOANNA

Regularne stosowanie przynosi szybkie efekty w postaci nawilżenia i odżywienia skóry stóp. Po ten krem powinny sięgać panie cierpiące z powodu suchej, zniszczonej i ściągniętej skóry. Szybko się wchłania i nie zostawia śladów. Pojemność 100 g



Wazelina kosmetyczna Petroleum Jelly VASELINE

To czysta, trzykrotnie oczyszczona wazelina. Zatrzymuje nawilżenie i zapewnia widoczną ulgę suchej, spękanej skórze. Pomaga chronić ją przy drobnych skaleczeniach, zadrapaniach i oparzeniach. Ma bardzo szerokie zastosowanie. Nie powoduje powstawania zaskórników i nie zatyka porów. Idealna dla alergików. Pojemność 50/100 ml



Tarka do stóp TOP CHOICE

Tarka do pedicure z wymiennymi powierzchniami ściernymi, gradacja: 80/100. Dodatkowa powierzchnia ścierna (gradacja: 60). Doskonale usuwa zrogowaciały naskórek i nierówności na podszwie stopy.



1

Stopy codziennie wytrzymują nacisk całego naszego ciała, a to już jest wystarczający argument by potraktować je wyjątkowo. Kąpiel stóp – najlepiej gorąca. Peeling, który poprawi krążenie, usunie martwy naskórek i zrogowacenia – zawsze wykonuj go przed nawilżaniem! Nawilżanie i natłuszczenie – skutecznie odżywia i regeneruje, zapobiega powstawaniu zgrubień, zrogowaceń i przebarwień. Masaż stóp to przyjemność i relaks. To jest to czego stopy potrzebują najbardziej!

SEKRETYRODY

1 **VIANEK NAWILŻAJĄCY KREM DO STÓP, SYLVECO.** Lekki krem do stóp z mocznikiem (10%), do codziennego używania. Wygładza i zmiękcza skórę stóp. Zawiera ekstrakt z liści mniszka lekarskiego i olej z kielków pszenicy, gwarantujące natychmiastowy efekt nawilżenia. Pojemność 75 ml 2 **NAWILŻAJĄCY KREM DO STÓP, KOLASTYNA.** Chroni skórę, pielęgnuje i odświeża, zapewniając stopom wyjątkowy komfort oraz uczucie odprężenia. Pojemność 75 ml 3 **ULTRA ZMIĘKCZAJĄCY KREM-MASKA - STOP ROGOWACENIU UREA 30%, LIRENE.** Przeznaczony do pielęgnacji bardzo suchej i skłonnej do rogowacenia skóry stóp. Nadaje skórze miękkość i gładkość oraz zmniejsza tendencję do powstawania twardego i zrogowaciałego naskórka. 4 **KREM DO STÓP Z MINERAŁAMI Z MORZA MARTWEGO, SEE SEE.** Regeneruje oraz zmiękcza popękana skórę stóp. Formuła oparta na bazie Mineralów z Morza Martwego oraz naturalnych olejkach i ekstraktach roślinnych. Pojemność 100 ml 5 **HERBAL CARE REGULATOR POCENIA DO STÓP SZAŁWIA, FARMONA.** Idealny do codziennej pielęgnacji stóp ze skłonnością do nadmiernego pocenia. Zawiera silnie skoncentrowane naturalne składniki aktywne, które wpływają na pracę gruczołów potowych skutecznie chroniąc stopy przed nadmiernym poceniem. Pojemność 100 ml



**Metalowa tarka do stóp
TOP CHOICE**

Idealnie usuwa najtwardsze partie martwego i szorstkiego naskórka. Przywraca skórze naturalną gładkość i delikatność. Specjalnie wyprofilowana ułatwia zabieg.



1

Latem, gdy nadchodzą upalne i słoneczne dni, z chęcią ściągamy pełne obuwie i odstawiamy stopy. Wtedy też zależy nam, aby były one szczególnie piękne, zdrowe i zadbane. Na rynku mamy wiele produktów, które pomogą nam sprawić, żeby były idealne. Pamiętajmy też, że w okresie wakacyjnym podczas plażowania miło i zdrowo jest pobiegać, pospacerować po morskim piasku - to świetny naturalny peeling, masaż i rewelacyjny relaks.

SEKRETYRODY

**Złuszczający zabieg do stóp
MARION**

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



KREM-DEZODORANT ANTYSPERSPIRANT 8W1 FOOT THERAPY PROFESSIONAL EVELINE COSMETICS

Oparty na wielofunkcyjnej szwajcarskiej recepturze zapewnia kompleksową pielęgnację dezodorującą. Likwiduje nadmierną potliwość, neutralizuje nieprzyjemny zapach i chroni przed grzybicą stóp i paznokci.

**Regenerujący krem do stóp
SYLVECO**

Przeznaczony jest do codziennej pielęgnacji suchej i zniszczonej skóry. Intensywnie i głęboko nawilża, natłuszcza i zmiękcza zrogowaciały, popękany naskórek. W skład kremu wchodzi roślinne ekstrakty aloesu oraz brzozy, które łagodzą podrażnienia, działają przeciwbakteryjnie i przeciwgrzybiczo. Pojemność 75 ml



2X

WIĘKSZA OBJĘTOŚĆ BEZ EFEKTU KASKU

NIE WYSUSZA
WŁOSÓW



REGENERUJ WŁOSY PRECYZYJNIE

WYPRÓBUJ

NOWA LINIA **NIVEA REPAIR & TARGETED CARE** Z SYSTEMEM INTELIGENTNEJ ODBUDOWY WŁOSÓW **KERADETECT™** PRZEZNACZONA JEST DO WŁOSÓW SUCHYCH I ŁAMLIWYCH: NIE OBCIĄŻA ICH ORAZ DZIAŁA DOKŁADNIE TAM, GDZIE POTRZEBA. PIELĘGNUJE, DOKŁADNIE WYKRYWAJĄC ZNISZCZONE FRAGMENTY WŁOSÓW, **ODBUDOWUJE I WZMACNIA JE OD ŚRODKA.**







CZAS NA URLOP!

Pielęgnacja włosów latem

Czy po powrocie z wakacji odczułaś, że Twoje włosy były słabe, zniszczone i pozbawione blasku? A przecież byłaś na urlopie, wróciłaś wypoczęta i zrelaksowana, więc włosy też powinny takie być. Pamiętajmy o tym, że nasza skóra i włosy nigdy nie mają wolnego, a tym bardziej latem, kiedy potrzebują intensywnej pielęgnacji. Słońce sprawia, że płowieją, są szorstkie w dotyku i zaczynają się łamać, dlatego w słoneczne dni musisz o nie dbać tak samo, jak o skórę.

- Nie farbuj włosów tuż przed wyjazdem na wakacje. Na słońcu kolor blaknie, więc efekt farbowania i tak nie utrzyma się zbyt długo.
- Jadąc na urlop, zawsze pamiętaj o zabraniu kosmetyków, które zawierają filtry UV. Serie do włosów farbowanych i rozjaśnianych nie tylko chronią włosy przed działaniem szkodliwych promieni słonecznych, ale również pomagają zachować kolor i zapobiegać jego wypłukiwaniu.
- Zawsze pamiętaj o okryciu głowy – ochroni nasze włosy przed słońcem. Kapelusz lub chusta są zawsze bardzo modne.
- Jeśli planujesz cały dzień spędzić na plaży, weź ze sobą płynną keratynę. Odżywki w sprayu mają właściwości ochronne – nie wymagają spłukiwania, dlatego dłużej się utrzymują i stanowią barierę ochronną przed promieniami słonecznymi.
- Zawsze miej pod ręką serum naprawcze, które świetnie zregeneruje zniszczone końcówki.
- Używaj mgiełki do włosów regularnie i za każdym razem przed wejściem do basenu czy morza. Pomoże nam w walce z wszechobecnym chlorem czy solą morską, która w nadmiarze nie jest aż tak przyjazna dla naszych włosów.
- Jeśli nie masz akurat pod ręką żadnej odżywki w sprayu, przed wejściem do morza przepłucz włosy wodą mineralną. To naprawdę działa!
- Po wyjściu z wody zawsze osusz włosy ręcznikiem. Zrób to bardzo delikatnie, aby ich nie zniszczyć. Mokre włosy są dużo bardziej podatne na mechaniczne uszkodzenia.
- Po powrocie z plaży umyj włosy szamponem, najlepiej dwa razy i spłucz je letnią wodą. Zrób to bardzo dokładnie, aby mieć pewność, że cała sól i piasek zostały wypłukane.
- Nanieś na włosy regenerującą odżywkę. Wybierz taki szampon i odżywkę, które nie zawierają soli, parabenów ani sztucznych barwników, dzięki czemu włosy będą jeszcze lepiej chronione.
- Dwa razy w tygodniu zastosuj maskę do włosów, która je wzmocni i głęboko zregeneruje.
- Na czas wakacji zrezygnuj z suszarki, prostownicy lub lokówki. Daj im urlop, pozwól odpocząć. Jeśli w trakcie podróży nie będziesz mogła umyć włosów, pamiętaj o suchym szamponie. Jest to szybki i prosty sposób na odświeżenie bez użycia ani jednej kropli wody. Nie tylko oczyszcza włosy z nadmiaru sebum, ale również podnosi je u nasady, sprawiając, że są lekkie i świeże.

Elseve Arginine Resist X3 L'ORÉAL PARIS

Dwufazowy Eliksir od ELSEVE z Arginina oraz Serum Pielęgnujące - nabylszczającym, natychmiastowo odżywia włosy, ułatwia rozczesywanie chroni przed suszeniem, nadaje intensywnego blasku. Do włosów osłabionych, z tendencją do wypadania. Bez spłukiwania, bez obciążania. Pojemność 200 ml

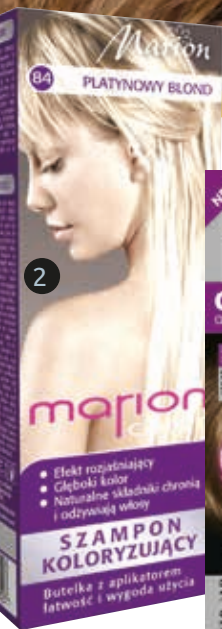
Gliss Kur Ultimate Color Eliksir z olejkami SCHWARZKOPF

Z regenerującym serum dla włosów farbowanych oraz z pasemkami. Pielęgnacja koloru i blask. 3 sposoby stosowania: Przed myciem włosów dla dodatkowej pielęgnacji. Na osuszone ręcznikiem włosy dla miękkości. Na suche włosy jako wykończenie.

Lekki olejek do wszystkich rodzajów włosów Pure Care Dry Oil DOVE

Z afrykańskim olejkiem makadamia. Wyjątkowa kuracja dla niezwykłego odżywienia, pozostawia Twoje włosy miękkie i jedwabiście gładkie. Dodaje włosom blasku nie pozostawiając poczucia tłustych włosów. Dostępny również w wersji do włosów dojrzających. Pojemność 100 ml





1 PALETTE INTENSIVE COLOR CREME Z MASKĄ, SCHWARZKOPF. Maska pielęgnująca z kompleksem keratyny, zapewnia potrójny efekt pielęgnacji: nie tylko przedłuża intensywność i trwałość koloru, ale również wzmacnia włosy, wygładza ich powierzchnię i nadaje im znieślalający połysk. **2 SZAMPON KOLORYZUJĄCY DO WŁOSÓW BEZ AMONIAKU, MARION.** Wyjątkowa, skuteczna formuła, wzbogacona o naturalne składniki, zapewnia włosom wymarzony i lśniący kolor na długi czas. **3 GLOSS SENSATION, SYOSS.** Łagodny dla włosów krem koloryzujący bez amoniaku, który pozwala na szybką zmianę odcienia bez obawy o kondycję włosów. Doda im blasku i pozwoli uzyskać sensacyjnie lśniący kolor, który utrzymuje się nawet do 8 tygodni. **4 COLOR NATURALS 9N NATURALNY BARDZO JASNY BLOND, GARNIER.** Niezwykły i naturalny odcień bardzo jasnego blondu oraz moc odżywczych olejków w kremowej farbie do włosów. **5 KREM KOLORYZUJĄCY, WELLA WELLATON.** Zapewnia trwałą intensywność koloru dzięki technologii Wella deep-infusion oraz mikropigmentom, które dogłębnie penetrują strukturę włosa. Efektowny kolor, który nie może zostać niezauważony. **6 KREM KOLORYZUJĄCY DO WŁOSÓW, REVIA.** Oparty na kompleksie substancji aktywnych zapewnia wyjątkowo trwałą, głęboki i lśniący kolor oraz idealnie pokryje siwe włosy. **7 FARBA DO WŁOSÓW, GARNIER OLIA.** Trwała koloryzacja, przełamowa technologia wzbogacona naturalnymi olejkami kwiatowymi, bez amoniaku. Maksymalnie nasycony kolor do 100% pokrycia siwych włosów. **8 FARBA DO WŁOSÓW CAMELEO, DELIA COSMETICS.** Linia trwale koloryzujących farb do włosów Cameleo gwarantuje uzyskanie równomiernego i głębokiego koloru, w połączeniu z naturalną pielęgnacją. Włosy są chronione już w trakcie zabiegu, zyskują gładkość i miękkość.

POSTAW ULTIMATUM OSŁABIONYM WŁOSOM!

Zniszczone, osłabione i pozbawione energii włosy mogą być skutkiem wielu drobnych, acz szkodliwych, codziennych praktyk. Na kondycję naszych włosów negatywny wpływ może mieć płukanie gorącą wodą, zbyt intensywne suszenie gorącym powietrzem suszarki czy agresywne szczotkowanie. Często poddajemy je też bardziej radykalnym działaniom tj. koloryzacji czy trwałej ondulacji. Życie w biegu, stres i niezrównoważona dieta również mogą przyczynić się do problemów z włosami.

Włosy w dużej mierze składają się z protein. Niestety, wskutek błędnych nawyków pielęgnacyjnych, ich struktura proteinowa może ulec uszkodzeniu a co za tym idzie – zmienia się ich wygląd. Stają się matowe i pozbawione energii. Rozwiązanie tego problemu znajduje się w zasięgu ręki. Czas postawić ultimatum osłabionym włosom! Pierwszym krokiem jest znalezienie odpowiednich kosmetyków do ich pielęgnacji. Pewne składniki, zawarte w szamponach i produktach do pielęgnacji, regenerują zniszczone włosy, dodając im energii i blasku. Wśród nich szczególne miejsce zajmują... proteiny! Warto więc sięgnąć po wzbogacone o ten składnik produkty, które uzupełnią ubytki powstałe w strukturze włosa. Proteiny wnikają do wnętrza włosa, gdzie odbudowują zniszczone fragmenty jego struktury, a cienka proteinowa warstwa ochronna przywraca włosom jedwabny połysk. Dzięki temu wyglądają one na zdrowsze i silniejsze – odzyskują swój naturalny blask oraz sprężystość.

Dokładnie tak działają produkty z nowej linii Gliss Kur ULTIMATE RESIST. Wszystko dzięki zawartości kompleksu POWERFUL TRI-PROTEIN INFUSION z trzema PROTEINAMI, który dostarcza włosom silnej dawki protein, wzmacniając je nawet 20-krotnie*. Efekt? Silniejsze, pełne witalności i okazałej objętości włosy.

**Postaw ultimatum osłabionym
włosom i wybierz produkt
Gliss Kur dla siebie.**

NOWOŚĆ

**DO 20 RAZY
MOCNIEJSZE WŁOSY
I ZNIEWALAJĄCA
OBJĘTOŚĆ***

ALBO  ALBO GLISS KUR



PLASKI BRZUCH NA LATO

Do lata w pełnej krasie już coraz bliżej. Miesiące letnie są najczęściej miesiącami wakacyjnego odpoczynku od pracy i codziennych obowiązków. Słoneczko na zewnątrz sprzyja aktywności fizycznej poza domem i klubem fitness, kiedy to przenosimy się do parków, lasów, na bulwary, łąki i plaże. Lato jest również okresem mnóstwa imprez u rodziny i znajomych, jak wesela i komunie, gdzie chcemy prezentować się bardzo ładnie. Zakładamy już nie te długie, ale krótkie spodenki, zwiewne sukienki, krótkie koszulki a na plażę bikini odkrywające brzuch.



TEKST:
MAGDALENA WIKTOROWICZ
TRENER PERSONALNY. INSTRUKTOR ZAJĘĆ
GRUPOWYCH FITNESS. ŻYWIENIOWIEC. TRENINGI
PERSONALNE. WSPÓŁPRACA ONLINE.
ŻYWIENIE I SUPLEMENTACJA. ZAWODNICZKA BIKINI
FITNESS IFBB.



POZBYĆ SIĘ OPONKI

Pracując z kobietami, moimi podopiecznymi - obserwuję, iż w tym okresie palącym problemem i priorytetem staje się płaski brzuch. Kobiety, żeby pozbyć się oponki, ćwiczą w domu z filmikami na youtube.com wszelkiego rodzaju tzw. brzuski, w bardzo dużej ilości powtórzeń. Logicznie rozumując ten proces, a nie mając specjalistycznej wiedzy, można być przekonany, że czym więcej spięć brzucha i czym częściej, tym szybciej te fałdki tłuszczu zjedną lub będą mniejsze. Jest to mit wciąż nagminnie praktykowany w domach, ale w klubach fitness również. Mięśnie brzucha to są takie same mięśnie, jak inne. Poprzez ćwiczenia poprawnie wykonywane nasz brzuch będzie silniejszy i wzmocniony. Nie każda kobieta ćwicząca sama w domu wie, czy to jak wykonuje pokazywane na filmie ćwiczenia jest poprawne technicznie. Z pracy trenera personalnego znany jest mi przypadek kobiety, kiedy taki sposób rozmowy i w dodatku ćwiczenia brzuszków na kanapie doprowadziły do uszkodzeń kręgosłupa w odcinku lędźwiowym (zdarzają się też uszkodzenia w odcinku piersiowym). Ćwiczenia na brzuch, a najlepiej cały gorset mięśniowy, są ważne. Natomiast ważniejsza jest świadomość tego, po co robić konkretne ćwiczenie, jak ono wpływa, co daje i przede wszystkim co potrzeba w pierwszej kolejności, żeby osiągnąć zamierzone, zadowalające efekty.

CZYNNIKI OGRANICZAJĄCE

Na to co potrzeba danej konkretnej osobie, w tym żeby osiągnąć ładny brzuch, wpływa wiele różnych czynników, takich jak na przykład aktualne problemy z postawą sylwetki i wadami kręgosłupa (na przykład przy kifozie piersiowej żadne spięcia nie są najlepszym wyborem - przynajmniej na początku drogi do celu a powiększona lordoza lędźwiowa powoduje, że brzuch zawsze będzie wypchnięty do przodu, zawsze będzie troszkę wypukły). Kolejnym zależnym czynnikiem są ograniczenia mobilizacji miednicy i słabe mięśniowo pośladki, które nie współgrają z mięśniami dna miednicy a tym samym z mięśniami brzucha. Innym zależnym i bardzo ważnym czynnikiem są cesarskie cięcia i pęknięta kresa biała po ciąży.

W przypadku cesarskiego cięcia i tendencji do odkładania się tłuszczu, na brzuchu powstaje taki wałeczek pod cięciem. Czym więcej tłuszczu, tym ten wałeczek jest większy. Pęknięta kresa biała powoduje taki efekt „rozłazłego” brzuska i wygląda troszkę

jak odstające jajo. Przepuklina mięśnia prostego brzucha z kolei wyklucza ćwiczenia na tradycyjne brzuski do momentu rehabilitacji po zabiegu. Pozostałe zależne czynniki - równie ważne według mnie - to somatotyp sylwetki, wiek, choroby autoimmunologiczne (niedoczynność, hashimoto, insulinooporność), uwarunkowania genetyczne do odkładania się tłuszczu.

TAK MUSI BYĆ

Brzuch, podobnie jak całe ciało, pokryty jest tkanką tłuszczową. Od strony biologii to tak musi być. Kobiece hormony nie będą pracować idealnie bez wystarczającej procentowo tkanki tłuszczowej na ciele. Związane jest to z tym, że tłuszcz jest bardziej glipolityczny niż na przykład węglowodan, tym samym tłuszcz zarządza prawidłowym funkcjonowaniem hormonów. Dążenie do ładnego brzucha jak najbardziej jest prawidłowe, ale dążenie do odkrycia tak zwanego kaloryfera (u młodych kobiet przede wszystkim) za cenę schodzenia z tkanki tłuszczowej poniżej 13%, kiedy nie ma się predysponującego somatotypu, jest niebezpieczne dla zdrowia (brak okresu przez minimum 6 miesięcy, wypadające włosy, poszarzały kolor skóry, zmęczenie, nie wysypianie się, zaburzona jakość snu, brak tkanki mięśniowej przez nieumiejętne odchudzanie). Zachęcam do korzystania z pomocy doświadczanego trenera personalnego, żeby się nie zniechęcić kolejnymi próbami, a mądrze o siebie zadbać.

NADWYŻKI ŻYWIENIOWE

To nie brzuski są sekretem. Wspólnym mianownikiem dla osiągnięcia i utrzymania ładnego brzucha - dla wszystkich - jest zmiana nawyków żywieniowych na stałe. Pierwszą grupą produktów żywieniowych będących absolutnym wrogiem płaskiego brzucha są przetworzone cukry, tłuszcze trans, tłuszcz palmowy. Ta grupa produktów zjadanych w nadmiernych porcjach, z nadwyżką i pomiędzy posiłkami oraz na noc, jest najczęstszą przyczyną tworzenia przez insulinę (hormon trzustki) komórek tłuszczowych. Dodatkowy efekt jest taki, że trzyma się nagromadzoną z ich powodu wodę w organizmie i nie wiadomo skąd (teraz już wiadomo) jest się opuchniętym nawet do kilkunastu godzin. Dziewczyny, które nie mają pohamowania przy słodkim (nie mówię o zaburzeniach kompulsywnych), nie powinny sięgać po słodczyce praktycznie w ogóle przy założeniu, że celem jest płaski brzuch. Cukry bardzo lubią odkładać się w szczególności na brzuchu i wewnętrznych stronach ud. Jeżeli sięgacie po słodkie bardzo często i w nadwyżce, to trzeba umieć rozróżnić czy to tylko chęć na ciastko, czy już uzależnienie. Tak, cukier uzależnia.

Drugą grupą produktów niesprzyjających osiągnięciu ładnego brzucha są najczęściej produkty glutenowe i warzywa strączkowe. Obserwuję tak u swoich podopiecznych kobiet jak i u siebie, że gluten będący częstym już alergenem powoduje opuchnięcia całego ciała, w tym również w okolic brzucha. Przy problemach pokarmowych i chorych jelitach warzywa strączkowe powodują wzdęcia i gazy, tym samym ma się wrażenie, że brzuch dalej nie jest płaski chociaż schudło się na przykład parę kilo. Jeśli zauważacie u siebie takie efekty po strączkach, to proponuje je odstawić w codziennym menu.

Miesiące letnie zdecydowanie wpływają na chęć poprawy swojego ciała poprzez np. rekreacyjną aktywność fizyczną, taką jak: rolki, rower, spacer, góry, nordic walking, zajęcia grupowe fitness outdoor. W połączeniu ze zmianami żywieniowymi o których napisałam wyżej w artykule, jestem przekonana, że taka poprawa nastąpi i będziecie cieszyć się zgrabnymi brzuszkami.

KĄPIEL Z BAMBINO

PIELĘGNACJA I FRAJDA

Kąpiel niemowlęcia to jeden z najbardziej wyjątkowych rytuałów pielęgnacyjnych. Choć zwłaszcza początkującym rodzicom wydaje się trudnym zadaniem, może stanowić doskonały zabieg relaksujący dla malucha i idealnie przygotować go do dalszej pielęgnacji. Zadanie staje się prostsze, gdy podczas kąpieli towarzyszą nam zaufane kosmetyki, sprawdzone przez trzy pokolenia Polaków, które niezmiennie, już od 60 lat troszczą się o skórę maluszków.

Jak sprawić, by wieczorne mycie było dla dziecka najłagodniejsze i kojarzyło mu się z czystą przyjemnością? Oto kilka przydatnych wskazówek.



ŚWIĘTUJ Z NAMI 60 URODZINY BAMBINO

Na dobry początek - delikatne mydło

Podczas przygotowań do pierwszej kąpieli doskonale sprawdzą się tradycyjne metody. W pomieszczeniu musi być ciepło, a temperaturę wody najlepiej sprawdzić łokciem - to pozwoli ocenić, czy nie jest za chłodna lub zbyt gorąca. W pierwszym miesiącu życia, kiedy skóra dziecka jest wyjątkowo wrażliwa, podczas mycia malucha warto sięgnąć po delikatne mydło Bambino z lanoliną, tak dobrze znane naszym mamom i babciom. Łagodnie oczyszcza i pielęgnuje, bez wysuszania naskórka. Delikatne ruchy podczas mycia oraz bliski kontakt skóra do skóry zrelaksują niemowlę, co w połączeniu z łagodnym głosem rodziców da bardzo kojący efekt. Kąpiel jednak nie powinna trwać dłużej niż 10 minut.



Płyn do kąpieli - dla radości pluskania

Ukończenie pierwszego miesiąca przez malucha to jedna z najbardziej radosnych chwil dla każdej z mam. Jest to również odpowiedni czas, aby uatrakcyjnić kąpiel porcją wspólnej zabawy, np. zawieszając wokół wanienki kilka drobnych zabawek. Ich widok wywoła u dziecka pozytywne skojarzenia, dzięki którym szybciej oswoi się ono z przebywaniem w wanience. Produktem, którego można już wtedy bezpiecznie użyć jest płyn do kąpieli. Z jednej strony jego składniki skutecznie nawilżą delikatną skórę dziecka, z drugiej, dzięki pianie, przemienią kąpiel w nie lada przygodę.



Dla czystej skóry i delikatnych włosów

Kiedy dziecko ma już dłuższe i mocniejsze włoski, warto wzbogacić jego kosmetyczkę o żel do mycia ciała i włosów 2 w 1. Wystarczy dodać kilka kropel do wody wypełniającej wanienkę, a następnie delikatnie umyć włosy i skórę malucha. Gdy dziecko potrafi już samodzielnie siedzieć, możemy zacząć nakładać niewielką ilość żelu bezpośrednio na jego skórę i włosy.

Aby przy sputkiwaniu polewanie główki nie było dla dziecka nieprzyjemne, warto użyć specjalnej polewaczki. Pozwoli ona uniknąć ryzyka zalania uszek malca wodą. Dzięki temu dziecko będzie konsekwentnie nabywać zdrowych, pielęgnacyjnych nawyków, a przede wszystkim kąpiel na trwałe przemieni się w czystą przyjemność.



bambino

od

60 lat

łączy pokolenia



ŚWIĘTUJ Z NAMI 60 URODZINY BAMBINO

GOLENIĘ perfekcyjne



ENERGY ON ŻEL DO GOLENIA LIRENE MEN

Zapewnia łatwość golenia i kompleksowo pielęgnuje skórę, dzięki doskonałemu połączeniu składników aktywnych. Konsystencja żelu zapewnia odpowiedni poślizg podczas golenia. Gliceryna poprawia miękkość naskórka, a aloes wykazuje silne właściwości nawilżające i łagodzące. Produkt polecany dla każdego rodzaju zarostu. Produkt dobrze się pieni i rozprowadza podczas golenia. Pojemność 200 ml



Ultra Protection Żel do golenia GILLETTE FUSION

Wzbogacona aloesem formuła żelu do golenia Gillette Fusion Dogłębna Ochrona z dodatkiem środków zmiękczających i nawilżających skórę, zawiera elastyczną formułę, która tworzy na skórze niewidoczną, wytrzymałą, cieniutką warstwę ochronną, zapewniającą niezwykle komfortowe golenie. Umiejętnie zaprojektowany aplikator zapewnia najlepsze i bardzo ekonomiczne zastosowanie. Pojemność 200 ml

PODCZAS GOLENIA USUWAMY

CO NAJMNIJ DWIE WARSTWY NASKÓRKA, DLATEGO

WAŻNE JEST UŻYCIE BALSAMU.



Sensitive COOL NIVEA MEN

Stworzone specjalnie na potrzeby mężczyzn, którzy mają wrażliwą skórę. Żel do golenia i balsam po goleniu Sensitive z efektem chłodzenia nie tylko natychmiast łagodzą podrażnienia i dają uczucie chłodzenia, ale z czasem wzmacniają naturalną ochronę skóry. Bezalkoholowa formuła żelu zmiękcza zarost a kojący rumianek chroni skórę przed podrażnieniami. Lekka, nietłusta formuła balsamu wzbogacona ekstraktami z rumianku i alg, nie klei się i szybko się wchłania.





Maszynka do golenia z technologią Flexball i 6 wymiennymi ostrzami GILLETTE FUSION PROGLIDE MANUAL

Dopasowuje się do kształtów twarzy dla najlepszego golenia. Najcieńsze i najbardziej precyzyjne ostrza od Gillette (pierwsze 4 ostrza) dla mniejszego uczucia ciągnięcia i szarpania (w porównaniu z Fusion). Precyzyjny trymer umieszczony w tylnej części maszynki ułatwia przycinanie i modelowanie zarostu. Udoskonalony pasek nawilżający dla gładkiego przeszlizgiwania. Wszystkie wymienne ostrza Fusion pasują do wszystkich rączek Fusion (zarówno w technologii Flexball jak i bez niej).



Lekki krem nagietkowy SYLVECO

Hypoalergiczny lekki krem nagietkowy jest przeznaczony do codziennej pielęgnacji każdego rodzaju cery i zapewnia ochronę skóry podrażnionej. Zawiera ekstrakty z kory brzozy i nagietka lekarskiego o działaniu regenerującym, oczyszczającym i przyspieszającym odnowę naskórka. Krem jest bezzapachowy, szybko się wchłania, idealnie łagodzi skórę po goleniu.



Pianka do golenia do skóry wrażliwej GILLETTE BLUE SENSITIVE

Pianka do golenia do skóry wrażliwej. Dla niezwykle gładkiego golenia. Produkt bezzapachowy. Pojemność 250 ml

1

Letni sezon to świetna okazja do opanowania sztuki perfekcyjnego golenia. Stąd już tylko krok do idealnego wyglądu, ale do tego niezbędne są odpowiednie akcesoria, kosmetyki oraz dobry plan. Technologia sprzyja zabiegom pielęgnacyjnym, więc do wyboru jest wiele produktów wstępnie przygotowujących skórę i zarost, jak również i te, których zadaniem jest odpowiednie nawilżenie skóry i zapobieganie podrażnieniom po goleniu.

SEKRETURODY



Intensywnie łagodzący balsam i żel po goleniu ZIAJA

O precyzyjnym działaniu łagodzącym i nowoczesnej recepturze. Redukują zaczerwienienia i łagodzą pieczenie skóry. Intensywnie i długotrwale nawilżają. Pojemność 75 ml

MEN X-TREME 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. Technologia DOUBLE ACTION ALL-IN-ONE PROTECT™ na bazie kwasu hialuronowego i ekstraktu z aloesu, zapewnia maksymalne nawilżenie i skutecznie zapobiega wysuszeniu skóry. Pojemność 150 ml





**Balsam
myjący do
włosów
z betuliną
SYLVECO**

Hypoalergiczny, przeznaczony do pielęgnacji każdego rodzaju włosów, szczególnie słabych, zniszczonych, z tendencją do wypadania. Zawiera łagodne środki myjące (bez SLS/SLES), odpowiednie do najbardziej wrażliwej skóry głowy. Przy regularnym stosowaniu normalizuje stan skóry głowy, Pojemność 300 ml



**Szampon
pielęgnacyjny
z błotem z Morza
Martwego
SEE SEE**

Niezwykłe błoto, bogate w minerały, które stymulują skórę głowy i usuwają zanieczyszczenia, zostało wzbogacone naturalnymi olejkami i ekstraktami. Szampon zawiera także składnik antystatyczny oraz specjalną warstwę ochronną, które zapewniają włosom miękkość i zdrowy wygląd.



**HERBAL
CARE Szampon
Iniany
LABORATORIUM
KOSMETYKÓW NATU-
RALNYCH FARMONA**

Został opracowany dla wszystkich, którzy mają suche i łamliwe włosy. Skomponowany z cenionych od wieków naturalnych składników roślinnych, które odżywiają i odbudowują zniszczone włosy oraz zapobiegają ich łamaniu i rozdzwajaniu. Pojemność 330 ml

**NATURALNE KOSMETYKI TO IDEALNE
ORZEŻWIENIE TWOJEJ SKÓRY!**

Letnie słońce zdecydowanie poprawia nam nastrój. Wpływa pozytywnie na kondycję fizyczną, ale i psychiczną. Działa relaksująco i kojąco. Słońce sprawia, że po prostu jesteśmy szczęśliwsi. Pozwólmy więc i naszej skórze cieszyć się urokami natury. Pomocne będą kosmetyki w wersji ekologicznej, opracowane na bazie składników pochodzenia roślinnego, zwierzęcego czy mineralnego. Są delikatne i łagodne dla skóry, a przy tym mają aksamitną konsystencję i przyjemny zapach.



**Linia ko-
smetyków do
włosów
NATURA SIBERICA**

W skład wchodzi środki do pielęgnacji skóry głowy i włosów: Rokitnikowy Scrub do skóry głowy, Szampon rokitnikowy Intensywne nawilżenie, Szampon Rokitnikowy Maksymalna objętość, Odżywka Rokitnikowa Intensywne nawilżenie.

**NATURALNIE
z Sekretem Urody**

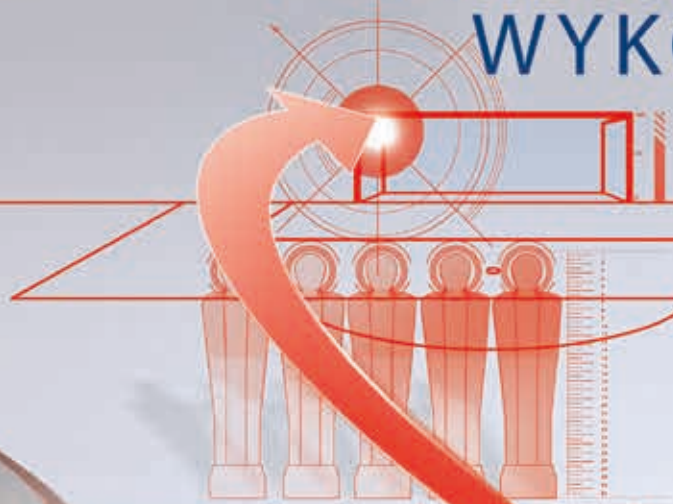
NOWOŚĆ DO PRANIA!

Surf

**Czystość,
która
pięknie
pachnie!**



ZAPROJEKTOWANY DLA **PRECYZYJNEGO
WYKOŃCZENIA**



ROBERT
LEWANDOWSKI

POLECAM



Gillette®