

WWW.SEKRETURODY.COM

MAGAZYN
DLA KAŻDEJ KOBIETY

SEKRETURODY

4/20/2016
egzemplarz
bezpłatny



MANICURE
w eleganckim stylu

ZADBANY MEŻCZYZNA

OTULIĆ CIAŁO
balsamy pod prysznic

ZIMOWY LOOK

Bielenda

Pomyśl o sobie.

INNOWACJA

NEURO ODMŁADZANIE KOMÓREK SKÓRY

i inteligentne zarządzanie
jej wiekiem

“Iniekcje z toksyny
botulinowej? Nie teraz!
Wybieram neuro-
kosmetyczną alternatywę!”

*Polecam
Edyta Olaszowska*



2 x BARDZIEJ
SKONCENTROWANE
niż krem**



INNOWACYJNA NEURO - TECHNOLOGIA

ZAWIERA
NEUROPEPTYD
INHIBITOR
NEUROTRANSMITERÓW

INNOWACYJNY składnik, który blokuje neuroprzebieżniki odpowiedzialne za skurcze mięśni, prowadzące do powstawania zmarszczek

PO 1 APLIKACJI: Skóra gładka w dotyku i odczuwalnie nawilżona

PO 10 DNIACH : Odczuwalna poprawa jędrności i gładkości skóry

ZOBACZ
EFEKTY
DZIAŁANIA
JUŻ PO

10 DNIACH*

*Badania aparaturowe poprawy jędrności skóry przeprowadzone w niezależnym laboratorium.

** Dzięki 2 x większemu stężeniu neuropeptydu oraz 2,5 x większemu stężeniu kwasu hialuronowego.

ŚLEDŹ NAS NA



Instagram

4 Konkurs

MUST HAVE!

6 Na topie w góry!

W ROLI GŁÓWNEJ

8 Po godzinach zmieniam zawód

Agnieszka Chylińska, Piotr Polk, Olga Bończyk

URODA POD LUPĄ

14 Z pomysłem na prezent

18 Jak pielęgnować skórę zimą?

22 Uwodzicielskie spojrzenie

26 Makijaż krok po kroku

28 Przedłuż trwałość swojego makijażu

32 Trwałe manicure hybrydowy

36 Siedem sposobów na bieganie zimą

38 Soczysta pielęgnacja ust!

42 Zimowy look 2016

48 Czas na herbatę

50 Przesuszone dłonie? Nie moje!

54 Naturalnie z Sekretem Urody

KULINARIA

56 Świąteczne przepisy

MĘSKA STREFA

58 Silny, męski i zadbany!

Spis Treści



42 Zimowy look 2016.



18
Jak pielęgnować skórę zimą?



22
Uwodzicielskie spojrzenie



50
Przesuszone dłonie? Nie moje!

58
Silny, męski i zadbany!



KONKURS

Wygraj **10** zestawów kosmetyków
do pielęgnacji
DERMISS!



ZADANIE KONKURSOWE

Wyobraź sobie, że doba ma 25 godzin.
Co zrobiłabyś z dodatkową godziną?

Odpowiedź wyślij na adres: konkurs@sekreturody.com
z dopiskiem Dermisss. Masz czas do **08.01.2017**
Regulamin dostępny na www.sekreturody.com

FARMONA
Władysław

WIĘCEJ
O MARCE
DERMISS
STR 63

01 02 03 04 05 06

DERMISS





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

NATOPIE W GÓRY

W wybierasz się na narty albo w góry ze znajomymi? Wyszukujesz w szafie kombinezon lub kurtkę „z zeszłego” roku i okazuje się, że nie jest już trendy albo chcesz po prostu zmienić coś w swoim zimowym outficie? Wybierając odpowiednią odzież w okresie jesienno-zimowym kierujemy się przede wszystkim ich właściwościami ocieplającymi. Ale warto zwrócić również uwagę na ich walory estetyczne. Na szczęście od kilku lat w Polsce mamy w miarę łagodne zimy, a co za tym idzie możemy uniknąć grubych i ciężkich kurtek i spodni na rzecz lżejszych utrzymujących odpowiednie ciepło. I oczywiście takich, w których będziesz się czuć na topie.

BĄDŹ SZAFIARKĄ

Żeby uniknąć dużych wydatków warto zajrzeć do swojej szafy. Z pewnością znajdą się tam rzeczy bądź przedmioty, które możesz ubrać, jak np. sprawdzony polar, bluza bądź bielizna termoaktywna. Jeżeli ktoś jest bardziej kreatywny może sam zrobić modne w tym sezonie dodatki, jak np. breloczek pompon. To mała rzecz, ale dodana do plecaka bądź kurtki doda stylizacji charakteru.

W tym sezonie niemal obligatoryjne jest łączenie różnych gatunków okryć wierzchnich. Moja propozycja to zestawienie lekkiej kurtki bomberki (ocieplanej) w kolorze bladego różu i kamizelki futrzanej w kolorze czarnym.

Dla miłośników jesienno-zimowych przechadzek po kurortach narciarskich proponuję spodnie dresowe z modnymi naszywkami zamiast tradycyjnych džinsów lub ocieplanych spodni. Pozostając w komiksowym klimacie proponuję również kultową obudowę na telefon.

W ODCIENIACH GÓRSKICH SZCZYTÓW

W mojej propozycji zestawiałam uniwersalne zestawienie trzech kolorów: pudrowego różu (ROSE QUARTZ – kolor roku 2016), szarości i czarnego.

Oprócz tych odcieni w sezonie jesień-zima 2016/2017 (wg PANTONE) będą królować: niebieski RIVERSIDE i AIRY BLUE, szary SHARKSIN, czerwony AURORA RED, beżowy WARM TAUPE, bordowy DUSTY CEDAR, zielony LUSH MEADOW, żółty SPICY MUSTARD, rudę POTTER'S CLAY, fioletowy BODACIOUS.

Najnowsze trendy w modzie, również narciarskiej, mówią o występowaniu elementów skórzanych w okryciach wierzchnich, elementów połyskujących, nadruków i naszywek oraz różnego rodzaju oversizowych narzutek i kominów.

ONI TO NOSZĄ

Ikoną stylu narciarskiego jest niewątpliwie Victoria Beckham, która bardzo często w swoich stylizacjach zimowych i narciarskich sięga po czarne, klasyczne kolory, futrzane elementy odzieży (CHANEL) i duże okulary przeciwsłoneczne.

TEKST: **JAGNA ZIELIŃSKA**
PROJEKTANTKA MODY, DZIENNIKARKA MODOWA
www.jagnazielinska.pl



MOHITO



JAGNA
ZIELINSKA
DESIGN BY

HOUSE



H&M



CROPP

CROPP



SINSAY



MOHITO



SINSAY



CROPP

Agnieszka Chylińska

.....●●●.....
Imię i nazwisko: Agnieszka Chylińska

Wiek: 40 lat

Znak zodiaku: Bliźnięta

Zawód: Wokalistka. W latach 1994–2003 była wokalistką zespołu O.N.A, a od 2003 przez trzy lata formacji „Chylińska”. Od 2009 roku prowadzi działalność solową. We wrześniu br. wydała płytę „Forever Child”.

W życiu prywatnym:
Jest mamą trójki dzieci:
Ryszarda (10 l.), Estery (6 l.) i Krysi (3 l.)

.....●●●.....

”PO GODZINACH” ZMIENIAM ZAWÓD

O swojej pracy mówią: „to moja wielka pasja. Daje mi siłę, energię, radość i spełnienie”. Cały czas starają się rozwijać, poszerzając pole działalności artystycznej. Olga Bończyk, podobnie jak Piotr Polk, wspaniale łączy aktorstwo z muzyką. Oboje jeżdżą po Polsce ze swoimi recitalami, w których nie tylko każdy dźwięk, ale i słowo ma ogromne znaczenie. Agnieszka Chylińska, po „romansie” z pop-dancem, powróciła do mocnych, rockowych rytmów. Tych, za które ją tak pokochaliśmy! Świetnie odnalazła się także w roli jurorki show „Mam talent”. Każda z gwiazd ma terminarz wypełniony po brzegi – koncertami, spektaklami, próbami, nagraniami. Mimo tylu obowiązków zawodowych, znajdują czas na swoje hobby. I to jakie! Sprawdźcie sami, co je odpręża, uszczęśliwia i daje im power.

POCZYTAJ MI, MAMO!

Ten pomysł urodził się nagle. I zdumiał najpierw ją, a potem... jej fanów. Bo kto by pomyślał, że ostra jak brzytwa i „wydzarana” Chylińska tak bardzo rozsmakuje się w byciu mamą, że... radykalnie zmieni nie tylko styl muzyczny, ale i wizerunek? I że kiedyś... napisze książkę dla dzieci?! Inspirację przyniosło jej, oczywiście... samo życie! - Pewnego dnia mój syn Ryszard rozchorował się i latał z gilem, córka Esia przyniosła do domu rotawirusa. Kiedy poszli spać, włączyłam komputer, i zaczęłam wspominać. Głównie czasy sprzed bycia tzw. gwiazdą, czyli fajne bezpieczne lata zupełnej bez troski – przyznała w wywiadzie pani Agnieszka. I wówczas przypomniała sobie Patrycję – serdeczną przyjaciółkę z podstawówki. - To ona tak naprawdę nauczyła mnie czytać książki. Wiadomo, jak jest: w podstawówce trzeba przeczytać „Wojtkę strażaka” i inne bzdury. A my w pewnym momencie zaczęłyśmy ze sobą rywalizować, która przeczyta więcej książek w tydzień. Ona była najlepsza w szkole, jeśli chodzi o wypożyczanie książek z biblioteki i bardzo mi imponowała – wspomina szkolne lata wokalistka. Dzięki niej poznała „Pępek węża” Lach i „Zapałkę na zakręcie” Siesickiej

i całą fantastyczną „Jeżycjadę” Musierowicz. - Kiedy więc usiadłam wieczorem i pomyślałam, że może coś bym napisała, to w pierwszym momencie pojawiło się w mojej głowie: „Napiszę coś bardzo ambitnego, coś... *doroślego!*”. Po czym zaczęłam się zastanawiać, jaka jest moja rzeczywistość od tych paru lat? Co dobrze znam, w czym czuję się bezpiecznie i będę autentyczna? Rozejrzałam się po tym „gwiazdorskim” mieszkanku, w którym leży góra niewyprasowanych spodek moich dzieci. W głowie tłukła się myśl, że za chwilę przedatuje się połówka, która leży w lodówce, więc muszę ją jutro przyrządzić. Pod nogami plątał się kot. I dotarło do mnie: „nie wymyślaj, tylko napisz, co ci w sercu gra” - śmieje się wokalistka. I tak powstała książka „Zezia i Giler”. Historyjki o małych unwisach zrobiły furorę! Bo są nie tylko śmieszne, ale i edukacyjne. Uczą dzieci tolerancji, dobrych manier, rozbudzają wyobraźnię. A ich rodzicom pozwalają na nowo poczuć się dzieckiem. Bez troski, szalonym, spontanicznym. Nic dziwnego, że doczekały się już dwóch kontynuacji: „Zezia, Giler i Oczak” i „Zezia i wszystkie problemy świata”. Będzie czwarta książka? Oby! Rysio, Essterka i Krysia na pewno dostarczą mamie duuuużo inspiracji!



..... ● ● ●

Imię i nazwisko: Piotr Polk

Wiek: 54 lata

Znak zodiaku: Wodnik

Zawód: Aktor. Znamy go m.in. z filmów „Sztuka kochania”, „Miasto z morza” oraz seriali „Codzienna 2 m. 3”, „2X1”, „Lekarze”, „Ojciec Mateusz”.

W życiu prywatnym:
jest w związku z Joanną Gajewską.

..... ● ● ●

Piotr Polk

A GDYBYM BYŁ... STOLARZEM?

W „Ojcu Mateuszu”, jako inspektor Orest Możejko, ściga tych, którzy są na bakier z prawem. Gdy nie ma zdjęć do serialu, jeździ po Polsce ze spektaklami albo swoim recitalem. Możemy go także często zobaczyć na scenie warszawskiego Teatru Syrena. Ale kiedy ma wolne, wcale nie leni się w wygodnym fotelu. On woli je... tworzyć! Tak! Piotr Polk – jak na prawdziwego mężczyznę przystało – uwielbia „bawić się” męskimi zabawkami: dłutem, młotkiem i heblem! Stolarzka, którą zajmuje się od ponad 20 lat, to jego największa pasja. – I relaks, choć fizycznie potwornie męczący, ponieważ wszystko robię ręcznie. Od początku do końca: najpierw rysuję na kartce model, potem kupuję dobry materiał, jadę do swojej stolarni, przypinam rysunek na ścianie i robię mebel – zdradził parę lat temu aktor. Czasami inspirację znajduje w katalogu, a czasem na Kole (znanym warszawskim targu staroci – przyp. red) kupuje oryginalny element, jakąś kłódkę, blat albo drzwiczki, i dorabia do nich resztę. – Ale nigdy nie robię dwóch takich samych egzemplarzy! – podkreśla z dumą pan Piotr. Nie tylko fanów zadziwił, gdy wyznał, że w swoim warszawskim mieszkaniu i rodzinnym domu w Kaletach stoi 75 jego mebli – różne stoły, stoliki, konsolki, fotele, kanapy, biblioteki, kredensy, szafy czy komody. Ta cyfra, choć i tak imponująca, sukcesywnie zwiększała się z każdym rokiem. Aktor obdarowywał swoimi dziełami najbliższych, znajomym uparcie odmawiał, gdy chcieli coś u niego zamówić. Bo nie chciał pracować pod presją czyichś oczekiwań. I z uśmiechem wystuchiwał ciągłych rad: „Ty powinieneś je sprze-

**ISTOTĄ BYŁA SAMA PRACA
BO TUTAJ POWSTAJE COŚ TAK
NIESAMOWICIE PRAKTYCZNEGO!**

dawać! Zbiłbyś fortunę. Są tak piękne, tak unikatowe!”. Ale gdy miał ich na koncie ponad 113, zgodził się je pokazać światu: wstawił je do warszawskiego showroomu „The Prime”. W kolekcji „Design by Polk” znalazło się 5 mebli – konsolka z olchy, a druga z jabłoni indyjskiej, stolik z ryflowanego dębu, nowoczesny kredens i lustro w zdobionej ramie. Są praktyczne i uniwersalne – udekorują dom, ale także biuro – w stylistyce Art Deco, pełnej ciepłego drewna oraz miękkich i obłych form. Bo takie właśnie rzeczy aktor lubi najbardziej. Na wernisażu, z błyszczącymi oczami opowiadał o swojej pasji, którą odkrył – jak to zwykle bywa – przez przypadek. Chciał zamówić u stolarzy dwie proste konsole. Cena przeszła jego najśmielsze wyobrażenie, a że był zdeterminowany i lubi trudne wyzwania... – Pojechałem do zwykłego sklepu budowlanego. Kupiłem deskę, dwie tralki, kleje, jakieś bejce, piłkę, miarkę i zrobiłem. Wyszło bardzo kiepsko. Koszmarne można powiedzieć – wspominał ze śmiechem. – Istotą była sama praca. Było to tak dalekie od tego co robię na co dzień: teatru, filmu... Tutaj powstaje coś tak niesamowicie praktycznego! Nie tak ulotnego jak sztuka. Mebel, oczywiście, zacząłem poprawiać. Nadal był koszmarny, ale mam go do dziś. Stoi w domu rodzinnym, na strychu. Nikomu go nie pokazuję! – żartuje aktor. – Jak na niego patrzę, to myślę sobie „Jesteś tak brzydki, że najpiękniejszy na świecie”. Od niego wszystko się zaczęło. I wciągnęło mnie...



KOREAN BEAUTY

**ODKRYJ SEKRET
KOREAŃSKIEGO PIĘKNA**



ODPOCZYNEK PRZY SZTALUGACH

Teraz, jak sama przyznaje, nie ma już na to czasu – z racji wielu spektakli, w których gra oraz nowych recitali i płyt, które przygotowuje – a poza tym, któregoś dnia odeszła mi na to chęć, i pomyślałam, że zupełnie nie będę się zmuszać, ani robić sobie z tego powodu wyrzutów. Po prostu, na ten moment nie maluję – przyznaje Olga Bończyk. Ale... z sentymentem wspomina czas, kiedy niemalże nie odchodziła od sztalug. Malowanie było jej radością i terapią. Barwne obrazy, które tworzyła, tak bardzo ją wciągały, że aż... zapomniała o całym świecie. I właśnie o to jej chodziło! Bo, jak to często bywa, nowy talent odkryła w sobie w momencie, gdy w jej życiu nie działa się najlepiej. - Mój telefon, po prostu, przestał dzwonić, kalendarz zawodowy świecił pustkami. Mogłam zostać bez pracy. Ponieważ jestem zodiakalnym Koziorożcem, nie lubię stać w miejscu. Wiedziałam, że przerwa nie będzie trwać wiecznie i... pomyślałam, że to dobry moment na to, żeby spełnić jedno ze swoich pragnień. A przy okazji odreagować stres! Sięgnęłam po różne albumy malarskie. A potem kupiłam pędzle, farby, podobrazia i zaczęłam kopiować dzieła moich ulubionych malarzy: Jacka Vetriano i Tamary Łempickiej – wspomina aktorka. Poświęciła tej pasji bardzo dużo energii. Bo taka już jest: jak się za coś bierze, robi to najlepiej jak potrafi, z sercem i duszą. - Tak długo patrzyłam na obraz, aż dostrzegałam w nim najdrobniejsze szczegóły i załamania światła – wyznaje aktorka - Pracowałam dopóty, dopóki moja praca stała się podobna do oryginału. Zajmowało mi to mnóstwo czasu, ale na szczę-

**TO DOBRY MOMENT NA TO, ŻEBY
SPEŁNIĆ JEDNO ZE SWOICH PRAGNIĘĆ.
A PRZY OKAZJI ODREAGOWAĆ STRES!**

ście jestem osobą nauczoną cierpliwości – mówi. Dzięki determinacji i – nie ma co kryć: talentowi malarskiemu – spełniła swoje wielkie marzenie: dzisiaj każdego dnia może patrzeć na obrazy, które uwielbia, i które zawsze chciała mieć na ścianach swojego domu. Reprodukcyj Vetriano i Łempickiej zrobiła sporo, ale część rozdała przyjacielom. Oni – zafascynowani ich urokiem – zachęcają ją, żeby na nowo sięgnęła po pędzel i paletę. Kto wie, może wkrótce złapie wenę?

Ewa Anna Barytkiewicz

Imię i nazwisko: Olga Bończyk

Wiek: 48 lat

Znak zodiaku: Koziorożec

Zawód: Aktorka i wokalistka. Występuje m.in. w stołecznych teatrach Rampa, Roma, Kamienica, Capitol. Koncertuje z autorskimi recitalami - „Piąta rano” i „Piosenki z klasą”.

W życiu prywatnym:

Była żoną aktora Jacka Bończyka, a potem Tomasza Gorazdowskiego, dziennikarza radiowej Trójki. Zna język migowy (oboje jej rodzice byli niesłyszący).

MINCER[®]
EST. PHARMA 1989



BOTO LIFTX

EFEKT BOTOKSU + TECHNOLOGIA
BEZIGŁOWEGO WYPEŁNIENIA ZMARSZCZEK

SPEKTAKULARNA SKUTECZNOŚĆ
ZABIEGÓW MEDYCYNY ESTETYCZNEJ

Przeciwmarszczkowa formuła BOTO LIFTX działa ze zdwojoną siłą:

1 POZIOM – CALMOSENSINE™ daje spektakularny efekt zastrzyku botulinowego odprężającego mięśnie i zapobiegającego ich nadmiernemu kurczeniu się.

2 POZIOM – MATRIXYL® największa innowacja przeciwmarszczkowa ostatnich 25 lat, niczym bezigłowy zastrzyk kolagenowy, wypełnia zmarszczki od wewnątrz i doskonale nawilża.

www.mincerpharma.com



więcej na

Z pomysłem na PREZENT

PRZYGOTUJCIĘ DLA NAJBLIŻSZYCH ŚWIĄTECZNE PREZENTY RÓWNOCZEŚNIE DBAJĄC O TO, BY W TYM PIĘKNYM OKRESIE POCZULI SIĘ NAPRAWDĘ WYJĄTKOWO I UŚMIECH ZAGOŚCIŁ NA ICH TWARZACH.

Zestaw prezentowy NIVEA Q10 Plus

Krem dzięki bogatej zawartości substancji odżywczych redukuje zmarszczki już w 4 tygodnie. Zadbana skóra, to również skóra dobrze oczyszczona, ten efekt zapewni dwufazowy płyn do demakijażu oczu NIVEA.



Zestaw prezentowy SYLVECO

Trzy topowe kosmetyki marki: kremy brzożowe na dzień i na noc oraz lipowy płyn micelarny, zapakowane w stylowy sosnowy koszyk. Naturalnie i świątecznie.



Bezśluzowa redukcja zmarszczek - EFEKT BOTOKSU MINCER PHARMA

Zestaw składa się z nawilżająco-modelującego kremu na dzień i noc N° 702 oraz kremu pod oczy i okolice ust – efekt liftingu N° 704.



Zestaw Lipopeptydowe ujędrnienie OEPAROL

Eliflance krem poprawiający gęstość skóry na noc + maska krem do rąk gratis.



Zestaw MAGIC ROSE EVREE

W skład zestawu wchodzi upiększający krem do twarzy oraz upiększający olejek do twarzy i szyi Magic Rose.



HD Pro Correct and Perfect MAKEUP REVOLUTION

To idealny zestaw produktów by nadać świeżości makijażowi oraz poprawić sobie samopoczucie.

- Skład zestawu:
- Pro HD prime and correct palette - Paleta Korektorów
 - Fixing spray - Mgiełka do makijażu
 - Pro HD prime and correct brush - Pędzel do Korektora
 - Pro HD conceal brush - Pędzel do bazy i Korektora





Zestaw prezentowy BIELENDĄ

Twoja Pielęgnacja:

- Nawilżający peeling cukrowy do ciała,
- Witaminowy olejek pod prysznic nawilżający.

Profesjonalna Terapia Wiekowa Hialuronowa Wolumentria Nici 3D:

- Krem przeciwzmarszczkowy 40+,
- Serum przeciwzmarszczkowe.

Pielęgnacja odmładzająca LIRENE

Zestaw składa się z:

- Ujędrniającego kremu przeciwzmarszczkowego Bursztynowa Odbudowa 60+
- Dermalnego mleczka z kwasem hialuronowym



ZESTAW PERFECTA EXCLUSIVE

Krem silnie przeciwzmarszczkowy na dzień i na noc 80+ plus krem pod oczy perfecta exclusive.

Zestaw CLASSIC krem dzień 60+ peeling enzymatyczny+ YOSKINE

Zestaw CLASSIC składa się z:

- Yoskine Classic Krem na dzień 60+
- Yoskine Asayake Pure peeling enzymatyczny



Formuła Młodości LIRENE

W skład zestawu wchodzi:

- Napinająco-odżywczy krem z białą perłą 55+ na dzień
- Regenerujący krem-eliksir z czarną perłą 55+ na noc



Zestaw LASER PRECISION® EVELINE COSMETICS

W skład zestawu wchodzi: bogaty krem dzień-noc, krem pod oczy oraz aktywne serum zwiększające objętość ust SOS LIP BOOSTER.



Old Spice WhiteWater

W skład zestawu wchodzi:

- Dezodorant w sprayu,
- Żel pod prysznic,
- Woda po goleniu.

Zestaw MULTI CORRECT & BLUR 45+ KOLASTYNA

Dwa zestawy do wyboru:

MULTI CORRECT & BLUR 45+ Krem anti-ageing na dzień, 50 ml

MULTI CORRECT & BLUR 45+ Krem anti-ageing na noc, 50 ml





2



4



5



3

6



7



❶ **DOVE DERMASPA Z LINII GOODNESS3**, Balsam do ciała oraz krem do rąk zamknięte w pięknym pudełku. ❷ **ZESTAW NIVEA MEN SENSITIVE**, Niezbędnik dla mężczyzny z wrażliwą skórą. ❸ **DOVE SILK & OIL**, Żel pod prysznic 250 ml, olejek pod prysznic 200 ml, szampon 250 ml i dezodorant 150 ml ❹ **GILLETTE MACH3 TURBO**, Maszynka do golenia + 2 ostrza + żel do golenia Extra Comfort 75 ml ❺ **ZESTAW PREZENTOWY, HENKEL**, Idealne połączenie skutecznej pielęgnacji i odżywczej świeżości. Wysoko skuteczne formuły zapewniają pobudzające i odprężające efekty. ❻ **ZESTAW KOSMETYKÓW, AXE ADRENALINE**, Zapach na każdy dzień 100 ml oraz żel pod prysznic 200 ml ❽ **ZESTAW PREZENTOWY, HATRIC CLASSIC**, W skład zestawu wchodzi: woda po goleniu (100 ml) i dezodorant w sprayu (150 ml).



Zestaw Tutti Frutti Brzoskwinia&Mango FARMONA

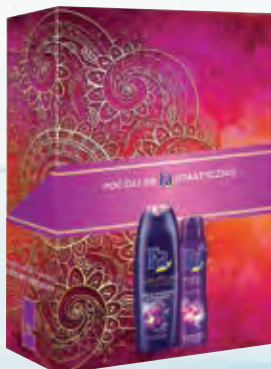
W skład zestawu wchodzi:

- Olejek do kąpieli i pod prysznic Tutti Frutti Brzoskwinia&Mango 500 ml
- Masło do ciała Tutti Frutti Brzoskwinia&Mango 275 ml
- Krem do dłoni i paznokci Tutti Frutti Brzoskwinia&Mango 100 ml



Gillette Venus Snap

Zestaw upominkowy z maszynką do golenia Venus Embrace Snap, wygodne opakowanie podróżne i żel do golenia. Etui podróżne jest idealne do przechowywania zestawu podczas podróży.



Zestaw prezentowy FA

Zestaw zawierający żel pod prysznic i dezodorant Fa z linii Moments, stanowi perfekcyjną kombinację pielęgnacji i świeżości – prezent dla ciała i zmysłów.

Zestaw prezentowy VIANEK SYLVECO

Zestaw nawilżający z kremem na noc oraz tonikiem-mgietką. Prezent nie tylko na święta Bożego Narodzenia, dla posiadaczek cery suchej i wrażliwej.

Zestaw prezentowy BIOLAVERN

Do wyboru zestaw płyn micelarny + krem na dzień lub na noc.



Vp ANEK
polski z natury



APETYCZNE
ciało

POLSKIE KOSMETYKI NATURALNE
INFOLINIA: (17) 771 38 30

SYLVECO.PL

JAK PIELEGNOWAĆ SKÓRĘ

ZIMA?

GDY ROBI SIĘ ZIMNO...

W czasie chłodnych miesięcy niektóre partie ciała, takie jak np. twarz czy dłonie narażone są na ryzyko podrażnienia niemal przez cały czas. Wobec wiatru, niskich temperatur i ciepłych nawiewów w pomieszczeniach skóra może być bezsilna. Zimą staje się szczególnie sucha, szorstka, spierzchnięta i wrażliwa niezależnie od jej podstawowego typu – czy jest to cera sucha, tłusta, normalna czy mieszana. Odpowiednie przygotowanie skóry do panujących zimą warunków może zapobiec odczuciu ściągnięcia i charakterystycznego szczypania na mrozie. Warto pamiętać, że w tym okresie skóra całego ciała potrzebuje wyjątkowo troskliwej pielęgnacji, by nie straciła swojej jędrności, blasku i witalności.

– *W niskich temperaturach organizm, próbując zachować stałą temperaturę wewnątrz ciała, ogranicza przepływ krwi i metabolizm w skórze. Tym samym gruczoły łojowe produkują mniej sebum, a komórki naskórka – mniej składników płaszcza wodno-lipidowego (ceramidów, cholesterolu, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych). W ten sposób zostaje osłabiona naturalna bariera ochronna skóry, która zabezpiecza ją przed nadmierną utratą wody oraz działaniem drażniących czynników zewnętrznych* – twierdzi dr n. med. Magdalena Łuczowska, specjalista dermatolog, ekspertka NIVEA.

Zatem jakie zabiegi pielęgnacyjne zacząć stosować już zimą by przywrócić wiosną z piękną i zadbaną skórą?

ODŻYWIANIE

W sezonie jesienno-zimowym należy skoncentrować się przede wszystkim na odżywianiu skóry, czyli używaniu produktów bogatych w składniki lipidowe. Oczywiście nawilżanie jest także niezwykle istotne, ale bez wzmocnienia bariery ochronnej lipidami utrzymanie odpowiedniego poziomu wody w skórze nie będzie możliwe. Dobierając kosmetyki, pod uwagę powinniśmy brać swój typ cery i kondycję skóry, ale przede wszystkim pamiętać, czemu ma służyć zimowa pielęgnacja. Warto zatem na dzień używać lżejszych kosmetyków nawilżających, (wyjątek – mroźne powietrze poniżej 5 stopni Celsjusza), ale na noc – odżywczych, bogatych w lipidy. Dowiedziono naukowo, że właśnie nocą kremy i balsamy lepiej się wchłaniają, a zawarte w nich składniki regenerujące są wykorzystywane najintensywniej.

NAWILŻANIE

W czasie chłodnych miesięcy nie wolno zapominać o stosowaniu regularnych kuracji nawilżających – zarówno w codziennej domowej pielęgnacji, jak też przy wizycie w gabinetach kosmetycznych. Odpowiednie kosmetyki nawilżające pomogą przynieść ukojenie pojawiających się

podrażnień i zatrzymać wodę w organizmie. Dla zapewnienia kompleksowej opieki swojej skórze w połączeniu z silnym nawilżeniem balsamami, powinniśmy również dbać o lepszą wilgotność pomieszczeń w naszych domach.

Aby nawilżenie i odżywienie przyniosły jak najlepsze rezultaty dobrze jest także pamiętać o systematycznych peelingach całego ciała – w zależności od potrzeb i typu skóry można wybrać mechaniczne, enzymatyczne lub chemiczne. Ich regularne powtarzanie zapewni delikatne złuszczenie martwego naskórka i lepsze wchłanianie się składników znajdujących się w stosowanych następnie kremach i mleczkach do ciała.

Jednak mimo że chłód i plucha zachęcają do kąpieli, należy unikać długiego przebywania w gorącej wodzie. Zbyt częste branie prysznica lub spędzanie długich chwil w wannie może zniszczyć kwaśny płaszcz ochronny skóry i sprawić, że naturalna zrogowaciała warstwa naskórka stanie się bardziej przepuszczalna i bardziej narażona na niekorzystne warunki. Dlatego tym bardziej po każdej kąpieli zalecane jest stosowanie nawilżająco-odżywczych mleczek i balsamów do ciała.

JAKICH SKŁADNIKÓW SZUKAĆ W KOSMETYKACH DO PIELEGNACJI SKÓRY?

Zastanawiając się nad wyborem produktu do pielęgnacji skóry powinniśmy zacząć od sprawdzenia czy zawierają naturalne komponenty jak np. Eucerit®, który regeneruje warstwę lipidową skóry i intensywnie nawilża.

Ponadto wartościowymi dla skóry składnikami są wszelkiego rodzaju masła np. shea czy kakaowe. Masło kakaowe zawiera naturalne przeciwutleniacze, które spowalniają proces starzenia się skóry, dodatkowo chroni skórę, a obecne w nim związki mineralne, takie jak potas, magnez, wapno i żelazo, bardzo korzystnie wpływają na poprawę jej elastyczności i nawilżenia. Masło kakaowe zawiera również kwas oleinowy, który powoduje, że skóra jest gładka i ma zdrowy połysk, nie wysusza się, a jej komórki nie ulegają łatwej degeneracji.

W kosmetykach do zimowej pielęgnacji powinna znaleźć się gliceryna, która wiąże wodę w górnej warstwie naskórka i wspomaga proces fizjologicznego złuszczenia się suchej skóry. Wszystko to sprawia, że przywrócona i wzmocniona zostaje naturalna bariera ochronna skóry. Cenne są także właściwości olejów np. kokosowego czy z nagietka.

Olej z nagietka dzięki swoim znanym, leczniczym właściwościom skutecznie koi podrażnienia i wygładza mikropęknięcia na skórze. Natomiast dexpanthenol wzmacnia działanie kojące nagietka, ale także, wraz z witaminą E, intensywnie regeneruje skórę i sam w sobie wspomaga jej nawilżenie. Ekstrakt z lukrecji czy olejek z pestek winogron, koją skórę oraz widocznie redukują zaczerwienienia.

KTÓRE CZĘŚCI CIAŁA SĄ NAJBARDZIEJ NARAŻONE ZIMĄ NA WYSUSZENIE I JAK SZCZEGÓLNIIE O NIE ZADBAĆ?

Najbardziej narażone na wysuszenie są miejsca stale ekspozowane na niekorzystne warunki atmosferyczne i na suche powietrze, czyli twarz i ręce. Szczególnie skóra twarzy przechodzi największy „szok temperatury” podczas nagłych zmian warunków, jak na przykład po przyjeździe do domu z długiego spaceru. To w tych obszarach płaszcz wodnolipidowy jest o tej porze roku najbardziej ubogi, także parowanie jest największe, ponieważ w tych partiach skóra jest bardzo cienka.

– Wyjątkowo szybko przesuszającą się okolicą ciała, oprócz twarzy i dłoni, są także nogi, a zwłaszcza podudzia – tu fizjologicznie występuje bardzo mało gruczołów łojowych, zatem znikoma jest także naturalna bariera ochronna. I właśnie te obszary powinny być szczególnie pielęgnowane – wymagają dobrze dobranych składników lipidowych (olejku z pestek winogron, masła shea, olejku z awokado), a także kojących (wyciągu z lukrecji, deksapantenolu) – mówi dr Łuczowska.

Przy wyborze kosmetyków na zimę powinniśmy kierować się zawartą w nich ilością składników odżywczych, a odpowiednia pielęgnacja balsamami i mleczkami z codziennym kojącym masażem ciała będzie nie tylko relaksująca, ale także zdrowa dla skóry.

Porad udzielił ekspert marki NIVEA.

Nawilżający peeling cukrowy do ciała FARMONA

Porusza, pobudza, oczyszcza, wygładza, natłuszcza i złuszcza, a to wszystko za sprawą mocnego ładunku ekstraktu pomarańczy, truskawki oraz kompleksu nawilżającego.



Luksusowy Multi – Odżywczy Balsam pod Prysznic Zielona Oliwka EVELINE COSMETICS

Zawiera bogactwo związków mineralnych oraz witamin z grup A, B, C, D, E i F, natychmiast po aplikacji nawilża i głęboko odżywia skórę oraz przywraca jej aksamitną gładkość. Poj. 350 ml

Egzotyczna orchidea Wygładzający balsam pod prysznic LIRENE

Ekspresowe wygładzenie w czasie kąpieli, bez czekania na wchłonięcie oraz bez konieczności stosowania dodatkowego balsamu!



Kremowy żel pod prysznic LE PETIT OLIVIER

Cała linia żeli pod prysznic NIE ZAWIERA PARABENU I PHENOXYETHANOLU ani też sztucznych kolorantów. Zapach malinowy. Żele pod prysznic wzbogacone są w 100% naturalnymi ekstraktami roślinnymi. Pojemność 250 ml



Wygładzający balsam do ciała pod prysznic NIVEA

Poczuj jedwabiście gładką skórę dzięki balsamowi do ciała pod prysznic z drogocennym masłem shea. Jeszcze nigdy uzyskanie gładkiej skóry nie było tak proste! Pojemność 250 ml



Łagodzący kremowy żel pod prysznic VIANEK

Łagodnie myje i pielęgnuje nawet najbardziej wymagającą skórę. Dzięki zawartości oleju kokosowego, alantoiny i panthenolu przynosi ukojenie skórze drażnionej i skłonnej do podrażnień. Pojemność 300 ml

OTUL CIAŁO POD PRYSZNICEM!

SZUKASZ ŻELU POD PRYSZNIC, KTÓRY ZREGENERUJE TWOJĄ SKÓRĘ? A MOŻE TAKIEGO, KTÓRY PIĘKNIE PACHNIE?



1 BALSAM DO CIAŁA POD PRYSZNIC COCOA&MILK, NIVEA, Poczuj rozpieszczającą formułę z masłem kakaowym, która pozostawi Twoją skórę promienną i delikatnie pachnącą bez czekania na wchłonięcie się balsamu. Pojemność 250 ml **2** MULTIOILS BOMB, evree, Formuła olejku pod prysznic oparta jest aż w 90% na naturalnych olejkach! **3** OLEJEK DO MYCIA CIAŁA NOURISHING CARE, DOVE, Bardzo bogata, ale nietłusta formuła zawiera ponad 55% pielęgnujących olejków, idealny dla pielęgnacji bardzo suchej skóry. Zawiera 3 naturalne olejki: Marokański olej arganowy, olej z pestek winogron, olej słonecznikowy. **4** FRESH & CREAMY KREMOWY ŻEL POD PRYSZNIC Z HYDROOLIWKĄ, SORAYA, Z nawilżającą wodą różaną i wygładzającymi proteinami jedwabiu. Odświeża i pielęgnuje skórę. Pojemność 500 ml **5** SENSUAL KREMOWY ŻEL POD PRYSZNIC, JOANNA, Unikalna receptura została wzbogacona o aloe, który wpływa na skuteczne nawilżenie skóry i przyspiesza procesy jej odnowy. Używaj codziennie podczas mycia dla efektu gładkiej i świeżej skóry.

Konturowanie i strobing SPOSÓB NA PODKREŚLENIE PIĘKNA

Ostre rysy zuchwy nabierają delikatności. Szeroki nos staje się nieco węższy oraz cofa się nieco zbyt szpiczasta bródka. To już nie tylko marzenia bądź efekt interwencji chirurga plastycznego. Teraz każda kobieta może zmienić rysy twarzy, nie wychodząc z domu. I bez kosztownych zabiegów. By wydobyć najpiękniejsze kształty, wystarczy kilka razy przeciągnąć tu i ówdzie pędzlem. Takie efekty dają bowiem konturowanie twarzy oraz strobing make up z kosmetykami do makijażu Lirene. To najgorętsze trendy w kuluarach wizażu!

ści i subtelnego połysku. Cienie pod oczami przykrywamy korektorem NO DARK CIRCLES Lirene, a wszelkie niedoskonałości skóry korektorem BE PERFECT od Lirene.

Po fluidzie i korektorze czas na rozświetlacz Lirene Shiny Touch, który szerokim pędzlem kładziemy w te miejsca twarzy, które najbardziej chcemy uwydatnić. Padające na twarz światło rozproszy się w tych miejscach i będzie przyciągać wzrok, chowając to, co chcemy ukryć. Dodatkowo, miejsca, których nie chcemy eksponować, przykrywamy bronzerem. Szczegóły zależą już od rysów twarzy. Dla przykładu – w optycznym skróceniu twarzy pomoże nałożenie bronzeru lub różu pionowo na kości policzkowe. W skróceniu nosa, odrobina rozartego bronzeru na czubku. Zaś w jego zwężeniu – położenie bronzeru pionowo po bokach. Ważne jest, ale delikatnie rozetrzeć granicę między kosmetykami. Całość warto przypudrować sypkim lub transparentnym pudrem w kompakcie Lirene City Matt.

KONTUROWANIE

Do konturowania twarzy niezbędne są trzy produkty: rozświetlacz, róż i bronzer. Ich odpowiednie nałożenie pozwala optycznie uzyskać wymarzone kształty twarzy. Ponieważ to kolejne – poza podkładem – produkty do makijażu nakładane na twarz, ich konsystencja powinna być lekka i kremowa. Dzięki temu będą rozprowadzać się idealnie, bez pozostawiania na twarzy smug. To doskonałe dopełnienie zarówno dziennego, jak i wieczorowego makijażu. Ta technika konturowania jest świetna dla każdego rodzaju cery, nawet tłustej czy wrażliwej.

Wbrew pozorom, konturowanie twarzy nie wymaga eksperckich umiejętności. Na oczyszczoną twarz nakładamy delikatny krem, np. z serii Lirene BIO Nawilżenie, a następnie podkład. Idealnie sprawdzą się podkłady z nowej linii Lirene Perfect TONE, które dopasowują się do naturalnego odcienia skóry, jednocześnie dodając jej blasku, świeżo-

STROBING

Prostszym sposobem na uwypuklenie naturalnych atutów jest strobing make up. To technika makijażu, która zakłada wyłącznie użycie rozświetlacza Lirene Shiny Touch. Efekt jest olśniewający. Dosłownie. Poprawnie wykonany makijaż maskuje opuchliznę pod oczami, optycznie ożywa skórę i nadaje jej blasku. W połączeniu z dyskretnym makijażem oczu jest także odmładzający.

Wystarczy, że nabierzesz rozświetlacz na cienki pędzelek i zaznaczysz nimi łuk pod brwiami, grzbiet nosa, łuk kupidyna oraz miejsce między nozdrzami a wargami. Z kolei większym pędzlem nałóż rozświetlacz na brodę i czoło. W ten sam sposób zaznacz także miejsca pod oczami, nad kośćmi policzkowymi. Aby pogłębić efekt świetlistego, świeżego makijażu, użyj podkładu Lirene Shiny Touch.



1. Shiny Touch Fluid rozświetlający - naturalny 104 / 2. PerfectTONE fluid dopasowujący się do koloru cery - natural 120 / 3. No dark circles Rozświetlający korektor pod oczy / 4. City Matt Mineralny puder sypki - transparentny / 5. Shiny Touch Mineralny rozświetlacz do twarzy i oczu / 6. Shiny Touch Mineralny bronzer z różem modelujący owal twarzy / 7. City Matt Mineralny puder matujący 01- transparentny

Wolność w wyrażaniu siebie to podstawowe motto każdego makijażu marki **Rimmel**. Bez względu na to czy postawisz na wyraziste, uwodzicielskie spojrzenie, czy też intensywną barwę ust. Możesz nawet połączyć te elementy w jeden wyjątkowy look. Najważniejsze, aby był **Twój**, to podstawa **sukcesu!** Jeżeli dobrze się w czymś czujesz to również świetnie wyglądasz! Eksperymentuj z kolorem, kształtem i intensywnością, bo makijaż ma być **świetną zabawą!**

UWODZICIELSKIE SPOJRZENIE

WYSTARCZY MIEĆ PRZY SOBIE PALETKĘ CIENI MAGNIF'EYES.

Osiem wyjątkowych prasowanych cieni od matu po intensywny połysk, w których najjaśniejszy doskonale rozświetla a najciemniejszy może służyć jako eyeliner plus wygodny dwustronny aplikator i lusterko. Cienie idealnie uzupełniają się kolorystycznie, więc można je mieszać w dowolnej konfiguracji. Poczynając od subtelnego dziennego makijażu w parę chwil, przy użyciu tej samej paletki, można uzyskać wieczorowy efekt.

Przy makijażu dziennym wystarczy użyć trzech kolorów. Pierwszego i drugiego z paletki oraz ostatniego. Najjaśniejszym akcentujemy wewnętrzne kąciaki oczu a drugim, nieco ciemniejszym, resztę powieki. Najciemniejszym z kolei podkreślamy górną linię rzęs tak jak eyeliner i szybki, naturalny makijaż jest gotowy.

Na wieczór z kolei możemy dodać kolejne połyskujące odcienie np. w środkowej części powieki i ciemne w jej zewnętrznym kąciaku. Ciemnym kolorem dobrze jest też podkreślić dolną linię rzęs.

KOLEJNYM KROKIEM JEST UMALOWANIE RZĘS.

Maskarą Wonder'full zwiększymy nie tylko ich objętość, ale również doskonale je odżywimy dzięki unikatowej recepturze z olejkim arganowym. Formuła tuszu wygładza rzęsy bez pozostawiania grudek i nada im wyjątkową elastyczność i połysk.

ŻEL DO BRWI BROW THIS WAY W FORMIE MASKARY Z APLIKATOREM W SZCZOTECZCE. Etapem końcowym makijażu oczu są brwi. Zaznaczmy je adekwatnie do intensywności makijażu oczu. **Żel do brwi Brow This Way** dokładnie układa i utrzuwa brwi oraz przyciemnia. To Ty wybierasz czy zaznaczasz je delikatnie czy mocno.

NOWA MATOWA SZMINKA THE ONLY ONE MATTE to przede wszystkim długotrwały efekt, a także wyjątkowe nawilżenie z subtelnym aksamitnym finiszem.

Usta zaznaczone kolorem, który trwa i trwa! To już nie marzenie a rzeczywistość. Wybierz z szerokiej gamy kolorystycznej matowych szminek **The Only One Matte** i baw się błyskawiczną zmianą. Szminka w intensywnym kolorze to najszybszy sposób na transformację całego makijażu.



Autor tekstu:
Andrzej Sawicki



**Cienie poczwórne
4 EYESHADOWS
PALETTE
DR IRENA ERIS
PROVOKE**

Paleta 4 cieni do powiek z efektem satin do wykonania subtelnej makijażu na dzień, jak i bardziej wyrazistej stylizacji na wieczór. Zestaw Royal violet N° 403.

**SMOKY EYES
EYESHADOW
LA LUXE**

Kolekcja cieni została oparta na wyjątkowej technologii niezwykle drobnego rozcierania, co sprawia że cienie są trwałe i wygodne w aplikacji. Doskonale przylegają do powieki i utrzymują się przez wiele godzin.



**Palety Czekoladowe I Heart
Chocolate
MAKEUP REVOLUTION**

Najśodsze palety cieni do powiek pod słońcem. Zestaw 16 odcieni, a wśród nich zarówno te o matowym jak i błyszczącym wykończeniu. Palety dostępne, aż w 5 smakach.

**Pomadka matowa MATT LIPS
JOKO**

Zapewnia ustom głęboki i mocno nasycony kolor o matowym wykończeniu. Idealnie kryje przez wiele godzin. MATT LIPS otula usta cienkim welonem odżywczego masła shea oraz kompleksem witamin A, E i F zapewniając pełne, zdrowe usta. Wyróżnia się na tle innych! Bez parabenów.



**Paleta Cieni Do
Powiek Must-
Have Eyeshadow
Shades Smoke
MISSLYN**

Paleta 10 cieni do powiek matowych oraz połyskujących. Zawierają podwójny aplikator. Dostępny w trzech wersjach kolorystycznych: nude, rose oraz smoke.

**MATOWA SZMIN-
KA The Only One
Matte
RIMMEL**

Koniec kompromisów! Wysoki stopień krycia zapewnia idealne matowe wykończenie już przy jednorazowej aplikacji. Nawilżająca formuła daje komfort noszenia szminki przez cały dzień.



**CIE NIE DO POWIEK NIE POWINNY BYĆ TAKIEGO SAMEGO
KOLORU JAK NASZA TĘCZÓWKA, PONIEWAŻ
OKO STRACI SWÓJ NATURALNY BLASK!**



1 EYELINER W PŁYNI, DR IRENA ERIS PROVOKE, Z innowacyjnym pędzelkiem zapewnia możliwość wykonania precyzyjnej kreski o różnej grubości, idealnie podkreślając oczy. Płynna, wodoodporna formuła gwarantuje doskonałą trwałość i wyjątkowo intensywny kolor. **2** ŻEL DO STYLIZACJI BRWI, JOKO MAKE UP, Naturalnie przyciemnia brwi, zagęszcza je, wygładza i modeluje, delikatnie nabłyszczając. Wygodna szczoteczka ułatwia precyzyjne nakładanie i stylizację brwi, idealnie dyscyplinując rzęsy nadając im pożądaną kształt. **3** IMPRESSIVE LINER, MIYO, Ultraprecyzyjny eyeliner w kolorze głębokiej czerni z wygodnym, elastycznym aplikatorem umożliwiającym wykonanie najbardziej zwariowanego makijażu. Wodoodporny, testowany okulistycznie. **4** BOOMBASTIC VOLUME MASCARA, MISSLYN, Tusz do rzęs zwiększający objętość. Rzęsy uniesione od nasady, maksymalnie wydłużone, zagęszczone. Silikonowa szczoteczka

MOCNA KRESKA NA OKU TO MUST HAVE W MAKIJAŻU JESIEŃ/ZIMA 2016.



Cienie metaliczne AWESOME METALS FOIL FINISH MAKEUP REVOLUTION

Zestaw do makijażu oka, pozwalający uzyskać niezwykle, długotrwanie błyszczący efekt na powiece. Zapewnia wspaniały blask, który przypomina wyglądem folię metaliczną. W skład zestawu wchodzi: płynny podkład, tacka do mieszania, intensywny pigment.

SCANDALEYES RELOADED MASCARA RIMMEL

Kultowa maskara Rimmel powraca w nowej odsłonie: nowy poziom makijażu rzęs: ekstremalna objętość bez grudek, bez rozmazywania się i bez efektu pandy aż do 24h!



Odżywczy olejek do ust Glossy Lip Oil ARTDECO

Delikatnie podkreśla kolor ust, optycznie powiększa, zapewnia efekt mokrych ust. Zawiera olejek z pestek malin, który sprawia, że usta są gładkie. Niezwykle lekkie, nie skleja ust, zapewnia uczucie komfortu.



Eyliner w pisaku DELIA COSMETICS

Dzięki miękkiemu aplikatorowi umożliwia narysowanie idealnie równej kreski i jest prosty w użyciu. Wyjątkowo trwałe i nie rozmazuje się.



ROYAL LASHES MASCARA PIERRE RENE PROFESSIONAL

Pogrubiająco-wydłużający tusz do rzęs gwarantujący spektakularny efekt. Efektowny makijaż i dobrą kondycję rzęs gwarantuje formuła zawierająca panthenol oraz witaminę E.



REVOLUTION

MAKEUP REVOLUTION LONDON

UTRZYMAJ PERFEKCYJNY MAKIJAŻ PRZEZ CAŁY ROK



MAKIJAŻ KROK PO KROKU

Wykonywanie makijażu nie bez powodu nazwano sztuką. Czyż bowiem nie przypomina nam pracy artysty malarza, czyż atrybutem makijażysty nie jest pędzel i czyż cechą wspólną tych obu nie jest umiejętność wydobycia koloru i kształtu? Ta sztuka jest jednak do opanowania, nawet przez tych, którzy twierdzą, że w tej materii nie posiadają talentu.

Przedstawię Wam najważniejsze kroki w stworzeniu dobrego i upiększającego makijażu. Jednak pamiętajmy, jak każda sztuka i ta dopuszcza swobodę w interpretowaniu piękna.



Krok 1. TWARZ:

Pracując nad podstawą makijażu, czyli przygotowaniem skóry pod elementy konturujące i koloryzujące, pamiętaj o trzech rzeczach:

1. właściwościach twojej cery (sucha, mieszana, normalna, tłusta),
2. kolorze skóry twarzy
3. możliwościach korekcyjnych – czy potrzebujemy mocniejszego czy słabszego korygowania

Kiedy jesteśmy już w posiadaniu odpowiedniego kosmetyku, przystępujemy do tworzenia tzw. bazy makijażu:

- nanieś odrobinę podkładu na wierzch dłoni
- opuszkami drugiej ręki bądź gąbeczką lateksową nakładaj podkład małymi porcjami / kleksami na powierzchni całej twarzy
- teraz należy podkład wklepywać szybkimi, kolistymi ruchami uważając by w liniach styku, czyli tam gdzie skóra twarzy styka się z włosami, uszami i szyją nie powstał za duży kontrast kolorystyczny, ewentualny nadmiar podkładu rozetrzyj dokładnie gąbką
- okolice oczu należy traktować niezwykle ostrożnie, można tam nakładać jedynie produkt o właściwościach nawilżających i konsystencji super delikatnej, niepuddrowej. Świetnym do tego będą korektory w paletce Makeup Revolution, które dzięki temu, że oferują kilka kolorów w komplecie, stwarzają możliwość idealnego doboru do różnego rodzaju problemów jak i różnych miejsc aplikowania.

Zadaniem pudru jest zmatowienie, wzmocnienie i utwalenie podkładu. Przy okazji finiszujemy nim makijaż, sprawiając że staje się on łagodniejszy, b. miękki, lekko zamglony. Podstawowa zasada: puder i podkład powinny mieć ten sam bądź b. zbliżony odcień. Ważna rada! Nakładaj puder dużym pędzlem lub szczotką o miękkim włosiu, zawsze w kierunku z góry na dół, lub od środka twarzy w kierunku ucha, w ten sposób nie podkreślisz delikatnego meshka włosów pokrywających skórę twarzy.

Konturowanie powinno nastąpić w tej fazie i jest 3 elementem wstępnej czynności makijażu. Zasady konturowania przedstawimy jednak już wkrótce, w osobnym artykule. Dodam jedynie, że w przypadku makijażu dziennego z konturowania pełnego można śmiało zrezygnować.

Na koniec, nieco pod kością policzkową powinien znaleźć się róż. Sprawdzonym i uniwersalnym sposobem jest nanoszenie go poziomo od środka policzka w kierunku ucha, dozując go delikatnie i finiszując lekko ku skroni.

Krok 2. OCZY:

BRWI – do makijażu brwi dobieraj kosmetyki zbliżone do tonacji włosów najlepiej o ton lub dwa tony od nich ciemniejsze. Podkreślanie brwi ołówkiem jest najlepsze wtedy, gdy brwi są miejscami rzadsze i chcesz je optycznie zagęścić. Należy wówczas dobrze zaostrzoną końcówką ołówka rysować w kierunku z dołu do góry cieniutkie kreseczki, następnie zaczesać szczoteczką włoski brwi kierując je również lekko ku górze.

Kształtne, lecz zbyt jasne brwi doskonale przyciemnia się brązowym cieniem do brwi. Wystarczy wtedy cieńszą stroną aplikatora przeciągnąć po włoskach w kierunku od początku brwi przy wewnętrznym kąciu oka, do krawca zewnętrznego. Doskonałe do tzw. ujarzmiania niesfornych brwi są woski, które w paletkach do brwi Revolution są obecne. Wzmocnią one kolor i dodadzą brwiom przy okazji ładnego blasku, jak i utwalą cały makijaż.

OCZY – pamiętaj! Ciemne kolory takie jak dymna szarość, czekoladowy brąz czy głęboki burgund zawsze optycznie zmniejszają oczy, dlatego najlepiej prezentują się u posiadaczek dużych, ładnie ukształtowanych powiek, widocznych przy otwartych oczach. Ciemne cienie dają jednak dużo korzyści kiedy decydujemy się na podkreślanie bądź zmianę kształtu powieki. Przy oczach niedużych korzystniejsze okazują się jednak cienie jasne/pastelowe – beż, jasny róż, kolor bzu, błękit. Wspólną zasadą udanego makijażu oka jest operowanie dwoma podstawowymi kolorami: jaśniejszym, stanowiącym bazę dla całej powieki, oraz ciemniejszym, który należy nakładać wzdłuż granicy z rzęsami oraz w celu wyciągnięcia i otwarcia oka, aplikując go w strefie zewnętrznego kącika.

Krok 3. USTA:

Makijaż ust należy wykonywać precyzyjnie dobierając odpowiednie do typu urody kolory. Kilka wskazówek by usta stały się zmysłową ozdobą naszej twarzy:

- makijaż należy zacząć od ewentualnej korekty, wargi pokrywamy delikatnie podkładem bądź pudrem, łagodząc w ten sposób naturalny kontur
- następnie obrysowujemy je konturówką wzmacniając ich naturalną krawędź, lub modelując ich zarys od nowa. Rysunek konturówką należy zaczynać od środka ust w kierunku prawego, a następnie lewego kącika zewnętrznego
- konturówka powinna mieć zbliżony kolor do koloru pomadki i jest absolutną koniecznością gdy decydujemy się na makijaż ust w kolorach zdecydowanych, bądź ostrych
- kolory pomadek, które pasują do chłodnego typu urody, gdzie cera ma zabarwienie lekko niebieskawe to paleta chłodnych pochodnych czerwieni między różowym fioletem, czarną porzeczką, a ciemnym bakłażanem
- do cery o zabarwieniu cieplejszym w kolorycie żółtawym właściwa będzie paleta czerwieni od łososiowego różu przez koral do kaszmirowego brązu
- kolor dla każdego to różowobrazowa tonacja drzewa różanego
- jeśli chcemy by szminka była wyjątkowo trwała należy przycisnąć do warg chusteczkę higieniczną, w ten sposób zdejmujesz nadmiar szminki, delikatnie przypudrować usta, na koniec nałożyć drugą warstwę szminki.

Monika Wątarek

niezależny ekspert ds. wizerunku i makijażu

Przedłuż trwałość

Trwałość makijażu i jego stabilność jest dziś dla osób wykonujących sobie makijaż podstawowym elementem, który chcą osiągnąć. I nie mówię tu o społeczności profesjonalistów, ale o każdej stosującej make-up kobiecie.

Czynność upiększania należy do działań schematycznych, w których zastosowanie konkretnych „kroków” wraz z użyciem odpowiednich produktów, ma nam właśnie zagwarantować wspomnianą trwałość.

Jeszcze kilkanaście lat temu makijaż utrwalano w sposób mechaniczny. Oznacza to, że aby faktycznie przedłużyć jego trwanie na twarzy, należało stopniować aplikację pudru tak, by w finale jego ostatnia warstwa spełniła tę powinność. Dotyczyło to zarówno makijażu twarzy, jak i oka czy ust. Są wyznawcy tej sztuki do dziś i nie jest to niczym złym. Jednak właśnie dziś posiadamy takie produkty, które ułatwiają tę procedurę i wzmacniają efekt utrwalenia.

Przedstawię wysokospecjalistyczne preparaty, których odpowiednie zastosowanie sprawi, że makijaż będzie nie tylko trwały, ale także świeży i pozostanie na swoim miejscu przez wiele godzin.

Każdy makijaż warto rozpocząć od nałożenia bazy. Baza jest podstawą udanego makijażu, ułatwia jego wykonanie, a także stanowi wstęp do utrwalenia.

Makeup Revolution oferuje dwa fantastyczne preparaty z tej dziedziny.

SWOJEGO

MAKIAŻU



Pierwszy z nich - **Makeup Revolution Aqua Priming Base** to wyjątkowo lekki, transparentny, kosmetyk. Nadaje się do każdego typu cery. Sprawia, że podkład rozprowadza się równomiernie, a jego warstewka na skórze pozostaje elastyczna i idealnie pracuje z mimiką przez nawet kilkanaście godzin. Co ważne, dzięki zastosowaniu go w codziennym makijażu, kolorystyka podkładu nie zmienia się z upływem godzin. Jak go stosować? Baza ma formę sprayu. Należy rozpylić niewielką ilość (max 2 dozowania) z odległości ok. 30-40 cm. Wówczas mgiełka obejmie całą twarz. Czekamy 2-3 min umożliwiając mgiełce wyschnięcie. Jak twarz będzie już zupełnie sucha, możemy rozpocząć aplikowanie podkładu. A co z kremem? Oczywiście należy odpowiedni krem nałożyć. Zróbmy to ok. 15 min przed spryskaniem bazą. Ta zasada sprawdza się zawsze, nawet jak nie stosujemy bazy. Krem ma wówczas szanse dobrze się wchłoniąć i nie spowoduje niekorzystnej interakcji z podkładem.



Drugim kosmetykiem jest baza na powieki **Makeup Revolution Aqua Seal Liquid Eye Primer**. Nakładamy ją palcem, na suchą pozbawioną kremu górną powiekę. Preparat szybko schnie, więc już po kilku sekundach można śmiało przystąpić do kolejnych czynności. Baza sprawi, że wszelkie niedoskonałości typu żyłki, zaczerwienienia znikną. Dodatkowo, zadba o jedwabisty poślizg, który ułatwi nakładanie cieni. Cienie będą trzymały się na powiece bardzo długo i w doskonałej formie! Nie będą się wałkować i odbijać o fragment skóry pod brwiami. Jeśli wydaje nam się, że pigmentacja cieni jest zbyt delikatna, wówczas warto także rozważyć jej użycie. Aqua Seal ma bowiem właściwości wzmacniające pigmentację cieni i potrafi zwiększyć ich wyrazistość kolorystyczną.



Kolejnymi kosmetykami w ofercie Makeup Revolution są już Fixy utrwalające. Cechą wspólną obu jest to, że używamy ich w finiszu makijażu i to, że jako nieliczne na rynku nadają się do codziennego użytkowania.

Utrwalacz makijażu **Makeup Revolution Pro Fix Makeup Fixing Spray 100 ml** jest odpowiedni dla każdego rodzaju skóry z wyjątkiem tej bardzo przetłuszczającej się. Cząsteczki Fix'u są mikroskopijne i posiadają doskonałą umiejętność przylegania, nawet do bardzo „obfitego” makijażu. Po rozpyleniu z odległości ok. 40 cm mgiełka zamienia się w przezroczystą, bardzo elastyczną powłoczkę. Jej struktura jest mikroporowata, a membranka jest na tyle cienka, że skóra twarzy nie jest odcięta od tlenu. Mimo to skutecznie chroni ona makijaż i jego kolorystykę nawet przed ekstremalnymi warunkami, jak wiatr i deszcz. Chroni także od wewnątrz, czyli w momencie kiedy sama skóra twarzy wydziela z różnych powodów nadmiar sebum, potu oraz ciepła (aktywność fizyczna, stres), utrwalacz poradzi sobie z tym doskonale.



Jednak jeśli tego rodzaju problemy leżą w naturze, typie cery a nie są sporadycznymi momentami, lepiej sięgnąć po kolejną propozycję - **Makeup Revolution Pro Fix Oil Control Makeup Fixing Spray**.

Ten rodzaj preparatu jest skuteczniejszy w przypadku cery tłustej, ze skłonnością do rozszerzonych porów. Ma on lepsze właściwości powstrzymujące nadmiar wydzielania sebum, nieco zwęża pory, a ponadto ma wszystkie cechy swojego poprzednika. Dodam, że nieco lepiej matuje, co w opisanej wyżej sytuacji się raczej przydaje. Uwaga, oba spraye rozpylamy na twarz uprzednio zamykając oczy, preparat nie powinien przedostać się do oczu!

Nie obawiamy się regularnego używania utrwalaczy i baz, a już na pewno wówczas kiedy sytuacja tego wymaga (ślub, impreza, wystąpienie publiczne, sesja zdjęciowa). Są one sprzymierzeńcami nienaganego, estetycznego i trwałego makijażu. Współczesne produkty tego typu są bezpieczne i przede wszystkim bardzo łatwe w użyciu, a satysfakcja z noszenia makijażu przez caaaayyy dzień gwarantowana.



WIZU

TEKST: **MONIKA WĄTÓREK**
 NIEZALEŻNY EKSPERT DS. WIZERUNKU I WIZAŻU
 MAKE UP REVOLUTION



LUMIERE BASE Perłowa baza pod makijaż **BIELENDA**

Rozjaśnia naskórek, poprawia jego wygląd, delikatnie koryguje i nadaje cerze młodzieńczego blasku. Baza jest bardzo lekka, nie klei się i szybko się wchłania. Pojemność 30 ml



PUDER SYPKI MATCH PERFECTION RIMMEL

Jedwabisty, sypki puder w uniwersalnym, transparentnym kolorze

- Utrwala makijaż
- Utrzymuje matowe wykończenie makijażu
- Jedwabista, lekka formuła nie obciąża skóry twarzy

Dla kobiet, które chcą by ich makijaż zachował matowe wykończenie przez cały dzień, które poszukują produktu łatwego w aplikacji, który zawsze jest w odpowiednim kolorze.



Baza rozświetlająca z kwasem hialuronowym DR IRENA ERIS PROVOKE

Długotrwała, lekko kryjąca formuła, zawierająca cząsteczki rozpraszające światło, które dodają skórze świetlistości i promiennego blasku. Optycznie usuwa oznaki zmęczenia i odświeża rysy twarzy.

EXPERT BASE Matująca baza pod makijaż **SORAYA**

Transparentna baza idealnie matuje i wygładza cerę, przygotowując ją do nałożenia makijażu. Ułatwia rozprowadzanie podkładu i pudru, przedłuża ich trwałość, dając matowy efekt.



GEL BASE FOR GLITTER PIERRE RENE PROFESSIONAL

Baza pod cienie sypkie i glittery, o żelowej formule, ułatwia ich aplikację oraz utrwała makijaż. Sprawia, że kolory nabierają głębi oraz wzmacnia ich intensywność.

Free Skin Make Up Primer DELIA COSMETICS

Rozświetlająca baza pod makijaż przeznaczona jest dla cery normalnej i mieszanej. Przedłuża trwałość makijażu nie blokując porów i oddychania skóry.



Baza pod cienie EYE DO! MIYO

Dzięki swej satynowej konsystencji oraz barwie w odcieniu nude idealnie wyrówna kolorystykę powieki, tworząc płótno do stworzenia niesamowitego dzieła. Wydobędzie z cieni pigment oraz przedłuży ich trwałość.



Bazy pod makijaż LIRENE

Bazy pod makijaż dopasowane do Twoich potrzeb:

- NO REDNESS baza korygująca zaczerwienienia
- NO PORES baza matująca
- BE GLAM baza rozświetlająca pod makijaż

Baza wygładzająca CASHMERE SECRET

Dzięki mikrosiateczce przestrzennych silikonów 3D perfekcyjnie kryje niedoskonałości cery i delikatnie wyrównuje zmarszczki. Skóra staje się kaszmirowo gładka i idealnie miękka w dotyku. Gwarantuje efekt matowienia, nawet po wcześniejszym zastosowaniu bogatego kremu. Ułatwia rozprowadzanie fluidu, a także wiąże cząsteczki makijażu, dzięki czemu wydłuża jego trwałość.





REALAC

SOAK OFF GEL POLISH

Nowość!

Olśniewający
manicure
hybrydowy
w 105 odcieniach





TRWAŁY

manicure

HYBRYDOWY

Manicure hybrydowy jest obecnie jedną z najpopularniejszych metod stylizacji paznokci, uwielbianą zarówno przez profesjonalnych manicurzystów, jak i ich klientki. Przewaga tej metody nad koloryzacją paznokci tradycyjnym lakierem wynika głównie z łatwości aplikacji oraz długotrwanie utrzymującego się efektu pięknych paznokci o idealnym połysku. Hybryda jest trwała jak żel i łatwa w aplikacji jak lakier, nie odpryskuje i nie matowieje, jest odporna na czynniki zewnętrzne.

Manicure hybrydowy to nie tylko paznokcie w jednym kolorze, ale również mnóstwo różnych opcji stylizacyjnych. Hybrydami wykonamy m.in. ponadczasowy french manicure oraz ombre – czyli cieniowanie kolorów. Bardzo popularnym w ostatnim czasie sposobem na uzupełnienie hybrydowej stylizacji jest pokrycie jednego, dwóch paznokci naklejką wodną z ciekawym wzorkiem pasującym kolorystycznie do koloru hybrydy. Inną opcją jest pokrycie pojedynczych paznokci jednym z połyskujących pyłków Mirror lub Holo Effect, czy też Efektem Syrenki. Jest to niezwykle modna w tym sezonie forma ozdabiania paznokci, która doskonale sprawdzi się w okresie świąteczno-sylwestrowo-karnawałowym.

APLIKACJA REALAC COLOR GEL

1. Nadajemy ostateczny kształt naturalnych paznokci za pomocą pilnika o ziarnistości 180. Następnie bloczkiem polerskim bardzo delikatnie matujemy płytkę paznokcia, aby usunąć z niej połysk. Powstały pył usuwamy szczoteczką.
2. Paznokcie przemywamy bezpyłowym wacikiem nasączonym płynem REALAC CLEANSE lub odtłuszczaczem REALAC NAIL PREP. Czekamy chwilę, aż odparuje.
3. Nakładamy cienką warstwę lakieru hybrydowego REALAC BASE GEL na całą płytkę paznokcia, zabezpieczając również wolny brzeg paznokcia. Utwardzamy w lampie UV przez 1 minutę lub LED przez 10 sekund. (Zaleca się użycie lampy min. 36W, w przypadku lamp o niższej mocy czas utwardzania może być dłuższy). Nie przemywamy płynem Cleanse.
4. Nakładamy pierwszą warstwę REALAC COLOR GEL w wybranym kolorze na całą płytkę paznokcia, zabezpieczając również wolny brzeg paznokcia. Utwardzamy w lampie UV przez 2 minuty lub LED przez 30 sekund. Nie przemywamy płynem Cleanse.
5. Dla uzyskania głębi koloru powtarzamy krok 4.
6. Dla zabezpieczenia wykonanej stylizacji i uzyskania dodatkowego połysku nakładamy na paznokcie cienką warstwę REALAC FINISH GEL, zabezpieczając również wolny brzeg paznokcia. Utwardzamy w lampie UV przez 2 minuty i LED przez 30 sekund. Na zakończenie możemy nałożyć na paznokcie i skórki oliwkę.



USUWANIE REALAC COLOR GEL

1. Delikatnie matujemy paznokcie bloczkiem polerskim lub pilnikiem o ziarnistości 180.
2. Używając gotowych folii z wacikiem REALAC LET IT GO nasączamy je REALAC REMOVEREM i owijamy ciasno wokół palca, aby wacik dokładnie przylegał do paznokcia.
3. Po upływie około 10 minut usuwamy resztki lakieru hybrydowego przy pomocy drewnianego patyczka lub metalowego kopytka. Na koniec wyrównujemy całą powierzchnię paznokcia bloczkiem polerskim.



® *Pierre René*
PROFESSIONAL

HYBRID SYSTEM AT HOME



**KOLOR
JESIENI
2016**

02
PURPLE
ROSES

OBSERWUJ NAS NA [facebook](#) [Instagram](#) [YouTube](#)



NEESS manicure hybrydowy ultra-trwałość!

Myślisz o hybrydach, ale nie masz czasu pójść do kosmetyczki albo szkoda Ci pieniędzy na zabieg?

Rozwiązaniem są hybrydy, które łatwo sama zrobisz w domu! Kup zestaw do manicuru hybrydowego i ciesz się pięknymi oraz trwałymi paznokciami ok. 2-3 tygodni.

Nasza premierowa oferta to bogata gama lakierów hybrydowych i akcesoriów niezbędnych do wykonania manicuru hybrydowego. Lakier hybrydowy są produkowane w Europie i poddawane restrykcyjnym testom jakości. Produkty nie są testowane na zwierzętach. Bogata soczysta kolorystyka naszych lakierów sprawia, że manicure nabiera nowego wymiaru.

HYBRID SYSTEM AT HOME PIERRE RENE PROFESSIONAL

Pierre René Professional to urządzenia - lampy, akcesoria, materiały niezbędne do zabiegu, a przede wszystkim zestawy kosmetyków gwarantujące zdrowe, błyszczące paznokcie z trwałym efektem hybrydy! System hybrydowy w domu naszej marki to znakomita alternatywa dla zabiegów wykonywanych w salonach piękności.



Nowość!

neess

LAKIERY HYBRYDOWE

INNOWACYJNA FORMUŁA

BOGATA KOLORYSTYKA

JAKOŚĆ I BEZPIECZENSTWO

neess

Beauty for your Beauty

uv gel polish



więcej informacji na:



facebook.com/NeessOfficial



instagram.com/neess_official

www.neess.pl



TEKST: **BOŻENA JASKOWSKA**
BIEGACZKA, ZAPALONA TRIATHLONISTKA.
AUTORKA BLOGA RUN-BO.PL



SPOSOBÓW NA BIEGANIE ZIMA

Gdy za oknem mróz, pogodynka prognozuje dalsze zawieje i zamiecie, a zmrok zapada jeszcze przed Teleexpressem... Gdy jedyną rzeczą, o której marzysz, jest zakopanie się pod kocem z kubkiem rozgrzewającej herbaty i dobrą książką w rękę, a nie wychodzenie na dwór i podejmowanie jakiegokolwiek aktywności fizycznej... Jak zmotywować się wtedy do biegania? Co zrobić, by należycie uchronić się przed zimnem? Czy bieganie zimą jest zdrowe i czy w ogóle ma sens? Oto garść porad, które sprawiają, że odkryjesz uroki zimowej aktywności fizycznej i pokochasz bieganie właśnie w takiej mroźnej scenerii.

OKREŚL CEL

Znacznie łatwiej jest się poruszać trudną drogą, gdy wiesz dokąd zmierzasz. Gdy masz cel. Zrzuć wagę na rocznicę ślubu, półmaraton lub maraton na wiosnę, a może wysportowana i zdrowa sylwetka? Ustal plan osiągnięcia tego celu, wyznacz małe (biegowe) kroki, które cię do niego zbliżą i śmiało zmierzaj do przodu! Trudniej o wymówki, gdy poinformujesz o swoich zamiarach bliskich i tym samym włączysz ich do działań, a także wtedy, gdy obiecujesz sobie drobną nagrodę za każdy mały sukces. Pamiętaj, odrzuć negatywne myśli i przede wszystkim uwierz w siebie.

DOBIERZ WŁAŚCIWY UBIÓR

Zimowe treningi biegowe będą bezpieczne i znacznie przyjemniejsze, jeśli zadbamy o odpowiedni ubiór. Idealnie sprawdza się „strój na cebulkę”, gdy jedną grubą warstwę zastępujemy kilkoma cieńszymi. W przypadku temperatur spadających poniżej zera, zadбай o odpowiednią bieliznę termiczną, która uchroni przed wychłodzeniem mięśni. Oprócz standardowych biegowych legginsów, bluzy czy kurtki z kapturem, nieodzownymi elementami zimowej szafy biegacza będą również: dłuższe skarpety ochraniające ścięgno Achillesa, cienkie rękawiczki, chusta wielofunkcyjna tzw. buff na szyję oraz czapka zasłaniająca uszy i zatoki. Pamiętaj jednak, aby nie ubierać się zbyt ciepło i się nie przegrzać. Po wyjściu z domu powinieneś odczuwać lekki chłód. To nieprzyjemne uczucie zimna zniknie po kilkunastominutowej rozgrzewce. Przy temperaturach poniżej zera użyj kremu ochronnego na twarz i usta. Każdy z nas inaczej odczuwa temperaturę, przetestuj więc różne konfiguracje ubioru, by znaleźć dla siebie ten najwłaściwszy.

ZAŁÓŻ ODPOWIEDNIE OBUWIE

Buty to jeden z najważniejszych elementów biegowego ekwipunku, również zimą. Warto, by miały odpowiedni bieżnik chroniący przed poślizgiem, a także by były wykonane z odpowiedniej, dość gęstej w splocie tkaniny. A gdy biegowe ścieżki są oblodzone, pomyśl o odpowiednich nakładkach na podeszwy, które dzięki specjalnym kolcom zapewnić mogą dodatkowe bezpieczeństwo. W przypadku biegania po zaspach, sięgnij po sportowe stuptuty. Te lekkie, materiałowe osłony zakładane na buty skutecznie uchronią przed wpadaniem śniegu (lub błota) do wnętrza obuwia i przemoczeniem.

Nie daj się jednak zwariować i nie ulegaj zbyt łatwo marketingowym sztuczkom sklepów sportowych. Nie każdy od razu potrzebuje pięciu rodzajów butów do biegania. Jeśli jesteś początkującym biegaczem wystarczy dwie pary (na trasy asfaltowe i w teren), a z jedną też bez problemu dasz radę.

NIE BIEGAJ ZBYT SZYBKO

Zima, zarówno dla początkującego jak i zaawansowanego biegacza, nie jest okresem szybkiego biegania. To czas, w którym biegamy spokojnie, w tzw. tempie konwersacyjnym, bez forsowania organizmu. Pamiętaj o właściwej rozgrzewce, by nie wychłodzić się zaraz po wyjściu z domu, możesz też wpleść w swoje treningi krótkie przebieżki. W okresie zimowym świetnie sprawdza się też bieganie w terenie, podczas którego angażujemy różnego typu mięśnie i pracujemy nad siłą biegową. Poza tym w lesie mniej wieje, jest cieplej i przyjemniej. Nie ma nic piękniejszego niż zima w ośnieżonym lesie czy w górach - naprawdę warto wybiec poza swoje standardowe, asfaltowe trasy.

BĄDŹ WIDOCZNY

Większość zimowych treningów biegowych odbywa się niestety o zmroku. Staraj się biegać po oświetlonych ścieżkach oraz zadбай o odpowiednie odblaski na własnym stroju. Większość zimowych ubrań biegowych wzbogaconą jest o odblaskowe elementy, nie zaszkodzi również wyposażyć się w specjalną kamizelkę czy opaskę lub latarkę na głowę tzw. czółówkę.

UMÓW SIĘ Z PRZYJACIÓŁMI

Bieganie to sport samotników? Nic z tych rzeczy! Kiedy trudno samemu wyjść z domu i zmotywować się do treningu, umów się na wspólne bieganie z przyjacielem. Poszukaj też w okolicy amatorskiej drużyny biegowej i dołącz do ich otwartego treningu. A może wyjazd na zimowy obóz biegowy? Internet jest pełen różnorodnych ofert na wyjazdy biegowe dla miłośników tego sportu - to świetna okazja na dzielenie pasji z innymi oraz treningi pod profesjonalnym okiem trenera.

A JEŚLI JEST NAPRAWDĘ ZIMNO...

Każdy z nas inaczej odczuwa temperaturę i dla każdego odmienny jest poziom akceptowalnego zimna. Ponadto, gdy wieje wiatr, temperatura odczuwalna jest niższa o 6-7%, co również oddziałuje na nasze postrzeganie chłodu. Ekspert zalecają, by nie biegać, gdy temperatura za oknem przekracza -20 stopni Celsjusza. W takiej sytuacji odpuść więc bieganie na zewnątrz na rzecz innych aktywności. Może to być trening na bieżni mechanicznej, która oferuje różnorodne symulacje treningów outdoorowych lub bieganie... po schodach w wysokim budynku, co świetnie wpłynie na rozwój siły biegowej i ogólnej sprawności. Jako wartościowy trening uzupełniający potraktuj również wizytę na basenie, siłowni czy w fitness klubie.

Bieganie zimą nie jest i wcale nie musi być czymś nieprzyjemnym. Odpowiednie nastawienie, dobrze dobrany ubiór i sympatyczne towarzystwo uczynią je bardzo miłym fragmentem dnia. Dzięki bieganiu zimą poprawiamy naszą odporność i hartujemy organizm, co ma zbawienny wpływ na zdrowie i samopoczucie. Nie bez znaczenia jest również fakt, że hartujemy ducha - satysfakcja z przełamania lenistwa i zimowego marazmu oraz z dobrze wykonanej pracy na treningu poprawi nasze samopoczucie i pozytywnie wpłynie na samoocenę.

SOC

PIEŁĘGNACJA UST!

Piękne, zadbane usta są ogromnym atutem kobiety. Zmysłowe, pełne usta to marzenie każdej z nas. Mężczyźni podświadomie reagują na wygląd kobiecych ust. Nasze babki przygryzały wargi, aby wydać się ponętniejsze, my korzystamy ze szminek i błyszczków. Podświadomie chcemy, aby usta wydały się większe i zwracały uwagę.

INNE POTRZEBY, INNA PIEŁĘGNACJA

Ustom budową bliżej do śluzówki jaką pokryte są wnętrza policzków, niż do skóry twarzy. Wargi nie mają tylu warstw ochronnych i gruczołów łojowych odpowiedzialnych za natłuszczenie i ochronę przed warunkami zewnętrznymi, jak skóra twarzy. Nie możemy ich opalić, promieniowanie UV nie zostaje zatrzymane przez melaninę, jak w przypadku skóry. Nabłonek pokrywający usta jest tak cienki, że naczynia krwionośne nadają ustom kolor. Czerwień warg jest oznaką młodości i... podniecenia, gdyż jest wynikiem wzmożonego przepływu krwi. Usta

są niezwykle miękkie i wrażliwe. Ma to swoje zalety – delikatne, płytko unaczynione usta pozbawione warstwy tkanki tłuszczowej są mocno unerwione i czułe na dotyk, jednocześnie łatwo jest je uszkodzić.

PO PIERWSZE NATŁUSZCZAJ I DUŻO PIJ

To dla wszystkich oczywiste, że latem zwiększone parowanie i klimatyzacja powoduje wysychanie ust. Niestety zimą wcale nie jest lepiej. Częste zmiany temperatur, ogrzewane pomieszczenia i oblizywanie ust językiem również przyczyniają się do gwałtownego wysuszenia warg. Suche usta to ponadto bardzo często pierwszy znak, że zbyt mało pijemy. Usta tracą swą elastyczność, przy dotyku wyczuwamy twarde fragmenty nabłonka, z czasem może dojść do pęknięcia i bolesnego krwawienia. Usta niestety źle się goją, więc jeśli dojdzie do pęknięcia i krwawienia konieczne jest natychmiastowe działanie: pilnujemy ilości spożywanych płynów i koniecznie często w ciągu dnia natłuszczajmy wargi! Lipidy działają jak okład, który nie pozwala wodzie parować. W przypadku przebywania na mrozie należy pamiętać o nałożeniu tłustych kremów ochronnych i zastosować specjalne pomadki dla zabezpieczenia ust.

WYSTA

OLEJ WSKAZANY

Planując przebywanie na dworze w zimne dni należy pamiętać o nałożeniu tłustych kremów ochronnych na twarz i zastosować specjalne pomadki dla zabezpieczenia ust. W przypadku suchych ust niezwykle przydatne może być stosowanie kosmetyków opartych na różnego rodzaju olejach np. z wiesiołka, awokado czy oleju arganowym. Oleje roślinne są bardzo ważnym surowcem kosmetycznym. Olejki od wieków cieszyły się powodzeniem jako produkty pielęgnacyjne. Jeszcze przed erą kosmetyków kobiety dość często wykorzystywały naturalne oleje jako środki natłuszczające i zabezpieczające skórę. Otrzymywane z ziaren i nasion owoców przypominają swoim składem naturalne składniki płaszczka lipidowego skóry. Substrat pochodzący z niezwykle twardych orzechów arganowca bywa nazywany „złotem Maroka” ze względu na swoje nadzwyczajnie korzystne właściwości. Zawiera bardzo duże dawki witaminy E w postaci kompleksu tokoferoli, ochronne polifenole oraz wykazuje się dużą biogodnością z lipidami skóry, dzięki czemu bardzo dobrze odbudowuje barierę lipidową skóry i dba o jej odpowiednie nawilżenie i wspomaganie procesów związanych z regeneracją. Olej arganowy działa rewitalizująco, usuwa wolne rodniki i podnosi sprężystość skóry. Olej nagietkowy i rumiankowy mają działanie kojące, łagodzące podrażnienia, zmniejszają również nadmierne złuszczenie i szorstkość, a olejek lawendowy i rozmarynowy pobudzają mikrokrążenie, poprawiają koloryt, odświeżają i nadają skórze gładkość. Olej z nasion wiesiołka, zalecany przy pielęgnacji skóry suchej, wrażliwej i alergicznej. Olej wiesiołkowy jest bogatym źródłem naturalnych substancji budulcowych skóry, a metoda tłoczenia na zimno stosowana przez niektórych producentów umożliwia zachowanie w produkcie jego cennych, prozdrowotnych właściwości. Obecnie modnym składnikiem stał się olejek z orzeszków makadamia mający w swoim składzie ponad 70 procent tłuszczów (są to jedne z najbardziej kalorycznych orzechów na świecie), w skład których wchodzi nienasycone kwasy tłuszczowe. Dodatkowo zawiera: fitosterole, lecytynę, składniki mineralne oraz witaminy A, E i F. Na szczególną uwagę zasługuje fakt, że olej makadamia zawiera aż 20% kwasu palmitooleinowego. Jest to składnik występujący również w ludzkiej skórze, co sprawia że olejek makadamia bardzo dobrze dostosowuje się do skóry człowieka i zapewnia jej naturalne nawilżenie oraz łatwo uzupełnia ochronną barierę lipidową. Dzięki zaawansowanej technologii produkcyjnej i doskonałemu oczyszczeniu z resztek roślinnych masowo dostępne kosmetyki oparte na olejach roślinnych nie powodują tylu reakcji alergicznych, jak czyste oleje spożywcze.

OKOLICE UST I... ZMARSZCZKI PALACZA

Aby uniknąć tzw. zmarszczek palacza najlepiej po prostu nie palić i... dbać o okolice ust. Na noc zimą należy sięgać po kremy odżywczo-regenerujące, nie zapominając o odpowiedniej pielęgnacji wrażliwej okolicy ust. Warto sięgnąć po odżywcze kremy z kwasem hialuronowym, witaminami i innymi składnikami pomagającymi odbudować barierę hydrolipidową. Warto szukać kremów zawierających takie składniki aktywne jak: olejki makadamia i sojowy oraz witaminy A, E i F, które zapewniają



TEKST: **BIANKA HEYMAN**
BEAUTY CONSULTANT

wyjątkowo skuteczne i długotrwałe działanie. Masło shea doskonale dopasowuje się do lipidów skóry, działa odżywczo i dostarcza skórze witamin. Systematycznie aplikowane podnosi zdolności obronne skóry, działa przeciwzapalnie i zmniejsza ryzyko powstania wyprysku. Dodatek D-panthenolu i allantoiny wpływa na szybkie łagodzenie wszelkich podrażnień i stanów zapalnych.

Domowy sposób to stosowanie peelingu i okładu z miodu, jednak ta metoda może być niebezpieczna dla osób skłonnych do alergii, gdyż miód jest silnym alergenem. Ponadto cukier na ustach pozostawiony na noc łatwo może przedostać się do ust, co nie jest szczególnie zdrowe dla zębów.

Pomadki ochronne do ust są mieszaniną wazeliny, parafiny, olejków mających dobroczynne działanie na skórę i substancji odbudowujących i regenerujących, jak witamina E czy A. Olej słonecznikowy i sojowy szybko uzupełniają ubytki ochronnego płaszczka wodno lipidowego. Kosmetyki bogate w kwasy tłuszczowe działają jak cegiełki, wypełniają ubytki lipidowe w błonie międzykomórkowej i ograniczają parowanie. Doskonale nawilżone usta odzyskują naturalny, zdrowy wygląd.

Pomadka ochronna do ust zabezpiecza usta i skutecznie je pielęgnuje - chroni usta przed negatywnym wpływem promieniowania słonecznego, nawilża oraz optymalnie natłuszcza usta, zapobiegając ich przesuszeniu i pierzchnięciu, odżywia usta, przeciwdziała podrażnieniom i przyspiesza regenerację popękanej naskórki. Warto szukać produktów zawierających takie składniki aktywne, jak oleje roślinne np. arganowy, z wiesiołka, olej makadamia, sojowy oraz witaminy A, E i F, które zapewniają wyjątkowo skuteczne i długotrwałe działanie. Masło shea doskonale dopasowuje się do lipidów skóry, działa odżywczo i dostarcza skórze witamin. Systematycznie aplikowane podnosi zdolności obronne skóry, działa przeciwzapalnie i zmniejsza ryzyko powstania wyprysku. Dodatek D-panthenolu i allantoiny wpływa na szybkie łagodzenie wszelkich podrażnień i stanów zapalnych. Niezwykle ważne jest, aby przebywając na słońcu chronić usta przed promieniowaniem UVA i UVB. Filtry przeciwsłoneczne UVA/UVB zawarte w części kosmetyków ochronnych do ust chronią je przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych. Zimą w Polsce zdarzają się słoneczne dni, a światło odbite od śniegu działa na skórę ze zdwojoną siłą, dlatego koniecznie należy pamiętać o filtrach w słoneczne zimowe dni.



**Balsam do ust
Lip Therapy
VASELINE**

Nawilży i zregeneruje nawet najbardziej wysuszone usta. Chroni usta przed szkodliwym działaniem czynników atmosferycznych. Wybierz swój ulubiony wariant. Waga 20 g

**Pomadka
Blackberry shine
NIVEA**

Rozpieść swoje usta z pomadką NIVEA Blackberry Shine. Zapewnia długotrwałe nawilżenie Twoich ust i pozostawia na nich muśnięcie koloru połączone z niezwykłym jeżynowym zapachem.



**Balsamy do ust
NIVEA**

Poznaj nowy sposób na pielęgnację Twoich ust i zmysłowe pocałunki o smaku jagody i maliny. Wzbogacona o masło shea i olejek migdałowy formuła balsamu do ust NIVEA z HYDRA IQ, zapewnia intensywne nawilżenie i długotrwałą pielęgnację.



**Pomadki ochronne
SYLVECO**

Rokitnikowa pomadka ochronna o zapachu cynamonu znakomicie nawilża i natłuszcza usta, zapobiega ich pękaniu i wysychaniu. Odżywcza pomadka z peelingiem zapewnia idealne podłoże dla matowych pomadek.

**MELON KISS
TINTED LIP
BALM
MIYO**

Koloryzujący balsam do ust. Delikatny dotyk koloru i słodki zapach melona. Absolutne nawilżenie i idealna pielęgnacja. Zawiera olejek ze słodkich migdałów, olejek kokosowy i witaminę E kondycjonującą strukturę ust.



**Pomadka ochronna do ust
z filtrami UVA/UVB SPF 25
OEPAROL**

Doskonale nawilżone usta odzyskują naturalny, zdrowy wygląd. Filtry przeciwsłoneczne UVA/UVB chronią je przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych.



**Powiększający
balsam do ust
Berry Pink
BIELEND**

Balsam pobudza krążenie w naskórku i tym samym delikatnie optycznie powiększa usta nadając im gładki i pełniejszy wygląd. Zawarte w balsamie mikrosfery kwasu hialuronowego zapewniają długotrwałe nawilżenie i pielęgnują usta.

**Masełko do ust z olejem
arganowym i witaminą E
DELIA COSMETICS**

Doskonale nawilża, regeneruje i sprawia, że nawet najbardziej wysuszone usta stają się gładkie i delikatne. Skutecznie chroni przed szkodliwym działaniem wiatru, słońca i temperatury. Rozpieszcza zmysły pięknym zapachem.



NIVEA

POZNAJ POMADKI NIVEA W NOWEJ ODSŁONIE!

NOWOŚĆ

- ✓ apetyczny, owocowy zapach
- ✓ długotrwałe nawilżenie
- ✓ ochrona przed wysuszeniem



ZACHWYCAJ PODWÓJNĄ OBJĘTOŚCIĄ!

**Z OLEJKIEM
MAKADAMIA**

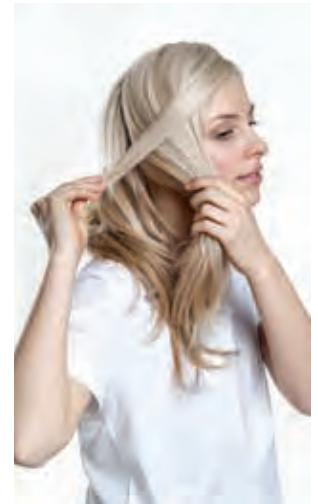


- ✓ odżywia i chroni włosy
- ✓ zapewnia utrwalenie przez cały dzień
- ✓ nie skleja i nie wysusza włosów

Zimowy LOOK 2016



1. Zaczynij od zrobienia przedziałku na włosach. Następnie zaczesz je na jedną stronę. Nałóż bazę do stylizacji, która przygotuje Twoje włosy do plecenia kłosa, oraz sprawi, że będzie się on lepiej trzymał.



2. Podziel włosy na dwa równe pasma i chwyć każde z nich ręką. Z części włosów bliżej twarzy wydziel cieńsze pasemko i przekładaj je górą do drugiego pasma (tego z tyłu głowy).



3. Następnie z drugiej części włosów (tej bardziej z tyłu), wydziel cieńsze pasemko i przelóż je górą do przedniej części.



4. Postępuj analogicznie i kontynuuj przekładanie pasm. Na końcu zwiąż włosy gumką.

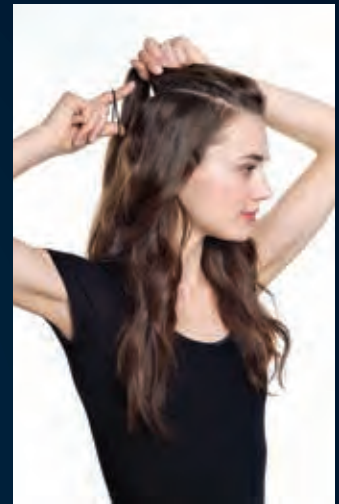
KŁOS W STYLU BOHO

Przed nami kolejny sezon, w którym włosy zaplecione w warkoczki królują na wybiegach największych projektantów mody! Luźno zaplecione kłosa w stylu boho dają niebanalny i wyszukany efekt, który przyciąga niejedno spojrzenie. Różne odcienie jasnego blondy, od platynowego po srebrzysty, nadają stylowi wyjątkowy luz i świeżość.

CHCESZ MIEĆ MODNĄ, KOBIECĄ FRYZURĘ? TO WCALE NIE JEST TRUDNE.

WYSTARCZĄ ODPOWIEDNIE PRODUKTY DO STYLIZACJI

I KILKA PROSTYCH TRIKÓW. SPRÓBUJ SAMA!



1. Umyj włosy szamponem regenerującym Gliss Kur Ultimate Repair który zawiera potrójną dawkę keratyny, a następnie wysusz je suszarką, ugniatając jednocześnie palcami. Włosy pozostaw lekko wilgotne i spryskaj odżywką w spray'u Schauma z rokitnikiem, która doda włosom energii i ułatwi rozczesywanie.



2. Oddziel górną warstwę włosów i zwiąż je gumką w wysoki koczek. Na koniec zaczesz i spryskaj lakierem nabłyszcującym Taft Shine.

PÓŁKOCZEK

Poranny bałagan, styl prosto z łóżka, swobodny, codzienny – określeń dla fryzur ułożonych bez nastawienia na perfekcję jest sporo. Zainspirowane wakacyjną atmosferą, wyluzowanym stylem ulicy, pasują do każdej długości włosów. Nic więc dziwnego, że potargane, naturalne stylizacje święcą triumfy w internecie... i nie tylko! Taki zamierzony „nieład” wkraść się nawet do stylizacji gwiazd! Jedną z wariacji na ten temat jest half-bun, czyli półkoczek. Możesz modyfikować tę fryzurę - osta-

teczny wygląd zależy od długości Twoich włosów, ich skrętu, ale też tego czy wolisz bardziej luźny, niedbały koczek, czy związany bardzo ciasno. W każdej z wersji jest to fryzura bardzo nowoczesna i wygodna - włosy nie opadają Ci na twarz!

TEKST: **KATARZYNA GAŁUSZKA**

Henkel Beauty Care



Mgiełka Termochrona MARION

Stworzona do ochrony włosów narażonych na działanie wysokiej temperatury podczas używania suszarki, prostownicy lub lokówki. Unikalna formuła pozostawia na włosach specjalny film, dzięki czemu stają się one mocniejsze, sprężyste i są łatwiejsze do modelowania.

REPAIR KERATIN Keratyna w płynie BIELEND

Keratyna w płynie o niskim pH bogata w odżywcze proteiny, Witaminę B3 oraz kwas hialuronowy regeneruje i nawilża suche, zniszczone i łamliwe włosy. Sprawia, że stają się lśniące, gładkie i elastyczne.
Pojemność 150 ml



MARZYSZ O PIĘKNYCH LOKACH I WIĘKSZEJ OBJĘTOŚCI?

A MOŻE WŁOSY GŁADKIE I ZDYSCYPLINOWANE?



Olejki orientalne MARION

Linia czterech produktów do pielęgnacji włosów o specjalistycznym przeznaczeniu: wzmacniającym, nawilżającym, regeneracyjnym i odżywcym. Dzięki nim włosy wyglądają zdrowo i są pełne blasku.

Styling Effect Spray do loków LABORATORIUM KOSMETYCZNE JOANNA

Nadaje sprężystość i elastyczność fryzurze, ekspozuje i utrwała loki, ułatwia stylizację i zawiera filtr UV, który chroni włosy. Należy rozpylać go na suche lub wilgotne włosy i układać fryzurę formując poszczególne pasma, a potem pozostawić do wyschnięcia.

Zabieg laminowania proste i gładkie włosy MARION

Szybki i łatwy sposób na uzyskanie efektu prostych i wyjątkowo gładkich włosów. Wyraźnie poprawia kondycję włosów, nadaje im blasku, zapobiega puszeniu i ułatwia rozczesywanie.



Mgiełka Do Stylizacji Włosów Pure TIMOTEI

Dyscyplinuje włosy, dodaje fryzurze lekkości i zapewnia świeży wygląd. Formuła Timotei zawiera 0% parabenów, 0% silikonów i 0% barwników, a lekka i łagodna formuła nie wysusza włosów i daje im uczucie świeżości i czystości.



Żel rokitnikowy do układania loków NATURA SIBERICA

Żel formuje i utrwała loki, a także chroni włosy przed gorącym powietrzem w trakcie stylizacji. Nadaje lokom sprężystości, utrzymuje ich kształt w ciągu całego dnia, nawet przy zwiększonej wilgotności. Pojemność 200 ml

syoss

SYOSS COLOR

TRWAŁA KOLORYZACJA, PROFESJONALNY EFEKT.



WŁOSY PIĘKNE JAK Z SALONU, KAŻDEGO DNIA.



**Puder Taft Na-
tychmiałowa
Objętość
TAFT**

To zastrzyk objętości dla Twojej fryzury. Nie skleja włosów i zapewnia pełną kontrolę stylizacji. Rozetrzyj niewielką ilość pudru na dłoniach i wystylizuj je jak chcesz!

! *Pianka do włosów jest podstawowym i najbardziej wszechstronnym kosmetykiem do stylizacji. Doda włosom objętości, wygładzi, podkreśli skręt loków, utrwali całą stylizację. Wystarczy jej niewielka ilość naniesiona na lekko wilgotne włosy, a staną się one bardziej plastyczne i podatne na modelowanie. Szybko i sprawnie uzyskasz pożądany efekt!*

SEKRETYRODY

**Żel do włosów
EXTRA
STRONG
CAMELEO**

Żel do włosów z jedwabiem - dla najbardziej wymagających włosów - zapewnia łatwe modelowanie, wyjątkowe utrwalenie, połysk oraz intensywną pielęgnację. Pojemność 200 ml



**Styling Effect
Pianka modelują-
ca bardzo mocna
LABORATORIUM
KOSMETYCZNE
JOANNA**

Doskonała propozycja dla osób lubiących efektywnie wymodelowaną fryzurę. Nadaje włosom efekt zwiększonej objętości i puszystości. Optymalnie utrwała fryzurę nadając jej odpowiedni kształt. Zawiera keratynę i aktywne składniki chroniące włosy przed przesuszeniem. Pianka jest super lekka, nie obciąża włosów.



**Żel do włosów
STRONG
CAMELEO**

Żel do włosów z jedwabiem pozwala na łatwe układanie fryzury i silne utrwalenie, jednocześnie nadając połysk oraz zapewniając intensywną pielęgnację. Pojemność 200 ml

**Bardzo mocno utrwalająca
pianka do włosów
WELLA WELLFLEX**

Nadaje włosom elastyczne utrwalenie i pełną życia objętość nawet przez 2 dni. Bardzo mocne utrwalenie bez sklejanie włosów. Łatwo się wyczesuje. Pomaga zapewnić ochronę UV. Pojemność 200 ml



1 LAKIER DO WŁOSÓW COLOR CARE&PROTECT, NIVEA, Ochrona koloru i 24h utrwalenia. Linia przeznaczona dla włosów farbowanych lub z pasemkami. Pojemność 250 ml **2** LAKIER DO WŁOSÓW MOCNE UTRWALENIE, TIMOTEI, Ze 100% Naturalnym ekstraktem z bambusa i żywicy roślinnej, do wszystkich rodzajów włosów. Nadaje fryzurze pożądany kształt i długotrwałe utrwalenie pozostawiając je pełne blasku przez cały dzień. **3** LAKIER DO WŁOSÓW ULTRA STRONG POWER HOLD, WELLA SCHOCKWAVES, Lakier do włosów maksymalna kontrola. Pojemność 250 ml **4** LAKIER DO WŁOSÓW SYOSS CERAMIDE COMPLEX, Wzmocniający lakier z kompleksem ceramidowym dla 100% siły i kontroli stylizacji do 48 godzin. Pojemność 300 ml

FENOMEN CTH

Wypróbuj! 
Miejsce
Dla Ciebie



FENOMENALNY EFEKT NA TWOJEJ TWARZY!

Wypróbuj siłę unikalnego kompleksu CTH - trzech aktywnych form witaminy C dostarczanej bezpośrednio do komórek skóry dzięki transporterom SVCT-1. Perfecta FENOMEN CTH to innowacyjne formułacje - lekka, szybko wchłaniająca się „cream to water” oraz aksamitna i bogata „cream to oil”. Skóra fenomenalnie młoda i rozświetlona!

PERFECTA. PIĘKNO JEST DECYZJĄ.

Perfecta
WARSAW TOKYO NEW YORK

Czas na HERBATĘ

Okres jesienno-zimowy, przez długie wieczory zachęca nas do sięgnięcia po herbatę. Herbata to jeden z najpopularniejszych napojów pitych przez Polaków. Zwykle wybieramy herbatę czarną. Wzbogacamy ją cytryną, sokiem malinowym, imbirem czy miodem. Herbata zawiera flawonoidy, które neutralizują działanie wolnych rodników. Dzięki obecności flawonoidów herbata chroni przed miażdżycą i zawałem serca, obniża również poziom cholesterolu.

MOC ZIEŁONEJ HERBATY

Musimy pamiętać, że herbata zawiera sporo pobudzającej teiny, 65 mg w szklance czarnej herbaty oraz 35 mg w zielonej, dlatego zwłaszcza w ciąży powinno się pić ją z umiarem. W sklepach możemy znaleźć także inne rodzaje herbat. Herbata zielona przygotowywana jest z tej samej rośliny co herbata czarna. Nie podlega jednak, tak jak herbata czarna, procesowi fermentacji lub podlega mu bardzo krótko. Dzięki temu zachowuje większość chemicznych właściwości świeżych liści, z których została przygotowana.

Herbata zielona zawiera katechiny, których spożycie pomaga w redukcji wagi i poziomu tkanki tłuszczowej. Przypuszcza się, że katechiny te wpływają na układ współczulny zwiększając wydatki energetyczne i przyspieszają spalanie tłuszczu. Co więcej, teina z zielonej herbaty w połączeniu z katechinami może działać mocniej, zwiększając spalanie tłuszczu. Herbata zielona, jak podejrzewają naukowcy, ma działanie antynowotworowe, gdyż zawiera przeciwutleniacze chroniące DNA.

ENERGIA CZERWONEJ HERBATY

Podobnie właściwości odchudzające ma herbata czerwona. Gatunki czerwonej herbaty to oolong, puszong, pu-erh. Procesy fermentacyjne zachodzą w czerwonej herbacie krócej niż w czarnej. Zawiera więc więcej enzymów i polifenoli. Polifenole, taniny regulują wydzielanie żółci i ułatwiają trawienie, przyspieszają też zamianę tłuszczu w energię oraz obniżają poziom cholesterolu.

PARZENIE

Powinniśmy pamiętać, że są określone zasady przygotowywania i picia herbaty odpowiednie dla konkretnego gatunku. Nie powinno się pić herbaty na czczo, a najlepiej około 30 minut po posiłku i raczej nie przed pójściem spać, ale w ciągu dnia i wieczorami. Warto też sięgać po herbaty ziołowe. Dostępne w sklepach herbaty ziołowe są zwykle produkowane z wysuszonych liści danego zioła (mięty czy melisy) lub jego kwiatów (hibiskus). Rzadziej wykorzystuje się korzenie (żeń-szenia). Herbaty ziołowe są tradycyjnie wykorzystywane przez człowieka ze względu na swoje właściwości lecznicze od setek lat. Każde z ziół ma inne właściwości zdrowotne.

CZUJĘ MIĘTĘ

Jedną z najczęściej pijanych herbat ziołowych jest napar z mięty. Najczęściej oferowana jest mięta pieprzowa, w torebkach do zaparzania. Napar z mięty pozwala zadbać o prawidłowe funkcjonowanie organizmu, a także o szczupłą sylwetkę. Dodatkowo ta aromatyczna herbata poprawia perystaltykę jelit, łagodzi zaparcia i problemy żołądkowe. Mechanizm pozytywnego wpływu mięty przy problemach z trawieniem może polegać na tym, że odpręża ona mięśnie żołądka i zwiększa przepływ żółci, którą organizm wykorzystuje do trawienia tłuszczów. Przez to pożywienie przechodzi przez żołądek szybciej. Napar z mięty działa przeciwskurczowo, przeciwpasożytniczo i bakteriobójczo. Dzięki tym właściwościom łagodzi bóle mięśni, stawów a także nerwobóle. Wciąż kolejną zaletą płynącą z picia herbaty miętowej jest jej działanie relaksujące. Kojący aromat naparu zmniejsza zdenerwowanie. Poprawia metabolizm, który może ulec spowolnieniu w wyniku stresu. Pewnie dlatego chętniej pijemy ją wieczorem. Polecana jest także w przypadku przeziębienia, gdyż zawiera mentol, który ma właściwości obkurczowe.

MELISA NA WYCISZENIE

Herbatka z melisy wybierana jest przez nas w stanach napięcia i słuszenie, gdyż napar z melisy można stosować w stanach pobudzenia nerwowego, rozdrażnienia, stresu, w stanach zmęczenia, lękowych i nerwicach. Pomaga w bólach głowy, także migrenowych. Swoje właściwości zawdzięcza obecności karioflenu i cytraiu. Ponad to ułatwia trawienie a także przynosi ulgę w bólach brzucha związanych ze skurczami jelit. Picie herbaty z melisy przyczynia się do zmniejszenia stężenia cholesterolu we krwi, więc pomaga w zapobieganiu miażdżycy. Hamuje proces utleniania lipidów w wątrobie, zapobiegając jej stłuszczeniu.

POKRZYWA NIE TAKA ZWYCZAJNA

Choć przez wielu pokrzywa uważana jest za chwast, warto poznać jej właściwości. Zawiera wiele składników mineralnych i witaminy. Ma właściwości moczopędne pomocne w leczeniu schorzeń układu moczowego, w tym kamicy nerkowej. Pomaga w wydalaniu z organizmu szkodliwych substancji, np. złogów kwasu moczowego. Tym samym przeciwdziała zatrzymywaniu płynów w organizmie. Picie naparów z pokrzywy ułatwia przemianę materii i wzmacnia apetyt. Związki w niej zawarte oczyszczają układ trawienny oraz korzystnie wpływają na pracę trzustki, wątroby i żołądka.

Picie herbat ziołowych może pomóc nam zwalczać niektóre dolegliwości: wspomagają odchudzanie, kują nerwy, przynoszą ulgę w bólu. Smak każdego z naparów jest inny, zdefiniowany. Warto poznać te smaki. Wśród nich każdy znajdzie coś dla siebie. Pamiętajmy jednak, że nadmiar nie jest wskazany w żadnej dziedzinie. Gdy za oknem szybko zapada zmierzch a temperatura też nas nie rozpieszcza, taka ciepła herbata z pewnością przyniesie ulgę po dniu pracy pełnym wyzwani.

TEKST: **KAROLINA CZYREK**, DIETETYK

menadżer jakości artykułów spożywczych
i żywienia człowieka



PRZESUSZONE DŁONIE?
NIE MOJE!



Krem do rąk LE PETIT OLIVIER

Krem do rąk o właściwościach silnie nawilżających, ochronnych. Regeneruje i odżywia skórę dłoni, chroni ją przed efektami codziennych uszkodzeń.

Odżywczy krem do rąk z ekstraktem z chmielu VIANEK

Przeznaczony do intensywnej pielęgnacji zniszczonej i przesuszonej skóry. Zawiera kompleks składników odżywczych (miód, lecytyna, olej z pestek moreli i rokitnikowy oraz masło shea), które dodatkowo odbudowują warstwę ochronną i zapobiegają utracie wody ze skóry.

Pojemność 75 ml



Extra Hand Cream Regenerujący krem do rąk z oliwą z oliwek DELIA COSMETICS

Delia Cosmetics, dbając o różne rodzaje kobiecych potrzeb, wprowadziła na rynek trzy bogate kremy do rąk, które zapewniają delikatny, miękki dotyk. Krem do rąk nawilżający z aloesem, regenerujący z oliwą z oliwek i wygładzający z d-panthenolem.

Krem do rąk z minerałami z Morza Martwego SEE SEE

Krem o zapachu trawy cytrynowej zawiera niezbędne minerały, odżywcze olejki i witaminy. Tworzy na dłoniach film chroniący skórę przed wpływem warunków pogodowych. Regeneruje, zmiękcza i nawilża. Poj. 100 ml



Nawilżający krem do rąk KOLASTYNA

Przeznaczony dla skóry normalnej lub suchej zapewnia dłoniom wyjątkowy komfort, przynosząc ulgę i odprężenie. Chroni skórę, dodaje energii oraz pobudza jej aktywność każdego dnia. Poj. 100 ml



! Piękne, gładkie i zadbane dłonie? Zimą narażone są na odwodnienie, odmrożenie i pęknięcie, a w czasie mrozów robią się zaczerwienione i suche. Dlatego nie zapominaj o ciepłych rękawiczkach i posmarowaniu dłoni zimowym kremem do rąk. Zwracaj uwagę, by kremy zawierały substancje nawilżające i ochronne, to jest: wazelinę, glicerynę, sylkony, alantoinę, aloes.

SEKRETYRODY



Rękawiczki regenerujące - dwustopniowy zabieg wygładzający - aksamitne dłonie LIRENE

Profesjonalny zabieg w dwóch krokach do samodzielnego wykonania w domu:

1. Intensywnie wygładzający peeling kwasowy typu gommage.
2. Regenerująca maseczka w formie nasączonych rękawiczek.

Regenerujący Zabieg do Rąk EVELINE COSMETICS

Kojący opatrunek o silnym działaniu nawilżającym i likwidującym szorstkość naskórka. Intensywnie wygładza, odbudowuje i regeneruje delikatną skórę dłoni. Składa się z peelingu i aktywnej maski-serum. Rękawiczki pomagają dłużej utrzymać ciepło, co pozwala składnikom aktywnym wchłoniąć się w 100%.





Regenerujący balsam do rąk SOS NIVEA

Natychmiastowa ulga dla spierzchniętych, suchych dłoni. Skoncentrowana formuła natychmiast łagodzi i regeneruje dzięki kompleksowi D-panthenolu i olejku z nagietka, zmniejszając uczucie przesuszenia i ściągnięcia.

TUTTI FRUTTI balsam do mycia rąk FARMONA

Delikatny kremowy balsam do rąk to połączenie mycia i codziennej pielęgnacji wzbogacone owocową nutą. Doskonale oczyszcza i odświeża, nie wysuszając skóry rąk. Pojemność 315 ml



SPA RESORT HAWAII Nektarowy krem do rąk silna regeneracja i ochrona DR IRENA ERIS

Pozwól poczuć swoim dłoniom rozkosz nawilżenia płynącą z nektaru egzotycznych kwiatów lotosu, lilii wodnej i bambusa. Olej z awokado głęboko odżywi skórę i zapewni jej delikatny film ochronny. Dodatkowo zabezpiecza skórę dłoni przed efektem fotostarzenia.



Krem do rąk ochronny z ekstraktem z bawełny ZIAJA

Wzmacnia funkcje ochronne naskórka, wygładza, uelastycznia skórę dłoni. Likwiduje uczucie szorstkości. Pojemność 100 ml

1 KREM DO RĄK ZAPOBIEGAJĄCY STARZENIU SIĘ SKÓRY, NIVEA, Skutecznie zapobiega występowaniu pierwszych oznak starzenia na skórze dłoni. Widocznie ujędnia skórę i sprawia, że staje się ona sprężysta i doskonale nawilżona. **2 TUTTI FRUTTI KIWI & KARAMBOLA KREM DO RĄK I PAZNOKCI, FARMONA,** Dzięki zawartości ekstraktu z kiwi, olejku awokado i witamin A, E i F otula dłonie niczym rękawiczki i chroni je przed nadmiernym wysuszeniem. **3 REGENERUJĄCY KREM DO RĄK MAGIA OLEJKÓW, SORAYA,** Dzięki lekkiej formule, bogatej w miliony kropelek drogocennych olejków, Twoja skóra stanie się aksamitnie gładka i miękka w dotyku. **4 MAX REPAIR REGENERUJĄCY KREM DO RĄK, evree,** Stworzony na bazie naturalnych składników aktywnych specjalnie dobranych do potrzeb wymagającej skóry dłoni. Bogata, przyjemna, ale nietłusta formuła o lekkim pudrowym zapachu długotrwale zregeneruje Twoje dłonie. **5 PARAFINOWE WYGŁADZENIE KREM-TERAPIA DO RĄK I PAZNOKCI, LIRENE,** Dzięki zawartości niacyny (wit. PP) przyspiesza proces regeneracji skóry. Formuła 10% parafiny likwiduje szorstkość i odżywia, chroniąc płaszcz lipidowy skóry. **6 KREM MASKA DLA PRZESUSZONYCH DŁONI, BIELENDA,** Idealnie pielęgnuje skórę suchą i przesuszoną, o obniżonej jędrności i elastyczności.



EKSPERT OD ZADAŃ SPECJALNYCH

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



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

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

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

Vaseline możesz stosować:

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

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



Robert Chesebrough odkrył ją dla świata w 1859 roku.





Emulsja do codziennej kąpieli EMOTOPIC

Polecana dla skóry wrażliwej, suchej, szorstkiej, z tendencją do swędzenia, podrażnień oraz rozwoju alergii kontaktowych. Do stosowania również profilaktycznie, dla zdrowej skóry, w celu zapobiegania suchości oraz zminimalizowania ryzyka powstawania, nasilenia i nawrotów objawów atopowego zapalenia skóry. Pojemność 200/400 ml



Emulsja do mycia NACOMI

Bez szkodliwych składników: SLS/SLES, PEG, parafiny i konserwantów. Przeznaczona do mycia ciała oraz włosów dzieci i niemowląt. Może być stosowana od pierwszych dni życia. Zawiera ekstrakty z owsa i rumianku, panthenol, witaminę E, olejek ze słodkich migdałów.



Mydło Little Siberica NATURA SIBERICA

Do codziennej pielęgnacji dzieci i niemowląt z organicznymi ekstraktami z brzozy, które koją i zmiękczeją skórę, łagodzą podrażnienia i zapobiegają ich powstawaniu. Produkt CERTYFIKOWANY. Pojemność 500 ml

Skóra dziecka jest wyjątkowo delikatna i znacznie cieńsza od skóry dorosłego człowieka, przez co jest bardziej narażona na oddziaływanie niekorzystnych czynników zewnętrznych. Bardzo ważne jest, aby używać łagodnych kosmetyków przeznaczonych wyłącznie do pielęgnacji skóry dziecka. Wybierajmy kosmetyki na bazie naturalnych składników, które nie zawierają parabenów, syntetycznych barwników, substancji zapachowych, konserwantów.



Maść pośladowa ZIAJKA

Dla niemowląt od 1 dnia życia. Nie zawiera w swoim składzie barwników ani alkoholu. Zapobiega powstawaniu odparzeń. Tworzy na skórze warstwę ochronną, która stanowi doskonałą barierę dla wilgoci. Łagodzi otarcia, podrażnienia i zaczerwienienia naskórka. Pojemność 50 ml



Krem ochronny przeciw odparzeniom NACOMI

Intensywnie nawilżający i natłuszczający, z cynkiem i d-panthenolem. Zapobiega powstawaniu odparzeń i działa ochronnie na skórę. Nie wysusza jej. Jego recepturę stworzono na bazie masła shea, oliwy z oliwek, oleju ze słodkich migdałów i wosku pszczelego. Wzbogacono go o ekstrakt z rumianku i owsa.

NATURALNIE
z Sekretami Urody



Łagodząca zasyпка do ciała SYLVECO

Hypoalergiczna. Skutecznie pielęgnuje delikatną skórę dziecka. Skrobia kukurydziana, główny składnik pudru, absorbuje wilgoć, tlenek cynku chroni przed otarciami, a olejek rumiankowy i alantoina łagodzą podrażnienia. Można ją zastosować do łagodzącej kąpieli u dzieci z objawami atopowego zapalenia skóry. Pojemność 100 g



Krem na odparzenia dla dzieci Little Siberica NATURA SIBERICA

Formuła tego kremu została opracowana specjalnie na potrzeby wymagającej skóry dziecka, która narażona jest na codzienne podrażnienia tj. skóra pod pieluszką i w okolicach intymnych. Krem działa przeciwzapalnie i kojąco. Zawarte w kremie organiczne ekstrakty z Prawoślazu i Krwawnika działają przeciwzapalnie, sprzyjają gojeniu się skóry, nawilżają ją i zmiękczają. Produkt CERTYFIKOWANY. Pojemność 75 ml



Krem pielęgnujący dla dzieci SYLVECO

Hypoalergiczny krem pielęgnujący do twarzy i całego ciała uzupełnia codzienną pielęgnację dziecka. Delikatny, łatwo się rozprowadza i wchłania, pozostawia skórę doskonale nawilżoną, miękką i zabezpieczoną przed utratą wilgoci. Wysoka zawartość oliwy z oliwek i oleju ze słodkich migdałów natłuszcza, wzmacnia barierę lipidową skóry i chroni przed podrażnieniami. Dodatek witaminy E i panthenolu przeciwdziała odparzeniom. Pojemność 150 ml



Płyn do kąpieli Little Siberica NATURA SIBERICA

Na bazie organicznych ekstraktów z malwy i szatwii. W wodzie tworzy puszystą pachnącą piankę, która nawilża i zmiękcza delikatną skórę dziecka, działa antybakteryjnie, łagodzi podrażnienia, uspokaja i odpręża. Produkt CERTYFIKOWANY. Pojemność 250 ml



Oliwka do ciała z betuliną SYLVECO

Hypoalergiczna. Stanowi specjalnie skomponowaną mieszankę naturalnych olejów roślinnych i wosku, dzięki czemu zyskuje lekko żelową formułę, łatwą i przyjemną w aplikacji. Ułatwia wykonanie nawilżającego masażu. Pojemność 200 ml

ZWRACAJ UWAGĘ NA SKŁAD PRODUKTÓW, ICH PRZEZNACZENIE, BADANIA I ATESTY, A TAKŻE NA KOMFORT I WYGODĘ STOSOWANIA.



ŚWIĄTECZNE PRZEPISY



Ta wyjątkowa książka to ukoronowanie mojej siedemnastoletniej kariery. Przez ten czas szlifowałem każdy szczegół w najlepszych przepisach na zachwycające dania i dzieliłem się z Wami wieloma wskazówkami i sztuczkami, byście za każdym razem mogli osiągać znakomite kulinarne efekty. Ponieważ to pierwsza i ostatnia moja książka z przepisami na święta, dołożyłem wszelkich starań, by była jak najlepsza. Będę zaszczycony, jeśli stanie się ona częścią Waszych bożonarodzeniowych przygotowań, oferując Wam wsparcie i pomoc, dodając otuchy i wiodąc ku naprawdę smakowitym świętom. Mam nadzieję, że będziecie wracać do niej każdego roku.

Radosnych Świąt Bożego Narodzenia dla Was i dla Waszych bliskich ode mnie i od mojej rodziny!

Jamie Oliver

PIECZONY CAMEMBERT Z ROZMARYNOWYMI BUŁECZKAMI

Przygotowanie tego dania to świetna zabawa, a efekt jest imponujący. W czasie świąt każdy ma w domu jakiś ser w stylu camemberta, więc czemu nie zamienić go w fantastyczną ucztę? Ciągający się ser z pysznymi bułeczkami – delikcja.

15 porcji

1 godzina 15 minut i wyrastanie

- » 400 g mocnej mąki pszennej chlebowej i garść do oprószenia
- » 400 g mocnej mąki razowej chlebowej
- » 7 g suszonych drożdży
- » masło
- » 80 g bułki tartej
- » 3 krążki camemberta w drewnianych pudełkach (po 250 g)
- » 6 gałązek świeżego rozmarynu
- » 3 małe ząbki czosnku
- » 1–2 świeże czerwone papryczki chili
- » oliwa

Wsp do dużej miski oble mąkę, drożdże i 1 łyżeczkę soli morskiej. Pośrodku zrób wgłębienie i stopniowo wlewaj do niego 550 ml letniej wody, mieszając i zagarniając mąkę do wnętrza. Kiedy składniki się połączą, przełóż ciasto na oprószonej mąką blat i wyrabiaj ok. 10 minut, aż zrobi się gładkie i sprężyste. Wyrobione ciasto włóż do lekko natłuszczonej miski, przykryj zwilżoną czystą ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na 2 godziny do wyrośnięcia.

Wysmaruj masłem dużą formę o ładnym kształcie i wysyp ją bułką tartą. Zetnij skórki z wierzchu każdego krążka camemberta, zostawiając krawędź szerokości 1 cm (zachowaj dwa pudełka). Zerwij wierzchołki z gałązek rozmarynu i wetknij je w miąższ serów. Obierz czosnek, pokrój go w cienkie plasterki razem z chili i je też powtykaj do sera. Posyp każdy krążek szczyptą soli morskiej i pieprzu, a następnie połóż jeden na środku blachy. Podziel ciasto drożdżowe na 3 części, a każdą z nich na 10, żeby łącznie otrzymać 30 kawałków. Formuj kuleczki i przekładaj je na blachę, tworząc wokół camemberta koncentryczne okręgi (jak na zdjęciu obok). Przykryj je wilgotną ściereczką i odstaw jeszcze na godzinę do wyrośnięcia.

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Oberwij resztę igiełek rozmarynu i obtocz je w oliwie. Posyp bułeczki rozmarynem, sporą szczyptą soli morskiej i pieprzu i powtykaj gdzieś tam małe kuleczki masła – podczas pieczenia tłuszcz się rozpuści i wsiaśnie w ciasto. Piecz wszystko ok. 30 minut, aż ser się roztopi, a bułeczki wyrosną i się zarumienią. Postaw blachę na środku stołu i przygotuj się na ostrą walkę, bo temu daniu trudno się oprzeć. A najlepsze jest to, że masz w zapasie dwie dokładki. Jak tylko podasz pierwszy camembert, włóż do piekarnika drugi i piecz go w pudełku na blasze 20 minut, a później połóż wśród bułeczek. Powtórz procedurę z trzecim serem. Wszyscy będą zachwyceni.

W jednej porcji: kalorie 270 kcal, tłuszcze 13,4 g, tł. nas. 7,9 g, białka 15 g, węglow. 24,3 g, cukier 0,4 g, sól 1,2 g, błonnik 2,1 g

Przepisy pochodzą z książki Jamiego Olivera „Świąteczne przepisy”, wydawnictwo Insignis, przekład Dorota Malina, © Jamie Oliver 2016, zdjęcie David Loftus, © Jamie Oliver Limited 2016.

BOMBA BANOFFEE Z CIASTEM MIGDAŁOWYM I LODAMI WANILIOWYMI

Wpadłem na pomysł, żeby połączyć dwa swoje ulubione desery – ciasto banoffee i bombę lodową. W ten sposób dostajesz kremowe lody waniliowe w pysznym ciepłym cieście. Uwierz mi – ten duet nie ma sobie równych!

12 porcji

1 godzina i studzenie oraz mrożenie

- » 150 g zimnego masła i dodatkowo do natłuszczenia
- » 1 pomarańcza
- » 200 g mąki pszennej i dodatkowo do oprószenia
- » 100 g mielonych migdałów
- » 6 dużych jajek
- » 500 g dobrych lodów waniliowych
- » 4 łyżki kajmaku lub sosu karmelowego
- » 300 g drobnego cukru
- » 2 duże dojrzałe banany
- » 1 limonka
- » 1 łyżka syropu kawowego Camp coffee syrup

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Cienko wysmaruj masłem głęboką formę do tarty z wymiwanym dnem (średnica 25 cm). Wrzuć do malaksera skórkę otartą z pomarańczy, zimne masło, mąkę, migdały i wbił 1 jajko. Miksuj wszystko, aż powstanie kula ciasta. Zawij ją w folię spożywczą i włóż do lodówki na 30 minut. Rozwałkuj ciasto na oprószonym mąką blacie na grubość 0,5 centymetra. Owini je wokół wałka, rozwiń ostrożnie w formie i dociśnij do dna i ścianek. Odkrój wystające kawałki, uzupełnij nimi dziury (resztę wykorzystaj do babeczek bakaliowych) i ponakłuj spód widelcem. Przykryj formę i wstaw na 30 minut do lodówki. Po tym czasie wyściel formę z ciastem folią spożywczą (bez PCV) i napełnij ją szczelnie ryżem. Wstaw ciasto do piekarnika na 15 minut, po czym usuń folię z ryżem i piecz ciasto jeszcze ok. 5 minut, aż lekko się przyrumieni. Wyjmij je i odstaw do wystygnięcia. Przełóż lody z zamrażarki do lodówki.

Kiedy ciasto ostygnie, rozsmaruj na spodzie kajmak lub sos karmelowy, na wierzch przełóż lody i wstaw formę do zamrażarki, żeby całość porządnie stwardniała – to wszystko możesz zrobić dzień wcześniej. Rozgrzej piekarnik do 220°C. Żeby zrobić bezę z pozostałych jajek, oddziel żółtka od białek. Żółtka zachowaj do innych dań, a białka ze szczyptą soli ubij w mikserze stojącym na sztywną pianę. Postaw garnek na dużym ogniu, wsep do niego cukier i wlej 80 ml wody. Monitoruj temperaturę cukru za pomocą termometru – kiedy wskaże 110°C, maksymalnie zredukuj ogień i poczekaj, aż temperatura wzrośnie do 120°C. Zdejmij garnek z ognia, odczekaj ok. 30 sekund, aż bąbelki znikną, i bardzo powoli wlej roztopiony cukier do piany, miksując ją na wolnych obrotach. Miksuj jeszcze 10 minut, żeby całość wystygła i zgęstniała. W tym czasie obierz banany i pokrój je w plasterki, dodaj do nich skórkę otartą z limonki oraz wyciśnięty z niej sok i wszystko wymieszaj.

Wyjmij ciasto z zamrażarki, poukładaj na lodach plasterki banana, a na wierzch przełóż bezę, formując fantazyjne czubki. Używając widelca, przybierz całość syropem kawowym, robiąc esy-floresy. Piecz ciasto na dolnej półce piekarnika ok. 4 minut, żeby beza lekko się przyrumieniła, a lody nie zdążyły roztopić. Wyjmij banoffeee z formy i podawaj od razu.

W jednej porcji: kalorie 444 kcal, tłuszcze 18,6 g, tł. nas. 9 g, białka 7,2 g, węglow. 62,1 g, cukier 47,3 g, sól 0,3 g, błonnik 1,1 g

SILNY MĘSKI... ZADBANY!

TEKST: KATARZYNA
BUTRYMOWICZ-KNAP
DYREKTOR MARKETINGU BIELENDA



Mężczyźni są coraz bardziej świadomi swoich potrzeb kosmetycznych, a czasy kiedy pachnący facet uważany był za niezbyt męskiego dawno już minęły. Panowie zdają sobie sprawę z tego, jak ważny jest wygląd, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym, dlatego swoje zakupy kończą już nie tylko na produktach do golenia i podstawowych kosmetykach myjących, ale sięgają po produkty specjalistyczne, dopasowane do indywidualnych potrzeb skóry.

Skóra mężczyzn ma nieco inne wymagania niż skóra kobiet, ponieważ jest grubsza, mocniejsza i mniej wrażliwa na ból. Ma też inne pH i lepiej broni się przed zanieczyszczeniami środowiska. W jej głębszych warstwach znajduje się więcej włókien mięśniowych oraz kolagenu, dlatego jest bardziej sprężysta, lepiej napięta i później się starzeje. To dzięki męskim hormonom płciowym – androgenom, które regulują wydzielanie sebum i odpowiadają za lepsze ukrwienie oraz intensywniejsze wytwarzanie melaniny, czyli ciemniejszą karnację. Wszystkie te czynniki sprawiają, że kosmetyki przeznaczone dla kobiet nie działają we właściwy sposób na skórę mężczyzn.

Chociaż specyfika męskiej skóry sprawia, że panowie starzeją się wolniej, jeśli ich cera nie była odpowiednio pielęgnowana, po czterdziestce jej stan znacznie się pogarsza. Zmarszczki stają się coraz bardziej widoczne i często mają kształt głębokich bruzd. Wpływ na stan skóry ma nie tylko fizjologia, ale też styl życia. Palenie papierosów, picie alkoholu, nie stosowanie ochrony przeciwsłonecznej czy golenie sprawiają, że mężczyźni po 40 czy 50 roku życia często wyglądają na znacznie starszych niż są w rzeczywistości. Kondycji skóry nie służy także golenie, które uszkadza warstwę hydrolipidową. Nic więc dziwnego, że większość mężczyzn po goleniu ma podrażnioną i wysuszoną skórę. Niewiele jednak trzeba, aby to zmienić – kluczem jest odpowiednia pielęgnacja i ochrona skóry.

Świadomość znaczenia szeroko pojętej pielęgnacji wśród mężczyzn systematycznie wzrasta. Wielu z nich stosuje już nie tylko żel pod prysznic czy antyperspirant, ale także krem przeciwzmarszczkowy czy kremy pod oczy. Z jednej strony wpływ na tę tendencję mają kobiety, które zachęcają mężczyzn do stosowania nowych produktów kosmetycznych, ale również sami panowie zaczynają coraz bardziej interesować się kosmetykami. Przekłada się to na ciągły rozwój segmentu kosmetyków męskich. Firmy kosmetyczne zwróciły uwagę na to, że męska skóra, podobnie jak kobieca, ma różne potrzeby, dlatego zaczęły wprowadzać różnorodne warianty produktów przeznaczonych

dla skóry normalnej, wrażliwej czy przetłuszczającej się. Tradycyjne wody po goleniu, które przez zawartość alkoholu wysuszały skórę zastąpiono balsami o nowoczesnej formule, która koi i łagodzi podrażnienia, nawilża skórę i zapobiega powstawaniu wyprysków. Mężczyźni mogą obecnie wybierać kosmetyki spośród szerokiej gamy różnorodnych produktów, dopasowanych do potrzeb i wymagań skóry.

Jednym z podstawowych i najważniejszych elementów męskiej pielęgnacji są produkty do golenia. Żele i pianki ułatwiają poślizg maszynki i chronią skórę w trakcie tego zabiegu. Istotnym aspektem są także preparaty po goleniu, których rolą jest łagodzenie podrażnień i zapobieganie wysuszeniu skóry. Na rynku dostępne są również produkty, które dodatkowo opóźniają wzrost zarostu. W ostatnim czasie szczególnie popularne stały się produkty do oczyszczania twarzy. Panowie mają tutaj do dyspozycji szeroką gamę produktów, które efektywnie zastępują wysuszające i podrażniające mydło. Wśród nich znaleźć można preparaty ukierunkowane na różne problemy skóry – walkę ze zmarszczkami, wypryskami czy nadmierną reaktywnością.

Coraz więcej mężczyzn rozumie potrzebę stosowania kremów do twarzy, które wzmacniają funkcje ochronne skóry, zapobiegają jej przedwczesnemu starzeniu się, czy powstawaniu wyprysków. Rośnie również zainteresowanie kosmetykami przeznaczonymi dla skóry wrażliwej i skłonnej do podrażnień. Mężczyźni oczekują od dobrych kosmetyków zwiększenia komfortu i nawilżenia skóry oraz przeciwdziałania uczuciu nieprzyjemnego ściągnięcia, które pojawia się po goleniu. Potrzebę stosowania kremów do twarzy wzmacniają czynniki wpływające na zmniejszenie poziomu nawilżenia skóry, takie jak niska wilgotność panująca w zamkniętych pomieszczeniach czy wysuszenie spowodowane promieniami słonecznymi. Wraz z odwodnieniem skóry pojawia się dyskomfort w postaci pieczenia i uczucia naciągnięcia.

Aby do tego nie dopuścić, ważne jest także nawilżanie od wewnątrz. Pomocne będzie tutaj regularne i obfite picie wody, unikanie kawy, herbaty i alkoholu.

Ważnym elementem codziennej pielęgnacji jest kąpiel czy prysznic, które nie tylko zapobiegają rozwojowi bakterii, ale także dotleniają skórę i pomagają jej właściwie funkcjonować. Żele pod prysznic dla mężczyzn to niezwykle bogaty segment kosmetyczny. Produkty te mają zwykle energetyczne kolory i mocne zapachy, które utrzymują się na skórze nawet po spłukaniu. Na rynku dostępne są także dedykowane panom produkty do higieny intymnej, które gwarantują delikatną i skuteczną pielęgnację. Mężczyźni mają również do wyboru wiele przeznaczonych specjalnie dla nich szamponów do włosów, które usuwają zanieczyszczenia, zapobiegają łupieżowi i wypadaniu włosów. Dużą popularnością wśród mężczyzn cieszą się także kosmetyki wielozadaniowe, spełniające kilka funkcji pielęgnacyjnych jednocześnie. Panowie lubią tego typu produkty, ponieważ są praktyczne i nie zajmują dużo miejsca - można zabrać je ze sobą na przykład na siłownię.

Mężczyźni bardziej niż kobiety przywiązują się do konkretnych produktów i w mniejszym stopniu eksperymentują z nowościami. Kupując produkty do pielęgnacji stawiają głównie na znane im marki i sprawdzone kosmetyki. Nowoczesność, jakość i skuteczność działania to cechy na które mężczyźni zwracają szczególną uwagę. Najczęściej wybierają produkty o nowoczesnym designie i świeżym, energetycznym zapachu. Ważne jest dla nich, aby kosmetyk miał lekką konsystencję, szybko się wchłaniał i był wygodny w aplikacji. Przy wyborze produktów często kierują się informacjami zawartymi na ich temat w prasie męskiej. Duży wpływ na decyzje zakupowe mężczyzn mają także kobiety, które oczekują od swoich partnerów, by odpowiednio o siebie dbali i doradzają im, jakie preparaty najlepiej stosować.

Łagodząca woda po goleniu Sensitive NIVEA MEN

Ulepszona, wyjątkowo łagodna formuła 0% alkoholu dla skóry wrażliwej, wzbogacona efektywnym połączeniem rumianku i hamamelisu, neutralizuje uczucie pieczenia skóry po goleniu.

Naturalny krem dla mężczyzn z olejem konopnym i ekstraktem z chmielu NACOMI

Świetnie sprawdzi się zarówno w roli kremu do twarzy, jak i ciała oraz rąk. Odżywia zmęczony naskórek, dodając mu blasku i świeżości. Szybko się wchłania.

Łagodzący krem-balsam MULTIFUNCYJNY, BIELEND

Idealnie łagodzi i koi podrażnioną skórę. Skutecznie likwiduje uczucie nieprzyjemnego napięcia i suchości naskórka oraz przyspiesza regenerację mikroszkodeń powstałych podczas golenia.

30+ Full Energy Krem energizujący przeciw oznakom zmęczenia DAX MEN

Szybko wchłaniający się, nietłusty krem dla mężczyzn po 30. roku życia, do stosowania rano i wieczorem na oczyszczoną skórę twarzy. Bez alkoholu. Pojemność 50 ml



Cool Fresh żel pod prysznic dla mężczyzn DOVE MEN+CARE

Dzięki technologii MICRO-MOISTURE™ żel nie tylko myje i odświeża skórę, ale także zapewnia jej właściwy poziom nawilżenia i zapobiega przesuszeniu skóry. Zatwierdzony dermatologicznie.

Szampon CARBON FORCE 5 SCHAUMA

Działa w 5 obszarach: dokładnie oczyszcza i usuwa zanieczyszczenia, zapewnia siłę i wytrzymałość włosów, aktywuje je u nasady, ułatwia ich ułożenie i nadaje im gęstość



Nawilżający balsam po goleniu Originals NIVEA MEN

Delikatna, łatwo wchłaniająca się formuła zawierająca specjalne składniki nawilżające, witaminę E i prowitaminę B5, która natychmiastowo łagodzi skórę po goleniu oraz regeneruje skórę twarzy.



Energy ON Żel do golenia LIRENE

Zapewnia łatwość golenia i kompleksowo pielęgnuje skórę, dzięki doskonałemu połączeniu składników aktywnych. Konsystencja żelu zapewnia odpowiedni poślizg podczas golenia.



DOBIERZ DLA SIEBIE TAKI ZAPACH, ABY LEŻAŁ NA TOBIE JAK

DOBRY SKROJONY GARNITUR.

Kojący olejek micelarny MINCER

Pozwala na delikatne i skuteczne golenie skóry - bez „pocierania”. Olejek w połączeniu z wodą tworzy delikatną pianę-emulsję, która nie wysusza ani nie podrażnia skóry, zawarte w nim składniki aktywne zwiększają tolerancję skóry na podrażniające czynniki zewnętrzne.

Łagodzący balsam po goleniu WARS SENSITIVE

Doskonale się wchłania nie pozostawiając na skórze tłustego „filmu”. Aktywne składniki: wyciąg z aloesu, witamina E, prowitamina B5 - doskonale pielęgnują i odżywiają skórę po goleniu. Delikatna kompozycja zapachowa zawarta w kosmetykach WARS SENSITIVE pozwala zachować uczucie świeżości przez cały dzień.



Cool Fresh antyperspirant w kulce dla mężczyzn DOVE MEN+CARE

Nowa kompozycja zapachowa pozostawiająca uczucie lodowatej świeżości. To gwarancja skutecznej ochrony przed potem i brzydkim zapachem przez 48 godzin, a dzięki zawartości kremu nawilżającego chroni skórę przed podrażnieniem.

adidas Climacool

Antyperspiranty adidas, jako pierwsze na rynku wykorzystujące technologię Climacool® dają uczucie świeżości i suchości, nawet po kilku godzinach treningu czy też w trakcie bardzo intensywnego dnia w pracy. Co więcej – zawarte w nich kapsułki świeżości sprawiają, że im większy jest wysiłek, tym lepsze działanie.

adidas Victory Ligue

adidas Victory Ligue, to zapach dla pewnych siebie mężczyzn, którzy wierzą w potęgę zespołu i siłę indywidualności. Nuta głowy: świeżość i aromat bergamoty, bazylii i świeżo ściętej trawy. Nuta serca: gorące akordy lawendy, gruszki i cynamonu. Nuta bazy: zmysłowe i męskie drzewo cedrowe, wanilia oraz piżmo.



BĄDŹ GOTOWY BY WYJŚĆ NA ARENĘ

NOWA LINIA ADIDAS UEFA CHAMPIONS LEAGUE



© 2016 adidas AG. adidas, the Badge of Sport and the 3-Stripes mark are registered trademarks of the adidas Group.

ZDROWA SKÓRA MUSI
BYĆ PORZĄDNIIE NAWILŻONA,
ABY DOBRZE WYGLĄDAĆ.



King of The Game PLAYBOY

Koktajl pełen akordów czarnej kawy, dojrzałego jabłka odmiany Granny Smith i Jägerbomb. W nutach głowy, eksplozję zapachu poprzedzają wibrujące nuty cytryny, kardamonu i czarnego pieprzu, ogrzane ultra-zmysłowymi akordami cedru, paczuli i wanilii.

Maszynka do golenia dla mężczyzn GILLETTE MACH3 TURBO

Dokładniejsze golenie, zero podrażnień, pasek nawilżający, który zapewni długotrwałe uczucie komfortu, ułatwia poślizg maszynki, ruchoma główka zmniejsza nacisk ostrzy i ułatwia golenie.



Chłodzący żel po goleniu NATURA SIBERICA

Żel po goleniu dzięki doskonałej formule szybko wchłania się w skórę przynosząc orzeźwienie i ochłodzenie. Jego aktywne składniki łagodzą podrażnienia, zmiękczają i wygładzają skórę. Pojemność 150 ml



Antyperspirant Rexona Invisible Black+White

Nawet 48h ochrona przed potem i nieprzyjemnym zapachem. Jego unikalna formuła zawiera specjalną technologię, aby zminimalizować powstawanie nieestetycznych żółtych plam i białych śladów na ubraniach.



Szampon dla mężczyzn do włosów ze skłonnością do wypadania CAMELEO MEN DELIA COSMETICS

Przeznaczony dla mężczyzn posiadających cienkie i osłabione włosy ze skłonnością do wypadania. Nie tylko myje i pielęgnuje, ale regularnie stosowany chroni włosy przed nadmiernym wypadaniem, wzmacnia je i odżywia.

Power Men krem dla mężczyzn LABORATORIUM KOSMETYCZNE JOANNA

Doskonale nawilża twarz, ręce i resztę ciała. Szybko przywraca przesuszonej skórze zdrowy wygląd. Polecany do każdego typu cery – ale szczególnie tej wymagającej solidnego nawilżenia.



Żel do golenia GILLETTE SERIES

Poznaj niezwykłą gładkość golenia z żelem Gillette Series Sensitive. Formuła o potrójnym działaniu, z aloesem, zmiękcza zarost, nawilża i pomaga chronić skórę podczas golenia. Subtelny zapach orzeźwia i działa odświeżająco. Zawiera substancje nawilżające, które pomagają chronić skórę przed podrażnieniami podczas golenia.

Pojemność 200 ml

Szampon Power&Strength SYOSS MEN

Stworzony dla mężczyzn, którzy chcą, aby ich włosy były mocne i pełne objętości. Zawiera wysoce skuteczną formułę z technologią Power-Boost, która odświeża włosy i skórę głowy. Nadaje włosom 100% siły i świeżości!



Plan Twojego piękna



Oddajemy w Twoje ręce premierę jesieni prosto z Laboratorium Kosmetyków Naturalnych Farmona - kosmetyki z serii Dermis. Dermis to **kompleksowy program prawidłowego dbania o piękno skóry**, który zainspirowany został najważniejszymi i najbardziej skutecznymi trendami obecnymi na światowych rynkach: **azjatyckim rytuałem pielęgnacji, chronokosmetyką i layeringiem**.

To ważne, aby kosmetyki, których używamy, synergicznie się uzupełniały, wzmacniały i współpracowały ze sobą.

To ważne, by w rytuale piękna nie pomijać żadnego etapu pielęgnacji.

To wszystko ważne, dlatego stworzyliśmy **PROFESJONALNY PROGRAM CODZIENNEJ PIELĘGNACJI DERMISS - 6 niezbędnych kroków** i optymalnie dobranych preparatów.

FARMONA
WALISEK

01



DEMAKIAŻ
OCZYSZCZANIE

Skórę należy oczyścić dokładnie i delikatnie, by nie naruszyć ochronnego płaszcza hydrolipidowego. Tak właśnie działa NUTRI CLEANSING, Twój numer 1 każdego dnia.

02



TONIZACJA
ODŚWIEŻENIE

To kropka nad „i” w zabiegu oczyszczania, o której często zapominamy. IDEAL BALANCER przywraca naturalne pH skóry oraz przygotowuje ją na działanie składników aktywnych.

03



EKSFOLIACJA

Co jakiś czas skórę należy dogłębnie oczyścić, by pozbyć się martwego naskórka i wyrównać jej koloryt. SOFT EXFOLIATION dzięki dużemu stężeniu kwasów migdałowego i szikimowego jest wygodny i niezwykle skuteczny.



PIELĘGNACJA
DZIENNA

Przygotowuje skórę na cały dzień, chroniąc ją przed skutkami stresu, szkodliwym działaniem środowiska, zmian temperatury, promieniowania UV, klimatyzacji i zanieczyszczeń. Dermis rozumie potrzeby współczesnej kobiety, dostarczając jej ważnych składników aktywnych, jak witamina C, aktywator witaminy D czy peptydy biomimetyczne.

05



PIELĘGNACJA
ZAAWANSOWANA

Aby wzmocnić i zintensyfikować działanie, dostarcz skórę dodatkową dawkę skoncentrowanych składników aktywnych. Dermis 05 to preparaty do zadań specjalnych.

06



PIELĘGNACJA
NOCNA

W nocy, kiedy śpisz, Twoja skóra ooczcho zabiera się do pracy, bo noc to idealny moment na regenerację i odbudowę warstwy ochronnej. Do akcji wkracza Dermis 06.

Gillette®

Zestawy świąteczne Gillette

Gillette Fusion Proshield

Zawartość:

Maszynka systemowa Fusion Proglide

Żel do golenia Active Sport 170 ml

Etui podróżne na maszynkę



Gillette Fusion Proglide

Zawartość:

Maszynka systemowa Fusion Proglide Flexball

Żel do golenia Fusion 75 ml

Balsam po goleniu 3w1 50 ml

Kosmetyczka

Gillette Mach3 Turbo GWIEZDNE WOJNY

Zawartość:

Maszynka systemowa Mach3 Turbo

2 dodatkowe ostrza

Żel do golenia Mach3 Comfort 75 ml



Gillette Flexball GWIEZDNE WOJNY

Zawartość:

Maszynka systemowa Fusion Proglide Flexball

2 dodatkowe ostrza

Żel do golenia Fusion Hydrating 75 ml GRATIS