

WWW.SEKRETURODY.COM

MAGAZYN
DLA KAŻDEJ KOBIETY

SEKRETURODY

1/21/2017
egzemplarz
bezpłatny



- **ELEMENTARZ
PIELEGNACJI AZJATYCKIEJ**
- **JAK ZADBAĆ O PIĘKNY I ZDROWY BIUST**
- **MĘSKA PIELEGNACJA**

INNOWACJA

TECHNOLOGIA EKSFOLIACJI I NEURO – ODMŁADZANIA SKÓRY

ZOBACZ EFEKT ODNOWY SKÓRY JUŻ PO **7 DNIACH***



100%
STABILNA
WITAMINA C
FORTE +
KWAS
GLIKOLOWY

WYSOKO
SKONCENTROWANA
FORMUŁA z **4,5%**
KWASEM GLIKOLOWYM

UNIKALNE POŁĄCZENIE **100% STABILNEJ WITAMINY C FORTE** I WYSOKO SKONCENTROWANEGO **KWASU GLIKOLOWEGO** DLA PEŁNEJ BLASKU SKÓRY BEZ WIDOCZNYCH: ZMARSZCZEK, PRZEBARWIEŃ, NIEDOSKONAŁOŚCI.

EKSFOLIACJA NOWEJ GENERACJI INSPIROWANA ZABIEGAMI GABINETOWYMI

WYJĄTKOWA SKUTECZNOŚĆ

JUŻ PO 1 APLIKACJI

▶ skóra dobrze nawilżona i chroniona przed wolnymi rodnikami

JUŻ PO 3 DNIACH

▶ skóra gładza i ładnie rozświetlona

JUŻ PO 7 DNIACH

▶ skóra wyraźnie odnowiona, przebarwienia mniej widoczne*.

SŁEŻ NAS NA



Instagram



*Test IN VIVO przeprowadzony pod nadzorem dermatologów na grupie 25 kobiet. Dotyczy serum NEURO GLICOL + VIT.C

www.bielenda.pl

MUST HAVE!

6 Moc kolorów!

W ROLI GŁÓWNEJ

- 10 Zmień życie na lepsze!
- Katarzyna Bujakiewicz,
 - Tomasz Stockinger,
 - Katarzyna Bosacka

URODA POD LUPĄ

- 16 Pielęgnacja po godzinach
22 Glamour make-up
24 Makijażowe newsy
30 Trendy, zdrowe, kolorowe
32 Aksamitne i kuszące usta o każdej porze roku
36 Elementarz pielęgnacji azjatyckiej
38 Smaczna pielęgnacja pod prysznicem
42 Dlaczego nie mogę schudnąć?
44 Dla urody przyszłych mam
48 Włosy lśniące aż po same końce!
52 Siła kobiecości w subtelnej odświeżeniu, czyli jak zadbać o piękny i zdrowy biust

MĘSKA STREFA

54 Męska pielęgnacja bliska naturze

Spis Treści



32 Aksamitne i kuszące usta



54 Męska pielęgnacja bliska naturze



24 Makijażowe newsy



38 Smaczna pielęgnacja pod prysznicem

52 Jak zadbać o piękny biust



Weź udział

w konkursie

i wygraj

Paletę do makijażu
FREEDOM
PRO ARTIST PAD
STUDIO TO GO

Paleta zawiera puder, bronzer, róż, rozświetlacz oraz 32 cienie o różnych wykończeniach: matowych, satynowych, satynowo-perłowych, metalicznych oraz z mikrodrobinami. Neutralna kolorystyka oparta jest głównie o brązy, róże i beże. Cienie nie osypują się i łatwo rozprowadzają. Paleta stworzona na wzór tabletu. Posiada gumkę zabezpieczającą przed otwarciem oraz mechanizm umożliwiający postawienie jej pod kątem.

Zadanie konkursowe

Odpowiedz na pytanie:
Co najbardziej Cię uwiodło w kosmetykach FREEDOM?

Odpowiedź wyślij na adres: konkurs@sekreturody.com
z dopiskiem „FREEDOM”

Czas trwania konkursu: 10.03.2017r. – 09.04.2017r.

FREEDOM
• BE FREE TO MAKE UP •
PROFESSIONAL LONDON



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 drogową każdego sklepu
Sekret Urody.



www.sekreturody.com



MOC KOŁORÓW!

Jak odmienić swój look na wiosnę.....? Kiedy kończy się zima, poszukujemy inspiracji, chcemy wnieść coś nowego do swojej garderoby. Takie wietrzenie szafy to jak lekki powiew świeżego powietrza. Nie zapominajmy w tym wszystkim o swoim stylu. Moda ma podkreślić nasz charakter, indywidualizm, osobowość. Nie możemy ślepo podążać za wyznaczonymi trendami, wybierzmy z nich takie rzeczy, które sprawiają, że będziemy czuć się dobrze ubrani a nie „przebrani”.



Przez ostatnie mroźne miesiące królowały w naszych szafach głównie ciepłe swetry, kardigany, wełniane sukienki. Po długiej zimie warto zamienić je teraz na coś lżejszego. Kolory odgrywają tu również bardzo ważną rolę. Dotychczas były zdecydowanie ciemniejsze i stonowane. Warto wprowadzić intensywne barwy, które są niczym zastrzyk pozytywnej energii, mobilizują nas do działania. Wcale nie musimy pozbywać się ubrań o klasycznym fasonie i kolo-

rze, które należą do typu tzw. ponadczasowych. Staną się one niejako „tłem” dla nowej stylizacji, wystarczy się nimi trochę pobawić. W Polsce na szczęście coraz więcej kobiet jest świadomych tego, jak ważną rolę odgrywa nasz wizerunek, dlatego poszukują nietuzinkowych kreacji i rozwiązań. Wiele pań, które do nas trafiają, oczekuje unikatowych fasonów, które wyróżnią je spośród tłumu.



TEKST: **NATALIA GAJDEK-KANAS**
PROJEKTANTKA: **EWELINA DEC (ALETTE)**
Facebook: Ewelina Dec (Alette)
Instagram: alette.atelier



 Alette



Na sezon wiosna 2017 nasze atelier Alette proponuje kolekcję w szerokiej gamie kolorystycznej. Dominować będą mocne, zdecydowane kolory: fuksja, odcienie fioleto, czerwień, pomarańcze, burgund. Wystarczy podstawowe kolory połączyć z mocnymi, nada to nam świeży look i odejmiemy kilka lat. Klasyczną czerń zestaw z: koralowym, pomarańczowym, żółtym. Odcienie szarości wydobędą piękno fuksji, fioletołów oraz mocnej zieleni. Dla bardziej odważnych par mamy w swojej ofercie kolorowe tkaniny, które tworzą ciekawy mix. Barwne printy znalazły się na sukienkach, żakietach, kostiumach, koszulach. Bardzo kobiecym rozwiązaniem są świetnie skrojone garnitury w jednym lecz nasyconym kolorze czerwonego wina. Nikt obojętnie nie przejdzie obok takiej stylizacji. Dla pań, które są zwolenniczkami klasyki, a chcą zmienić swoją garderobę na nadchodzący sezon, świetnie sprawdzą się pastele: pudrowy róż, błękit, mięta, ciepłe beże.

Poeksperymentuj i pobaw się kolorami, ważne żebyś znalazła stylizację, która przypadnie Ci do gustu i w której będziesz czuła się świetnie. Pamiętaj, aby zachować w tym umiar bo:
Moda przemija styl pozostaje [Coco Chanel]

*Tekst: Natalia Gajdek-Kanas
Sesję zdjęciową wykonała Karolina Dmitrowska dmitrowska.com*



Katarzyna
Bosacka

ZMIENŃ ŻYCIE NA LEPSZE

Sport to zdrowie. Banał? Tak, ale prawdziwy. – To mocny zastrzyk adrenaliny. A przede wszystkim... jedna z największych życiowych przyjemności! – przekonują zgodnie nasze gwiazdy. Dlatego oddają się jej w każdej wolnej chwili. Katarzyna Bujakiewicz od wielu lat biega w maratonach, Tomasz Stockinger gra w tenisa jak gwiazda Wielkiego Szlemu, a Katarzyna Bosacka, która edukuje nas kulinarnie – jest zagorzałą fanką siłowni. Mało tego! Zarażają także swoją pasją innych! I odnoszą w tej dziedzinie prawdziwe sukcesy.

gramie „Wiem, co jem i wiem, co kupuję” zachęca nas do tego samego: abyśmy korzystali z tego, co rodzi polska ziemia, bo do tych produktów jesteśmy przyzwyczajeni od „dziada-pradziada” i korzystnie wpływają na nasze zdrowie i samopoczucie. Po drugie, z godnym podziwu uporem przekonuje nas, żebyśmy nie kupowali żywności przetworzonej. A można to zrobić wyłącznie na jeden sposób: uważnie czytając etykiety. - Bo nawet to, co wydaje nam się „pewne”, może nas zaskoczyć składem. Niestety, na ogół 80 procent każdego sklepu zajmuje żywność, która nadaje się do kosza, nie do jedzenia – podsumowuje ze smutkiem dziennikarka. Druga rzecz – ale równie ważna! - do jakiej nas stale namawia, to regularny ruch. - Przed wojną statystyczny mieszkaniec stolicy robił 6 kilometrów dziennie na piechotę. A jak jest dziś? Zastanówmy się, ile codziennie robimy... chociażby kroków. Z domu do

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

W SIŁOWNI SIĘ NIE NUDZĘ!

O zdrowym trybie życia Katarzyna Bosacka wie wszystko. Zarówno w teorii – wszak od lat zajmuje się tą tematyką zawodowo: pisze książki o dobrym żywieniu i diecie, artykuły w prasie kobiecej, prowadzi programy telewizyjne itd. - jak i w praktyce. Żartuje, że nie ma innego wyjścia, bo skoro jest się mamą czwórki dzieci i ma na głowie cały dom, trzeba być w super-formie, żeby dawać sobie radę z tyloma codziennymi obowiązkami. A żeby być w tej super-formie, trzeba o siebie dbać, nie tylko „od święta”: dobrze się odżywiać i jak najwięcej ruszać. W ten sposób uczy też swoje pociechy zdrowych nawyków żywieniowych. Od dawna już wiedzą, że chipsy i kolorowe napoje to sama chemia, i już nawet nie wrzucają ich mamie do sklepowego koszyka. Za to uwielbiają owoce. - Oczywiście wybieramy sezonowe. Są najwartościowsze i najsmaczniejsze. Gdy pojawiają się truskawki, nie kupuję importowanych pomarańczy. A zimą, gdy w sklepach są ohydne pomidory i ogórki, zjadamy się kiszonkami i pieczonymi burakami, które serwuję nawet na śniadanie. Moje dzieci nie tylko to zaakceptowały, ale wręcz polubiły! Aż miło patrzeć, jak same sięgają po pieczoną paprykę albo otwierają słoik ogórków – mówi z dumą pani Kasia. W pro-

auta, z auta do biura, z biura do sklepu - ze sklepu do auta, a z auta do domu. I tyle. Niestety, taka jest dziś (mniej więcej) aktywność fizyczna przeciętnego Polaka – przedstawia niechlubne wyniki badań. A przecież nie musimy pocić się w klubie fitness! Wystarczy, że wprowadzimy w życie nawyk chodzenia na spacer. - Ale przynajmniej godzinne, w tempie Roberta Korzeniowskiego, a nie ślimaka – zastrzega pani Kasia. Tym, którzy chcą dać sobie większy wycisk, poleca siłownię. Od lat jest jej stałą „bywalczynią”. - Wiem, że trudno w to uwierzyć, bo jestem klasycznym „jabłkiem” i mam wielki „bebzon” po czterech ciążach. Ale naprawdę nie ma tygodnia, abym nie była w siłowni - co najmniej dwa razy, a zdarza się, że cztery. Przez 10 minut jadę na rowerku, jednocześnie oglądając telewizję, czytając książkę albo zaległą gazetę. Potem przez pół godziny, czasem 45 minut, ćwiczę na orbitreku, a kolejne 15 - maszeruję na bieżni. Jeżeli mam siłę i ochotę, siadam jeszcze na wiosła. Polecam! Trening nie musi być superintensywny – ważne by był regularny. Wysiłek usuwa z nas stres i rozbudza adrenalinę, wzmacnia odporność i mobilizuje organizm do walki z wirusami. No i odmładza nas! Czy to nie wspaniałe? – pyta retorycznie pani Kasia.



Imię i nazwisko: Katarzyna Bosacka

Wiek: 44 lata

Zawód: dziennikarka

Kariera: W TVN Style prowadzi obecnie autorskie programy „Wiem, co kupuję” i „Wiem, co jem na diecie”. Jest też autorką wielu książek o zdrowym żywieniu, m.in. „Żegnaj pulpecie”.

W życiu prywatnym: Żona Marcina Bosackiego, rzecznika prasowego MSZ, i mama czworga dzieci.

Sztoki! Siwy już jestem – gdzie ja się tam nadaję?” Na szczęście, nie odpuścił mi. No i złapałem takiego bakcyła, że dzisiaj jestem skłonny wstać o siódmej rano na trening – a zaznaczam, że uwielbiam się dobrze wyspać, więc to naprawdę świadczy o moim wielkim samozaparciu. Po prostu mam fioła na punkcie tenisa! Jest lepszy niż fitness czy siłownia! Na korcie cały czas coś się dzieje, nie ma nudy! Ten sport poprawia koordynację ruchową i refleks, wzmacnia mięśnie ciała - wylicza jednym tchem muzyk. - I co równie ważne, może najważniejsze – integruje – dopowiada pan Tomasz. - Bo w tym sporcie nie chodzi przecież wyłącznie o granie! Od wielu lat jeżdżę z kolegami (aktorami, muzykami, kabareciarzami) - na różne turnieje tenisowe. Czekamy na nie z utęsknieniem! Niby możemy umówić się na korcie w Warszawie (i oczywiście często tak robimy), ale... wyprawa w Polskę to przecież większa frajda i przygoda. Rano rywalizujemy na korcie, a wieczorem siedzimy w hotelowej restauracji – rozmawiamy, tańczymy, bawimy się, bo każdy przyjeżdża z żoną albo partnerką. Tenisowi zawdzięczam więc nie tylko dobrą formę, ale i nowe znajomości. Kiedyś moje życie towarzyskie kulało - teraz kwitnie. Dlatego namawiam wszystkich, by spróbowali się w tym sporcie. Nie pożałujecie! Spójrzcie tylko na tenisistów - zawsze są tacy eleganccy i radośni – podkreśla aktor. I dodaje: - Naprawdę nie trzeba być Federerem! Tu liczy się pasja!

NAJLEPSZA FRAJDA JEST NA KORCIE

Przystojny, wysportowany, energiczny – aż trudno uwierzyć, że niedawno skończył... 61 lat. Co jest podstawą dobrego samopoczucia i kondycji Tomasza Stockingera? - Ćwiczenia fizyczne. Polecam je każdemu! - uśmiecha się aktor. - Całe Chiny gimnastykują się o siódmej rano - chyba nie bez powodu, prawda? Wybierajmy taką formę, na jaką nas stać. Ktoś da radę ćwiczyć więcej, ktoś mniej. Ktoś przebiegnie parę kilometrów, ktoś będzie tylko wymachiwał ramionami. Ważne, aby ciało było w ruchu, bo ruch to oddech i radość. Ci, którzy trenują coś wyczynowo, przekonują, że odczuwają wręcz błogość, bo organizm im dziękuje, wydzielając hormony szczęścia. Sport to także antidotum na stresy. A jak człowiek nie ma stresów, to nie sięga po żadne używki - bo one są już mu do niczego nie potrzebne. Zachęcam więc, żeby jak najwięcej się ruszać! - podkreśla serialowy doktor Lubicz z „Klanu”. Co takiego robi, gdy ma wolny dzień na rower. Ale najwięcej czasu spędza na korcie. - Tenis jest moją największą pasją – rozpromienia się, gdy tylko zaczyna o nim mówić. - I strasznie cieszę się, że zaraziłem nią kilka osób! – dodaje z dumą aktor. Do jego uczniów zalicza się m.in. były kolega z „Klanu”, grający Ryśka Lubicza – Piotr Cyrwus. I wokalista Robert Janowski, prowadzący teleturniej „Jaka to melodia”, który o swojej tenisowej przygodzie opowiada dziś tak: - Długo opierałem się przed nauką tenisa, ale Tomek mocno mnie namawiał, bym wyszedł na kort. „Weź tylko do ręki rakietę – zobaczysz, już jej nie oddasz” Ja na to: „Daj spokój,

Imię i nazwisko: Tomasz Stockinger

Wiek: 61 lat

Zawód: aktor

Kariera: od 17 lat wciela się w rolę Pawła Lubicza w serialu „Klan”. Znamy go również z filmów: „Znachor”, „Lata dwudzieste, lata trzydzieste” i „Godzina W” oraz z seriali „Dom” i „Kariera Nikodema Dyzmy”. Gościnnie występuje w teatrach Syrena, Capitol i Kamienica.

Prywatnie: Jest ojcem Roberta Stockingera, dziennikarza „Dzień dobry TVN”.



CI, KTÓRZY TRENUJĄ COŚ WYCZYNOWO, PRZEKONUJĄ, ŻE ODCZUWAJĄ WRĘCZ BŁOGOŚĆ, BO ORGANIZM IM DZIĘKUJE, WYDZIELAJĄC HORMONY SZCZĘŚCIA. SPORT TO TAKŻE ANTIDOTUM NA STRESY.



*Tomasz
Stockinger*

BIEG PO... MIŁOŚĆ

Powiedzieć o niej, że jest wielką miłośniczką sportu, to stanowczo za mało. Ona jest od niego uzależniona! - Gdybym nie była aktorką, na pewno zostałabym sportowcem – przekonuje Katarzyna Bujakiewicz. A trenerzy z którymi pracuje potwierdzają, że świetnie sprawdziłaby się w roli zawodowca, bo jest silna, wytrwała, konsekwentna i zdyscyplinowana i tak temperamentna, że... po prostu musi się gdzieś „wyładować”. Uwielbia to! Latem jeździ rowerem i na rolkach, zimą szusuje na stoku - na nartach i desce snowboardowej. Niepogoda? Nie ma czegoś takiego! W mroźne czy deszczowe dni aktorka idzie do siłowni. A jak nie ma ochoty na nic? Tym bardziej się zmusza do ruchu! - W moim zawodzie jest bardzo potrzebne, by się odstresować i odreagować – mówi Kasia. Zgrabna sylwetka, jędrna skóra, błysk w oku, energia i siła też są wskazane – w końcu narzędziem pracy aktora jest jego ciało. - Trzeba więc robić wszystko, aby utrzymać je w najlepszej kondycji – zauważa aktorka. Nie kryje, że jej największą miłością jest bieganie. Kiedy tylko może, wskakuje w koszulkę, dres, sportowe buty, sięga po lpod – ten „zestaw obowiązkowy” wozi w bagażniku przez cały czas - i rusza w trasę. Nie lubi biegać po betonowych chodnikach – bo niezdrowo, wokół parku też nie – bo nudno. Lubi przestrzeń, powietrze. Na szczęście w Po-

Imię i nazwisko: Katarzyna Bujakiewicz

Wiek: 44 lata

Zawód: aktorka

Kariera: Polubiliśmy ją m.in. dzięki roli pielęgniarki w „Na dobre i na złe”. Grała też m.in. w serialach: „Magda M”, „Lekarze” i w filmach: „Kochaj i rób co chcesz”, „Nie kłam kochanie”, „Listy do M”.

W życiu prywatnym: Partnerka Piotra Maruszewskiego i mama 7-letniej Aleksandry.

WARTO BIEGAĆ! JA W TEN SPOSÓB WYGRAŁAM CASTING NA MATKĘ DZIECKA MOJEGO FACETA.



Katarzyna
Bujakiewicz

znaniu ma las pod domem – wystarczy przejść przez ulicę. Siedem kilometrów – to jej plan minimum. Obok niej zazwyczaj biegnie wierna towarzysząca, ukochana suczka Oxa. - To moja czworonożna obstawa. Przy niej czuję się bezpiecznie – cieszy się Kasia. Oxa jest także jej najlepszym... trenerem osobistym. - Jak mam gorszy dzień i nie chce mi się ruszyć z domu, kręci się, obwąchuje moje biegowe buty i patrzy na mnie z wyrzutem: „Ale jak to? Dziś nie pobiegniemy?!”. Ona jest moim najlepszym motywatorem – cieszy się gwiazda „Na dobre i na złe”. Jak większość biegaczy, jest otwarta i przyjaźnie nastawiona do ludzi, których mija na trasie. Do dziś pamięta, jak była z teatrem w Toruniu – w wolnej chwili chciała pobiegać, zagaiła więc jakiegoś mieszkańca o trasę, a ten nie tylko jej wskazał, ale też umówił się z nią na wspólny bieg. Pokonali 15 kilometrów. Gdy następnego dnia przysłał jej e-mail z podziękowaniem za trening, odkryła, że... jest księdzem. Dzięki pasji poznała też kogoś, kto diametralnie zmienił jej życie na lepsze. I tego koronnego argumentu użyła, gdy dwa lata temu podczas imprezy sportowej „Nike Free Run”, próbowała przekonać kobiety do biegania. - Warto to robić! Ja w ten sposób wygrałam casting na matkę dziecka mojego faceta – wyznała. A było tak: poszła na imprezę koleżanki. Nagle... „Pojawił się piękny chłopak, Ewa przedstawiła, że to jej brat. Cięcie. Cztery lata później spotkałam go na innej imprezie. W Poznaniu on był bardziej popularny niż ja. Słyszałam o nim mnóstwo mrozących krew historii, że lanser, kobieciarz. Co ciekawe, on słyszał to samo o mnie – mówi ze śmiechem aktorka. Kiedy zaczęli rozmawiać, okazało się, że mają wspólną pasję. Umówili się na bieganie. - Żadnych randek, tylko treningi, na których przegadywaliśmy życie. Szybko zrozumieliśmy, że jesteśmy na tym samym etapie dojrzałości. Miałam 35 lat. A na moje 36. urodziny już razem biegnęliśmy w maratonie w Berlinie – wspomina aktorka. Dziś są rodzicami 7-letniej Oli, którą zarazili swoją pasją. - Ona zamiast chodzić, biega! - śmieje się pani Kasia.

Ewa Anna Barytkiewicz

VĀNEK

polski z natury



KOSMETYKI DOSTĘPNE
W WYBRANYCH DROGERIACH
W CAŁEJ POLSCE.

www.sylveco.pl



PIELEGNACJA PO GODZINACH

Dzień zwykle już od pierwszych chwil po ostrym dźwięku budzika niesie wiele wymogów. Przygotowanie śniadania, kawa, odprowadzenie dziecka, wybranie się do pracy, szkoły, zaplanowanie zakupów. Zaległości i sprawy, które trzeba załatwić na wczoraj. Wieczór często wcale nie wygląda lepiej. Późny powrót, zmęczenie i obowiązki domowe. Wydaje się, że trudno wygospodarować chwilę tylko dla siebie, gdy ciągle ktoś o coś pyta, czegoś chce i w dodatku często jeszcze dzwoni telefon lub przychodzą wiadomości. I właśnie wtedy należy pomyśleć, że czas zwolnić i pomyśleć, że jeśli „nie znajdę czasu dla siebie teraz to kiedy?”. Kobiety zwykle boją się upływu czasu i pogorszenia stanu skóry. Tymczasem to stres i brak czasu dla siebie jest znacznie większym wrogiem dla wyglądu niż wiek.

SKÓRA NOCĄ

W trakcie snu skóra pracuje. Dochodzi do rozluźnienia wiązań międzykomórkowych, co daje zwiększenie przepuszczalności epidermy. Skóra w nocy jest lepiej ukrwiona. Intensywniej oddycha, dzięki czemu składniki odżywcze łatwiej wnikają. W nocy wydziela się wiele hormonów, między innymi tak ważny dla organizmu hormon wzrostu. Komórki dzielą się szybciej niż w ciągu dnia. Nad ranem podziały komórkowe zwalniają i zwiększa się spoistość naskórka, a co za tym idzie maleje jego przepuszczalność. W trakcie dnia skóra musi pełnić funkcje ochronne. Zadbanie o wieczorną pielęgnację jest niezmiernie ważne, bo pozwala nie tylko na regenerację, ale także wzmacnia właściwości ochronne niezbędne w trakcie dnia.

WIECZORNE ZABIEGI SPECJALNE

Po dokładnym oczyszczeniu skóry, najlepiej płynem micelarnym, mleczkiem lub kremem pod prysznic warto dwa razy na tydzień wykonać peeling, który złuszczy martwy naskórek oraz zaaplikować maseczkę. Maski są koncentratami a samo nakładanie ich grubszej war-

stwy powoduje wytworzenie okluzji, dzięki której zostaje pobudzone mikrokrążenie i składniki aktywne lepiej wchłaniają się. Przed położeniem się spać warto zaaplikować serum. Jest to bardziej płynna forma kosmetyku, dzięki czemu można rozpuścić w niej więcej składników aktywnych. Serum lepiej penetruje do skóry. Po aplikacji serum należy nałożyć krem.

ZADANIA KREMU NA NOC

Głównymi zadaniami kremu na noc są: nawilżenie skóry, odbudowa bariery lipidowej, regeneracja i odżywienie. Są to dosyć duże oczekiwania, ale w praktyce wcale nie jest to skomplikowane, aby je spełnić, gdyż nowoczesne kremy są zwykle wieloskładnikowe i ukierunkowane na wielopłaszczyznowe zaspakajanie potrzeb skóry. Kremy aplikowane na noc należy dobrać tak samo, jak inne kosmetyki z uwzględnieniem wieku i stanu skóry. W przypadku skóry suchej i podrażnionej należy aplikować kremy, które mają działanie nawilżające i odbudowujące barierę lipidową, jeśli cera traci elastyczność należy sięgać po kremy anti-aging.

SKŁADNIKI KREMÓW NA NOC

W produktach na noc bardzo dobrze sprawdzą się kremy zawierające antyoksydanty, takie jak: koenzym Q10, olej arganowy, witamina E i inne. Osoby, które dodatkowo chciałyby uzyskać efekt rozjaśnienia skóry i wygładzenia jej powierzchni, powinny sięgać po kremy z witaminą C oraz ze złotem. Niezastąpione są też kremy z wyciągami z komórek macierzystych oraz różnorodnymi rewitalizującymi peptydami nowej generacji. Bardzo cennymi składnikami są również algi i minerały morskie. Bogactwo zawartych w nich składników odżywczych powoduje, że idealnie nadają się do zapewnienia nocnej regeneracji cery. Powszechnie stosowanym i sprawdzonym składnikiem nawilżającym

jest kwas hialuronowy a szczególnie jego nowoczesne postacie drobnocząsteczkowe, które charakteryzują się głębszym wnikiem do naskórka i tym samym znacznie lepiej nawilżają skórę. W celu odbudowy bariery lipidowej najlepiej szukać w kremach takich składników jak: oliwa z oliwek, oleje i masło shea. Panie, których problemem są zmarszczki i utrata elastyczności powinny wybierać kremy ze składnikami o działaniu liftingującym.

MIEJSCA SZCZEGÓLNE

Bardzo ważnym aspektem wieczornej pielęgnacji jest zadbanie o okolicę oka. Skóra powiek jest cienka, łatwo dochodzi do utraty elastyczności i powstawania zmarszczek. Na noc należy aplikować mocniejszy produkt, który przede wszystkim zapewni głębokie nawilżenie powiek. Dodatek składników o działaniu poprawiającym mikrokrążenie, takich jak: aescyna lub kofeina będzie przeciwdziałał powstawaniu obrzęków i zniweluje widoczność cieni. Rano po takiej regeneracji skóra powiek będzie wygładzona i odświeżona.

W nocy należy również zadbać o nawilżenie skóry czerwieni wargowej przy użyciu specjalnych pomadek, dzięki czemu skóra ust zostanie zregenerowana i wygładzona. Nie wolno zapominać też o aplikacji kremu na szyję oraz dekolcie, gdyż są to miejsca szczególnie wrażliwe na niekorzystne działanie czynników zewnętrznych oraz upływ czasu.

Tylko dziesięć minut poświęconych skórze każdego wieczora zapewni jej prawidłowe funkcjonowanie i sprawi, że wszelkie niekorzystne procesy będą zachodziły znacznie wolniej. Odpowiednie zadbanie o cerę wieczorem i przemyślany dobór kosmetyków gwarantują, że rano po obudzeniu się z zadowoleniem można spojrzeć na swoje odbicie w lustrze i cieszyć się zdrowym i świeżym wyglądem cery.

Tekst: Lek. med. Bożena Bierzniewska, Specjalista dermatolog
Ekspert Eveline Cosmetics

TYLKO DZIESIĘĆ MINUT POŚWIĘCONYCH SKÓRZE KAŻDEGO WIECZORA ZAPEWNI JEJ PRAWIDŁOWE FUNKCJONOWANIE.

Neuro Glicol + VIT. C Eksfoliujący krem na noc korektor zmarszczek i przebarwień BIELENDA

Krem dzięki zawartości Kwasu Glikolowego w stężeniu 2% i 100% Stabilnej Witaminy C zapewnia podwójne działanie eksfoliujące, w wyniku którego skóra zostaje dogłębnie zrewitalizowana i odnowiona, zmarszczki wygładzone, a przebarwienia zredukowane. Pojemność 50 ml



Normalizujący bogaty krem nawilżający na noc Hydra Impact 360° EVELINE COSMETICS

Bogaty krem, oparty na technologii HYDRA IMPACT FORMULA™ oraz na regenerujących właściwościach KOLAGENU, skutecznie regeneruje i przywraca cerze równowagę. Likwiduje niedoskonałości, zwięża pory i ogranicza powstawanie zaskórników.



NEOMETRIC Krem aktywny młodość skóry na noc DR IRENA ERIS

Krem jest niezwykle skuteczną kuracją dla kobiet po 50 roku życia. Zawiera nowatorski kompleks Fluxelen™, który na poziomie komórkowym przywraca utraconą aktywność i właściwe stężenie proteoglikanów. Dzięki temu intensywnie stymuluje proces rewitalizacji skóry przywracając jej młodszy wygląd. Zawarte w kompleksie fitohormony stymulują syntezę kolagenu powodując spłycenie głębokich zmarszczek.



Mesotherapist Krem naprawczy na noc DERMIKA

Zauważalna poprawa jakości i kondycji skóry. Poprawa nawilżenia skóry i jej wygładzenia, wzrost jędrności i elastyczności skóry. Spłycenie zmarszczek powierzchniowych i głębokich bruzd. Poprawa napięcia – widoczny efekt liftingu.

Antyoksydacja jagody acai ZIAJA

Maseczka na twarz i szyję na noc aktywnie wygładzająca łagodząca podrażnienia jest emulsją nawilżającą zawierającą kompleks naturalnych substancji aktywnych. W rozumieniu pielęgnacji skóry przeciwdziałanie procesom oksydacyjnym zapewnia skórze profilaktykę powstawania zmarszczek, ujędrnienie, wzmocnienie skóry, łagodzenie podrażnień, promienny i zdrowy wygląd.



KREM Z MINERAŁAMI Z MORZA MARTWEGO na noc SEE SEE

Wyjątkowy krem, który wyraźnie poprawia wygląd skóry w trakcie nocnego odpoczynku, gdy naturalny system odnowy działa najlepiej. Wygładza skórę i niweluje wpływ szkodliwych czynników, uszkadzających ją w ciągu dnia. Rano cera jest rzeńska i promienna, wygląda zdrowiej i młodziej.



Intensywna Naprawa SORAYA

Naprawczy krem maska na noc pomaga redukować zmarszczki dzięki naprawczej mocy natury wspartej siłą podwójnej technologii. Współpraca naprawczego koncentratu z „serca” algi Wakame oraz kolagenosfer i lipopeptyd infuzyjnych, pomaga wygładzić skórę i odzyskać naturalnie pogodny wygląd rysów twarzy.



KREM BRZOWO-ROKITNIKOWY Z BETULINĄ SYLVECO

Nie zawiera konserwantów ani kompozycji zapachowych. Wzbogacony olejem z rokitnika, zawierającym przeciwutleniające: witaminę C i karotenoidy, które mają właściwości odżywcze, gojące i ochronne – wspomagają naturalną odnowę komórek.

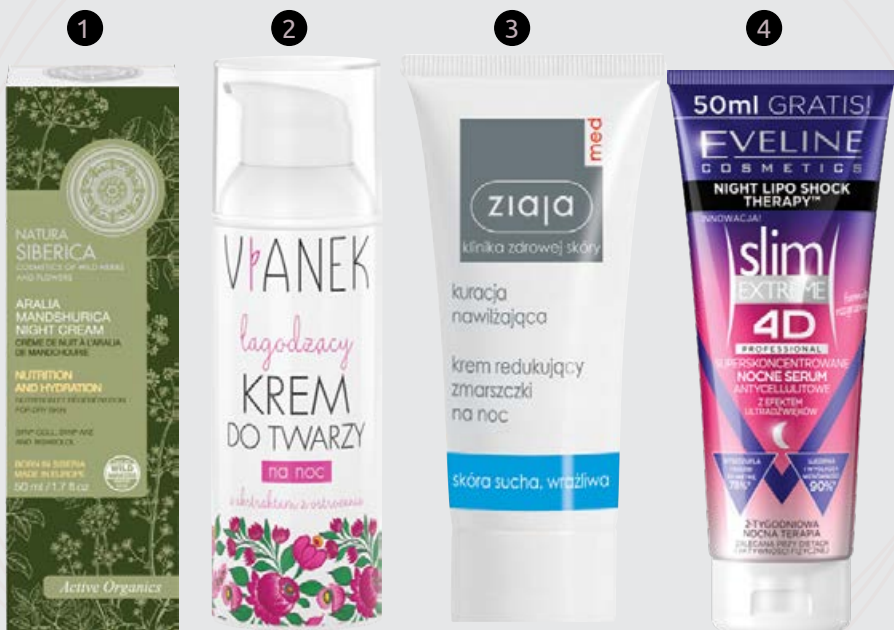


N° 803 REGENERUJĄCY KREM – MASKA NA NOC MINCER PHARMA

Głęboko odżywia, odbudowuje strukturę skóry i pobudza ją do regeneracji. Niweluje zmarszczki odbudowując skórę od wewnątrz. Dodatkowo, zawartość masła shea zapewnia długotrwałe nawilżenie, sprawiając, że cera staje się gładka i aksamitna.



SKÓRA W NOCY JEST LEPIEJ UKRWIONA. INTENSYWNIEJ ODDYCHA, DZIĘKI CZEMU SKŁADNIKI ODŻYWCZE ŁATWIEJ WNIKAJĄ.



- 1 KREM DO TWARZY NA NOC ARALIA MANDŻURSKA, NATURA SIBERICA**, Do cery suchej, intensywnie nawilża, przyspiesza procesy regeneracji skóry, odbudowuje i odmładza skórę.
- 2 ŁAGODZĄCY KREM DO TWARZY NA NOC, VIANEK**, Intensywnie łagodzący krem do pielęgnacji wrażliwej, podrażnionej cery, skłonnej do alergii i zaczerwienienia. Bogaty w nawilżające i odbudowujące barierę wodno-lipidową oleje. Reguluje funkcje skóry, zapewnia jej nocną regenerację oraz przywraca właściwy kolor.
- 3 KREM REDUKUJĄCY ZMARSZCZKI NA NOC, ZIAJA MED**, Wzmacniająca kolagenowe redukując głębokość zmarszczek i podrażnienia. Intensywnie nawilża głębsze warstwy skóry.
- 4 SUPERSKONCENTROWANE NOCNE SERUM ANTYCELLULITOWE, EVELINE COSMETICS**, Wyszczupła i rzeźbi sylwetkę oraz ujędrnia i wygładza nierówności. To zaawansowany preparat do 2-tygodniowej intensywnej terapii wyszczuplającej-ujędrniającej, zalecany w okresie diety, zwiększonej aktywności fizycznej oraz jako uzupełnienie dziennej kuracji antycellulitowej.

KREM ARGANOWY NA NOC 30+ Z KWASEM HIALURONOWYM NACOMI

Naturalny Krem na bazie oleju arganowego z dodatkiem mikrocząsteczkowego kwasu hialuronowego. Intensywnie redukuje pierwsze zmarszczki i napina skórę twarzy. Regeneruje i nawilża. Nie zawiera parabenów, alergenów i barwników. Ma delikatny, pudrowy zapach.



N° 703 ODŻYWCZY KREM-MASKA NA NOC MINCER PHARMA

Dedykowany cerze suchej oraz normalnej. Poza zaawansowanymi technologicznymi Matrixylem® oraz Calmosensine™ znajdziemy w nim naturalny wosk pszczoły. Po jego zastosowaniu skóra staje się wyraźnie odprężona, dogłębnie zregenerowana i uelastyczniona.



AQUA plus KREM INTENSYWNIE NAWILŻAJĄCO-ODBUDOWUJĄCY na noc MIRACULUM



Przy regularnym stosowaniu zmniejsza głębokość i ilość zmarszczek, a kwas hialuronowy dodatkowo zapobiega powstawaniu nowych, poprawiając jędrność skóry. Cera pozostaje przez całą dobę odświeżona, jedwabista i miękka w dotyku.

Pamiętajmy! Krem na noc powinien być dobrany zarówno do wieku i jak i do odpowiedniego typu cery. Kremy na noc zawierają więcej składników odżywczych. Nie zawierają filtrów UV i są znacznie gęstsze i skoncentrowane. **Zadanie kremów na noc to maksymalna regeneracja, ukojenie, odżywienie i nawilżanie.**

Kremy na noc i ich cel:

- łagodzą podrażnienia,
- normalizują koloryt skóry,
- zmniejszają widoczność zmarszczek,
- wygładzają nierówności,
- zmniejszają widoczność zmian pigmentacyjnych,
- poprawiają elastyczność skóry.

SEKRETURODY

Dermal activator Ultra aktywny krem regenerujący z wit. Dpro na noc LIRENE

Unikalny kompleks NIGHT proVita D odbudowuje naturalną barierę naskórkową, dzięki temu procesy odnowy komórkowej przebiegają bez zakłóceń. Objawy stresu i zmęczenia ulegają likwidacji, a cera odzyskuje świeży, wypoczęty wygląd.



DERMISS 0'6 CLEVER RENEWAL FARMONA

Detoksykujący krem naprawczy pobudza regenerację i odbudowę wewnątrzkomórkową, neutralizuje działanie wolnych rodników, uaktywnia detoksykację skóry, zmniejsza widoczne oznaki zmęczenia i stresu. Pojemność 50 ml



REWITALIZUJĄCY KREM-ELIKSIR Z CZARNĄ PERŁĄ 45+ LIRENE

Krem-eliksir nowej generacji, zawierający innowacyjny ultra Naprawczy Nocny KOMPLEKS na bazie ekstraktu z orchidei i czarnej perły, zapewnia intensywną nocną kurację ujędrniająco-nawilżającą oraz efekt wypoczętej skóry rano.



Nawilżający krem przeciwzmarszczkowy na noc NIVEA

Został wzbogacony o olejek z pestek winogron, pantenol oraz witaminę E, dzięki czemu nawilża i odżywia skórę, zapobiegając powstawaniu nowych zmarszczek.





WZMACNIAJĄCY KREM DO TWARZY NA NOC VIANEK

Intensywnie działający krem na noc, przeznaczony do pielęgnacji cery naczynkowej, zaczerwienionej, wrażliwej. Zawiera azeloglicynę, która łączy właściwości kwasu azelainowego i glicyny, wykazując działanie łagodzące, zmniejszając rumień, jednocześnie przywracając barierę ochronną skóry.

COLLAGEN BOOSTER LUXURY LIFT EVELINE COSMETICS

Multi Naprawczy Krem Koncentrat na noc 60+ wykazuje silne działanie odbudowujące uszkodzoną strukturę skóry: wzmacnia siatkę kolagenu i elastyny, uzupełnia niedobory kwasu hialuronowego w skórze, poprawia jej funkcje barierowe oraz łagodzi nadmierną wrażliwość cery.



art & diamonds 40+ Ujędrniający krem na noc SORAYA

W każdym kremie moc najszlachetniejszego składnika - diamentowego pyłu, została połączona z wyjątkową skutecznością działania zaawansowanych technologii kosmetycznych ukrytych w inteligentnym blokerze starzenia. Linia art & diamonds kompleksowo powstrzymuje oznaki starzenia się skóry, która dodatkowo staje się optycznie odmłodzona.



STRES I BRAK CZASU DLA
SIEBIE JEST ZNACZNIE WIĘKSZYM
WROGIEM DLA WYGLĄDU NIŻ WIEK.



Jak aplikować krem na noc? Najistotniejszą sprawą przy pielęgnacji wieczornej jest demakijaż, który musi być wykonany bardzo starannie wręcz perfekcyjnie. Do demakijażu stosuj sprawdzone i niepodrażniające płyny, mleczka.

Krem należy aplikować na oczyszczoną skórę, delikatnie wklepując opuszkami palców, nie zapominając o szyi. Omijaj okolice oczu ponieważ skóra wokół oka jest bardzo delikatna i łatwo ją podrażnić.

SEKRETYRODY

Bogaty krem na noc zwężający pory z różą japońską i koenzymem Q10 Pore Solutions LABORATORIUM KOSMETYCZNE AVA

Krem przeznaczony do cery dojrzałej. Zastosowana nowatorska technologia ciekłokrystaliczna sprawia, że idealnie dopasowuje się do struktury naskórka pozostawiając skórę jedwabście gładką oraz długotrwale i intensywnie nawilżoną.



ANTI AGING Odmładzający peeling kwasowy na noc FLOS-LEK

Synergicznie działające składniki aktywne peelingu kwasowego zapewniają widoczną odnowę naskórka już po 1. zastosowaniu. Po 7 dniach stosowania peelingu kwasowego skóra wygląda młodziej, jest nawilżona i rozświetlona a widoczność zmarszczek jest wyraźnie zredukowana.



Sensitive krem na noc NIVEA

Pielęgnująca formuła z wyciągiem z lukrecji, d-pantenolem i olejkami z pestek winogron skutecznie zmniejsza trzy oznaki wrażliwej skóry: zaczerwienienie, uczucie napięcia i suchość.



Skóra dłoni i stóp pod SPECJALNYM NADZOREM

Skóra naszych dłoni i stóp wymaga wyjątkowego wsparcia niezależnie od pory roku. Zimą dokuczają jej mróz i suche powietrze, latem kontakt ze słońcą i wystawianie na działanie promieni słonecznych. Dlatego tak ważne jest zwrócenie uwagi na właściwą pielęgnację skóry dłoni i stóp przez cały rok.

Codziennie obowiązki stawiają wiele wyzwań skórze naszych dłoni i stóp. Kontakt z chlorowaną wodą i detergentami osłabiają lipidowy płaszcz chroniący skórę i sprawiają, że staje się ona wysuszona, a nawet spierzchnięta. Problemy te nasilają się w okresach, kiedy pogoda dodatkowo negatywnie wpływa na kondycję skóry, potęgając przesuszenie. **Nawilżanie nie wystarczy – dłonie i stopy potrzebują specjalnego traktowania – kosmetyków, które zadziałają błyskawicznie, a ich efekty będą natychmiastowe, a przy tym długotrwałe.** Idealną odpowiedzią na te potrzeby są kosmetyki do pielęgnacji dłoni i stóp opracowane w Laboratorium Naukowym Lirene.

Coraz większą popularność zyskują intensywne kuracje do pielęgnacji skóry dłoni w postaci Rękawiczek regenerujących.

Warto wypróbować te, które oprócz rękawiczek z regenerującą maską oferują również peeling będący idealnym przygotowaniem skóry do wchłaniania substancji odżywczych. Taka dwuetapowa kuracja nawilża skórę dłoni, odbudowuje płaszcz hydrolipidowy, zmiękcza, wygładza i regeneruje. Można ją samodzielnie wykonać w domowym zaciszu, a jej efekty będą porównywalne do profesjonalnego zabiegu. **Doskonałym uzupełnieniem kuracji na dłonie jest kosmetyk pielęgnacyjny w postaci olejkowego serum.** Idealnie się wchłania sprawiając, że skóra jest gładka i miękka w dotyku, jednocześnie pozostawiając ochronną warstwę, która jest wyczuwalna nawet po kilkukrotnym umyciu rąk. Zmiękcza skórę dłoni i skórek, wzmacnia paznokcie.

Skóra stóp również wymaga intensywnej pielęgnacji nawet wtedy, kiedy nie eksponujemy ich w odkrytych butach. To idealny czas na intensywne zabiegi w postaci **Peelingu wygładzającego oraz Skarpetek złuszczących i Skarpetek regenerujących.** Dzięki zawartości **kwasów owocowych**, skarpetki złuszczące efektywnie usuwają zrogowaciały naskórek (należy tylko pamiętać, że złuszczenie trwa około dwóch tygodni, a odchodząca płatami skóra wygląda nieestetycznie – warto wówczas nie zakładać odkrytych butów i nie planować wyjść na basen). Skarpetki regenerujące sprawdzą się zaś jako podtrzymanie kuracji przywracającej stopom miękkość i gładkość lub jako alternatywa dla osób, które nie chcą intensywnie złuszczyć skóry kwasami owocowymi.



1. Lirene Wygładzający gruboziarnisty peeling do stóp. Przeznaczony do pielęgnacji skóry stóp z tendencją do rogowacenia i szorstkości. 20% naturalnych mikrogranulek lawy wulkanicznej dokładnie usuwa stwardniały, zrogowaciały naskórek. Rekomendowana cena detaliczna: 12,99 zł/75 ml

2. Lirene ODŻYWIENIE Olejkowe serum do rąk, skórek i paznokci. Dzięki zawartości 3,5% kompleksu olejków (arganowego i babassu) oraz masła shea, serum intensywnie nawilża i wygładza skórę. Szybko się wchłania, pozostawiając delikatną, nietłustą warstwę ochronną, wyczuwalną nawet po kilku myciach dłoni. Rekomendowana cena detaliczna: 10,99 zł/75 ml

3. Lirene Rękawiczki regenerujące - dwustopniowy zabieg wygładzający - aksamitne dłonie

Rękawiczki regenerujące Lirene to profesjonalny zabieg w dwóch krokach do samodzielnego wykonania w domu: 1. Intensywnie wygładzający peeling kwasowy typu gommage - zastosowany przed nałożeniem maseczki, wygładza, ułatwiając wchłanianie składników aktywnych. 2. Regenerująca maseczka w formie nasączonych rękawiczek - przynosi natychmiastową ulgę szorstkiej i spierzchniętej skórze, przywracając dłoniom miękkość. Rekomendowana cena detaliczna: 15,79 zł/17g

4. Lirene Skarpetki złuszczące - profesjonalny zabieg do domowego użytku - Stopy bez zgrubień. Maseczka w formie gotowych do użycia, nasączonych skarpetek zawiera 7,5% kompleksu kwasów owocowych (mlekowego i glikolowego), które efektywnie stymulują proces eksfoliacji obumarłego naskórka, wspomagając odnowę skóry stóp. Rekomendowana cena detaliczna: 15,99 zł/17g

5. Lirene Skarpetki regenerujące - dwustopniowy zabieg wygładzający - Stopy idealnie wygładzone. Skarpetki regenerujące Lirene to innowacyjny zabieg w dwóch krokach do samodzielnego wykonania w domu:

- Intensywnie wygładzający gruboziarnisty peeling enzymatyczny - wygładza i oczyszcza skórę z obumarłego naskórka, zwiększając wchłanianie składników aktywnych.

- Regenerująca maseczka w formie nasączonych skarpetek - błyskawicznie likwiduje szorstkość i spierzchnięcie naskórka, przywracając stopom miękkość i gładkość.

Rekomendowana cena detaliczna: 15,89 zł/22g



Glamour czyli blask, czar, urok i powab. To słowo, które określa dziś nie tylko styl, ale również modny make-up, który każda z nas chciałaby umieć wykonać samodzielnie. Jest to makijaż, który nie uznaje podziału na dzienny i wieczorowy, nie da się też wpisać w konkretne ramy i teorie. Ma on podkreślać urodę, eksponować kobiece piękno i klasę. Chodzi tutaj o końcowy efekt „glam” czyli naturalność, lekkość, świetlistość i nieskazitelność cery oraz udoskonalenie proporcji twarzy, oczu i ust. Aby to wszystko osiągnąć nie wolno zapomnieć o kilku trikach wizażystów, takich jak aplikacja kosmetyków na mokro i sucho, konturowanie i rozświetlanie strategicznych partii twarzy, grze światła w makijażu oraz harmonii kolorów.

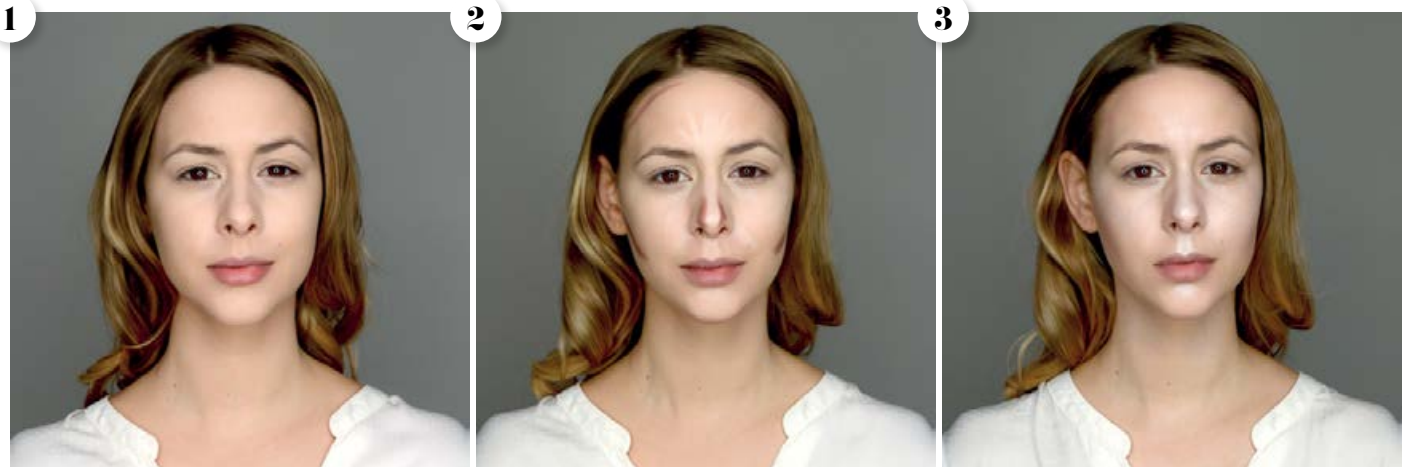
JAK WYKONAĆ MAKIJAŻ KROK PO KROKU?

1 Rozświetlona i promienna cera to podstawa makijażu glamour. O ten efekt warto już zadbać na początku, dlatego na oczyszczoną twarz nakładamy krem pod makijaż FREEDOM Pro Studio Strobe Cream. Kosmetyk wtapia się w skórę, nadaje blasku i natychmiast odmładza, odżywia i wygładza cerę. Możemy nałożyć go na całą twarz lub na wybrane partie oraz jako dodatek do podkładu, kiedy chcemy nadać mu lżejszego wykończenia. Następnie aplikujemy kamuflaże w kremie z palety Pro Correct Palette w odpowiednim kolorze, które zneutralizują mankamenty skóry. Zielony odcień stosujemy na naczynka i zaczerwienienia, żółty na przebarwienia w kolorze sinym, fioletowym i ciemne plamy, fioletowy i różowy na odcienie żółte oraz szarawe, a pomarańczowy na przebarwienia i sińce. Nakładamy podkład i jeśli jest taka konieczność dodatkowo stosujemy korektory beżowe z palety Pro Conceal & Correct. Na skórę powiek i pod oczy zamiast podkładu nakładamy jasny odcień korektora.

2 Modelowanie twarzy to nieodzowny element idealnego makijażu. Wizażyści dla uzyskania trwałego i profesjonalnego efektu konturują twarz na mokro za pomocą korektorów w kremie lub w sztyfcie. Idealnymi produktami do tego celu są dwukolorowe FREEDOM Pro Contour Shaped Sticks. Jasny odcień rozświetla i daje optyczny efekt wypuklenia detalu, a ciemny stwarza wrażenie głębi i zmniejsza zarysowaną partię twarzy. Aby uzyskać trójwymiarową i owalną twarz, jasną kocówką rozjaśniamy okolice oczu, grzbiet nosa, kości jarzmowe, środek czoła i brody, łuk Kupidyna oraz linie mimiczne. Ciemną kocówką zarysowujemy zagłę-

GLAMOUR

Make-up



bienia policzków, obszar przy nasadzie włosów, linie żuchwy oraz jeśli jest taka potrzeba boki nosa. Kreski narysowane korektorem dokładnie rozcieramy, aby uzyskać płynne przejścia pomiędzy jasnym i ciemnym kolorem.

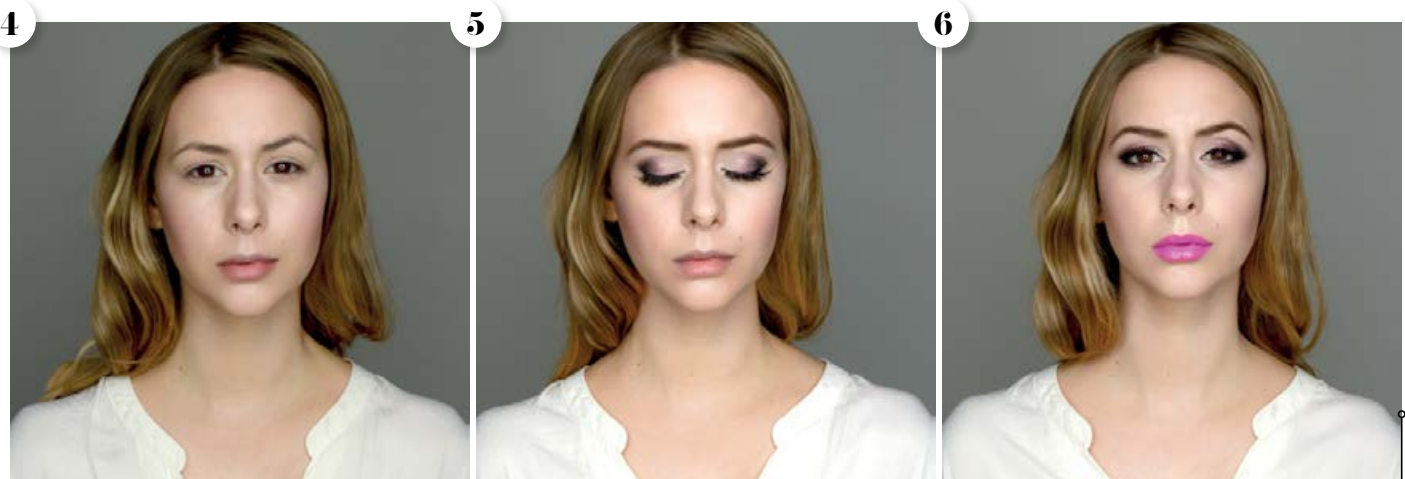
3 Kiedy chcemy uzyskać idealne proporcje twarzy w sposób prosty i naturalny możemy pominąć konturowanie cieniem i zastosować samą technikę rozświetlania, czyli tzw. „strobing”. Nakładamy wówczas kosmetyki rozświetlające w kolorze jaśniejszym od naszej skóry w miejsca takie jak: czoło, łuk brwiowy, wewnętrzny kącik oka, kości jarzmowe, szczyt nosa, ponad górną wargą, środek brody oraz na ramiona i obojczyki. Niezastąpione tutaj będą rozświetlacze w kremie z palety FREEDOM Pro Highlight Palette o pigmentach ciepłych i chłodnych, które dopasowujemy do odcienia naszej karnacji. „Strobing” możemy wykonać również jednocześnie z konturowaniem, aby wzmocnić efekt blasku.

4 Kolejny krok to utrwalanie pudrem FREEDOM HD Pro Finish Powder Translucent. Jeśli chcemy zachować efekt rozświetlonej cery nakładamy go tylko miejscowo w partiach zbyt błyszczących. Jeśli mamy natomiast cerę tłustą utrwalamy całą powierzchnię twarzy. Konturowanie wykonane korektorami możemy wzmocnić i utrwalić modelowaniem na sucho za pomocą pudrów brązujących z palety FREEDOM Pro Contour Kit lub FREEDOM Pro Strobe Palette. Ważne, aby nie zapomnieć o różu na policzki na przykład z serii Pro Glow lub z palet Pro Blush Palette w odpowiednio dobranym odcieniu. Nałożony na kości policzkowe doda naturalnego rumieńca i ożywi twarz.

5 Na powieki aplikujemy bazę pod cienie FREEDOM Pro St. Eye Primer która sprawi, że cienie będą niezwykle trwałe i intensywne w kolorze. Makijaż oczu to połączenie połyskującego różu, oberżyny i ciemnych chłodnych brązów z palety Pro Artist Pad – Black 48 oraz Pro 12 Dreamcatcher. Jako cienia bazowego używamy perłowego jasnego koloru, a na środek powiek cukierkowego różu. Kąciki zewnętrzne i obszar ponad załamaniem powiek modelujemy korzennym brązem i oberżyną. Linie górnych rzęs zarysowujemy czarnym eyelinerem lub kredką. Dolne powieki rozświetlamy perłą i różem oraz przyciemniamy w części zewnętrznej brązem i czernią. Nie zapominajmy o brwiach – wyznaczają proporcje twarzy! Zarysowujemy je cieniami i modelujemy woskiem z palety FREEDOM Pro HD Brow Palette.

6 W makijażu glamour usta stanowią ważny akcent, dlatego zadbajmy o to, aby ich kolor był soczysty, trwały oraz harmonizował z odcieniem oczu i różu. Efekt pięknych i wyrazistych ust uzyskamy dzięki pomadce w płynie FREEDOM Pro Melts Lipgloss. Wśród dostępnych kolorów znajdziemy te najmodniejsze i dopasowane do każdego typu urody. Jeśli chcemy cieszyć się makijażem przez długie godziny na zakończenie spryskajmy twarz utrwalcaczem FREEDOM Pro Fixing Spray.

MAKIAŻ, TEKST I ZDJĘCIA:
PRACOWNIA ESTILO PAULINA POPEK
- WIZAŻ I STYLIZACJA



**Soft Eye Pencil
DELIA
COSMETICS**

Precyzyjna kredka w eleganckiej oprawie. Dostępna jest w pięciu atrakcyjnych odcieniach: czarny, ciemny brąz, ciemnoniebieski, fioletowy i grafitowy. Jest bardzo miękka i przyjemna w aplikacji, a jednocześnie zapewnia trwały makijaż, bez rozmazywania. Pięknie podkreśla kontur oka i nadaje mu wyraziste spojrzenie.

**Bell HYPOAllergenic
Face&Body Illumina-
ting Powder**

Hypoalergiczny rozświetlacz do twarzy i ciała dedykowany dla kobiet, które chcą zapewnić swojej skórze świeży i wypoczęty wygląd. Formuła zawierająca pigmenty perłowe daje efekt subtelny, naturalnego rozświetlenia cery.

Delia

Soft Eye Pencil

Delia

Soft Eye Pencil



MAKIJAZOWE NEWSY



Bazy pod makijaż LIRENE

Baza matująca zmniejszająca widoczność porów, rozświetlająca czy korygująca zaczerwienienia to odpowiedzi na potrzeby każdej skóry. Baza przedłuża trwałość makijażu, zapewniając nieskazitelny wygląd cery.

PALETTE MATCH SYSTEM PIERRE RENE PROFESSIONAL

System do indywidualnej kreacji kolekcji kolorystycznych gwarantujący personalizowany dobór odcieni do typu urody oraz rodzaju makijażu.



FIVE POINTS PALETTE MIYO

5 x cień! 5 x kolor! 5 x styl! Paleta cieni do powiek składająca się z pięciu idealnie dopasowanych do siebie odcieni. Połącz różne kolory i stwórz subtelny makijaż na dzień lub intensywny makijaż wieczorowy. Bogactwo efektów w ramach tej samej palety.



Bell HYPOAllergenic Waterproof Stick Eyeshadow

Hypoalergiczny wodoodporny cień do powiek w kredce to idealne rozwiązanie dla kobiet, którym zależy na uzyskaniu doskonałego wyglądu przy minimum wysiłku. Wygodna forma kredki zapewnia łatwą i precyzyjną aplikację. Idealnie przylega do powiek, nie obsypuje się i nie pozostaje w załamaniach powiek.



Pomada do brwi MAKEUP REVOLUTION

Jest idealnym produktem do perfekcyjnego wymodelowania brwi. Ma kremową konsystencję dzięki czemu łatwo i równomiernie rozprowadza się na brwiach. Dołączona podwójna szczoteczka o odpowiednio wyprofilowanym kształcie ułatwia zrobienie doskonałego makijażu. Bogata paleta odcieni pozwala dobrać kolor do każdego typu karnacji.

Emulsja rozświetlająca GLOW PRIMER JOKO MAKE UP

Multifunkcyjny rozświetlacz do twarzy i ciała zawiera drobinki odbijające światło, które nadają skórze jedwabisty połysk i zachwycającą promiennosc. Możesz zastosować go punktowo na kości policzkowe, dekolt, pod łuk brwiowy lub połączyć z podkładem. Lekka formuła świetnie stapia się ze skórą oraz natychmiastowo rozświetla szarą, zmęczoną i pozbawioną blasku cerę.



Cienie w płynie LIQUID EYESHADOW DR IRENA ERIS PROVOKE

Cienie lavish gold N° 2 o płynnej formule, wzbogaconej świetlistymi pigmentami, nadają spojrzeniu metaliczną głębię koloru. Technologia AQUALEY COMPLEX™ pozwala uzyskać doskonały efekt pokrycia, jednocześnie nawilżając skórę oraz wygładzając drobne linie.



PUSH UP BLACK SERUM BOURJOIS

Nowa maskara to ultra czarna rewolucja! Wielofunkcyjna dzięki swojej innowacyjnej formule oraz szczoteczce, za sprawą której rzęsy już nigdy nie pozostaną niezauważone! Ultra czarne serum pogrubia rzęsy a nowa szczoteczka spektakularnie je unosi.



Bell HYPOAllergenic Eye Brow Set

Modelujący zestaw do stylizacji brwi. Daje wyrazisty i naturalny efekt. Cienie optycznie wypełnią ubytki w linii brwi, a wosk pomoże nadać im zamierzony kształt.



Neuro Hialuron Odmładzające Neuromimetyczne serum BIELEND

Serum widocznie wygładza utrwalone zmarszczki wokół oczu, na twarzy i dekolcie, skutecznie zapobiega powstawaniu nowych. Liftinguje i napina naskórek, poprawia jędrność i elastyczność skóry, opóźnia procesy starzenia. Pojemność 30 ml



No dark circles Rozświetlający korektor pod oczy LIRENE

Rozjaśnia skórę pod oczami, nadając jej zdrowy, wypoczęty wygląd. Aksamitna konsystencja sprawia, że korektor optycznie stapia się ze skórą i wygląda bardzo naturalnie.

VOLUME SHAKE MASCARA RIMMEL

Pełna objętość i gładkie rzęsy bez grudek od pierwszego do ostatniego użycia! To wszystko dzięki pierwszej na rynku, opatentowanej technologii Shake-Shake, która sprawia, że po wstrząśnięciu tusz odnawia się i daje efekt jak po pierwszym otwarciu!



KOSMETYCZNE NOWOŚCI TO PRZEPIS NA WIOSENNY LOOK.



Szminka Iconic Pro Lipstick MAKEUP REVOLUTION

Dobrze napigmentowana, gwarantuje intensywny kolor, nie wysusza ust i zapewnia perfekcyjny makijaż, pokrywa usta trwałym kolorem, posiada eleganckie opakowanie.

ŁAGODZĄCY OLEJEK DO DEMAKIJAŻU VIANEK

Wyjątkowy, niezwykle delikatny preparat do demakijażu oczu, twarzy i ust, którego bazę stanowią naturalne oleje roślinne, m.in. z pestek winogron, słonecznikowy i kokosowy oraz dogłębnie oczyszczający olej rycynowy.

PALETTE MATCH SYSTEM PIERRE RENE PROFESSIONAL

Magnetyczna paleta na 10 sztuk cieni umożliwia stworzenie indywidualnego zestawu, dobranego do własnych potrzeb.



ŁAGODZĄCY KREM DO TWARZY BB SPF 15 VIANEK

Lekki, wielofunkcyjny krem do pielęgnacji na dzień, zawierający tylko filtry fizyczne (tlenek cynku i dwutlenek tytanu), chroni skórę wrażliwą i podrażnioną przed szkodliwym działaniem promieni UV.



Perłowa baza pod makijaż BIELEND

Żelowo-perłowa rozświetlająca baza pod makijaż rozjaśnia naskórek, poprawia jego wygląd, delikatnie koryguje i nadaje cerze młodzieńczego blasku. Błyszczące pigmenty rozświetlające tworzą na skórze subtelną mgiełkę, która daje dyskretny i naturalny efekt wypoczętej, rozjaśnionej i rozświetlonej skóry.



MINERALNY PUDER SYPKI LIRENE

To niezastąpiony kosmetyk w codziennym makijażu. Dzięki lekkiej, satynowej formule, wzbogaconej o pyłek ryżowy, optycznie wygładza cerę i zapewnia długotrwałe, matowe wykończenie.



Expert Base Wygładzająca baza do cery suchej i normalnej SORAYA

Transparentna baza idealnie wygładza cerę, przygotowując ją do nałożenia makijażu. Ułatwia rozprowadzanie podkładu i pudru, przedłuża ich trwałość i daje efekt satynowo gładkiej skóry.



evrēe®

obudź prawdziwe piękno!



12

SKŁADNIKÓW
AKTYWNYCH

1. gliceryna
2. roślinny emulgator
3. olej ze słodkich migdałów
4. olej słonecznikowy
5. urea
6. masło shea
7. olej arganowy
8. lipidy akacjowe
9. ekstrakt z liści rozmarynu
10. witamina E
11. witamina A
12. prowitamina B5

MAX REPAIR

**A Twój balsam ile ma składników aktywnych?
evrēe® daje Ci więcej. Spróbuj i poczuj różnicę!**

Składniki aktywne w formule balsamu są jak dieta dla skóry. Im jest ich więcej i im bardziej są różnorodne, tym spektrum działania balsamu jest szersze, a synergia wzajemnych oddziaływań między nimi silniejsza.

Dowiedz się więcej na www.evree.eu

REALAC
SOAK OFF GEL POLISH

REALAC COLOR GEL & efekty specjalne

W tym sezonie stawiamy na wysoki **potysk**. Dodatki przyjmują **metaliczne** odcienie, mienia się potyskującym **brokatem** albo są wysadzone odbijającymi światło kryształkami. Ważnym elementem każdej stylizacji są bityszczące paznokcie, które sprawdzą się nie tylko na wieczorną imprezę, ale również na co dzień. Wystarczy wybrać jedną z opcji **efektów specjalnych** od REALAC, począwszy od delikatnego efektu syrenki, przez trójwymiarowy efekt holo, po spektakularny lustrzany manicure. Poznaj również **nowości** REALAC, produkty przygotowujące płytkę do każdej stylizacji: **CUTICLE OFF** - płyn do zmiękczenia i usuwania skórek oraz **NAIL PREP** - płyn odtuszczający płytkę paznokcia, zwiększający jej przyczepność.



NOWOŚĆ! →



Standardowo przygotowane do stylizacji paznokcie, przemywamy bezyłowym wacikiem nasączonym płynem **REALAC CLEANSE**.



Nanosimy odtuszczacz **REALAC NAIL PREP**. Czekamy chwilę, aż odparuje.



Nakładamy ciekłą 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 10sekund. Nie przemywamy płynem Cleanse.



Nakładamy pierwszą warstwę **REALAC COLOR GEL #02 Black** na całą płytkę paznokcia, zabezpieczając również wolny brzeg paznokcia. Utwardzamy w lampie UV przez 2 minuty/LED przez 30 sekund. Nie przemywamy płynem Cleanse. Nakładamy drugą warstwę koloru powtarzając krok 4.



Nakładamy na paznokcie ciekłą warstwę **REALAC FINISH GEL**, zabezpieczając również wolny brzeg paznokcia. Utwardzamy w lampie UV przez 2 minuty/LED przez 30 sekund. Przemywamy paznokcie płynem **REALAC CLEANSE** usuwając lepką warstwę.



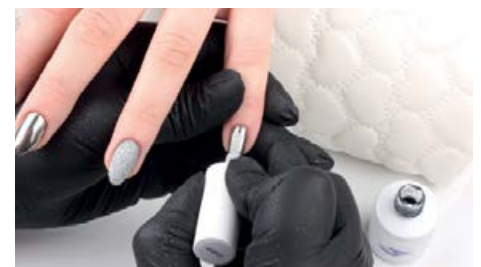
Na paznokciec palca serdecznego, nanosimy warstwę **REALAC FINISH GEL**. Nie przemywamy lepkiej warstwy.



Cały paznokciec dokładnie posypujemy pyłkiem **HOLO EFFECT #1 Silver**. Utwardzamy w lampie UV przez 2 minuty/LED przez 30 sekund.



Na pozostałe paznokcie wcieramy aplikatorem pyłek **MIRROR EFFECT #1 Silver**.



Paznokcie z wtartym pyłkiem **MIRROR EFFECT** pokrywamy warstwą **REALAC FINISH GEL**. Utwardzamy w lampie UV przez 2 minuty/LED przez 30 sekund, a następnie przemywamy lepką warstwę **REALAC CLEANSE**.

REALAC

SOAK OFF GEL POLISH



Nowa profesjonalna

hybryda

w **105** odcieniach!

TRENDY, ZDROWE, KOŁOROWE



DROP OIL PIERRE RENE PROFESSIONAL

Regenerujący olejek do paznokci i skórek. Różnorodność zawartych substancji aktywnych i olejków (olej ze słodkich migdałów, olej z pestek mirabelek, olej słonecznikowy, karotenoidy, witamina E) zapewnia kompleksową ochronę, optymalne nawilżenie, odżywienie i odnowę paznokci.

MAGIC SCRUB PIERRE RENE PROFESSIONAL

Peeling do paznokci i skórek na bazie drogocennych olejków, które w połączeniu z masażem, poprawiają wygląd płytki paznokciowej i jej okolicy. Ziarna magnetyczne usuwają zrogowaciały naskórek, intensywnie wygładzają, a dzięki magnezowi bardzo łatwo je usunąć.



LAKIER HYBRYDOWY READY & GO 3w1 PIERRE RENE PROFESSIONAL

Baza, kolorowy lakier i top w jednym! Dzięki nowoczesnej technologii powstał lakier jednofazowy, który nie wymaga stosowania warstwy podkładowej i nabłyszczającej, co znacznie skraca czas wykonania manicure. Zastosowanie tylko dwóch cienkich warstw koloru, bezpośrednio na płytkę, zapewnia wyjątkowy efekt i piękny połysk do 10 dni.



LAKIER DO PAZNOKCI W SPRAY'U SPRAY MY NAIL VIRTUAL

Produkt dedykowany wszystkim kobietom, które mają mało czasu oraz problem z wykonaniem precyzyjnego manicure oraz fankom wszelkich gadżetów kosmetycznych. Wystarczy nałożyć na paznokcie bazę, jak w przypadku każdego manicure. Następnie spryskać paznokcie lakierem w sprayu, utrwalić za pomocą top coatu, a pozostałości emalii zmyć ze skóry i okolic paznokcia ciepłą wodą z mydłem. Gotowe!



CC MAGIC NAILS CARE EXTREME BIELENDĄ

Zawiera cztery olejki: maruła, arganowy, migdałowy i krokoszowy. Serum zapobiega zadzieraniu i uszkodzeniom skórek i paznokci. Pomaga im odzyskać właściwe nawilżenie. Wygładza, nabłyszczają i wspomagają regenerację paznokci po zabiegach kosmetycznych.



Lakier do paznokci Find Your Color NON stop COLOR JOKO

Lakiery JOKO to gwarancja wysokiej jakości i trwałości, jak również idealne krycie, łatwa aplikacja oraz krótki czas schnięcia. Sukces tkwi w formule. Polimery winylowe zawarte w lakierze chronią płytkę oraz zapewniają trwały efekt. Dzięki nim lakier nie odpryskuje i po kilku dniach zaledwie delikatnie ściera się z końcówek paznokci.



! Piękne paznokcie nie wychodzą z mody. Ładnie pomalowane przyciągają wzrok i sprawiają, że czujemy się atrakcyjniejsze, pewniejsze siebie.

Modne kolory 2017 – jak zawsze czerwień w przeróżnych odcieniach. Królowat też będzie kolor czarny, zarówno matowy jak i błyszczący z błyszczącymi drobinkami. Powracają lakiery perłowe i nadal modne odcienie nude. Świetny wybór to także khaki, szarość, odcienie żółtego i niebieskiego aż po granat.

SEKRETURODY

**MAX REPAIR
REGENERUJĄCE
SERUM DO
PAZNOKCI
EVREE**

Jeśli masz kruche paznokcie, przebarwioną płytkę bądź suche skórki wokół paznokcia, ten produkt jest dla Ciebie. Naturalne oleje zawarte w serum wzmocnią i uelastycznią płytkę paznokcia, wyrównają jej koloryt oraz sprawiają, że Twoje skórki staną się miękkie i mniej widoczne.



**PROFESJONALNY LA-
KIER NAWIERZCHNIOWY
LA LUXE PARIS**

3 funkcje zamknięte w 1 butelce:

- wysuszcza lakieru - przyspiesza wysychanie lakieru, efekt działania już po 60 sekundach
- rozświetlenie - nadaje połysk płytce paznokcia
- Top Coat - przedłuża trwałość lakieru nawet do 7 dni



**Odżywka do
paznokci Bomba
witaminowa
JOKO**

Natychmiastowe wzmocnienie miękkich i łamliwych paznokci
Odżywka multivitaminowa z dodatkiem oleju arganowego przeznaczona do miękkich i łamliwych paznokci, szczególnie polecana do regeneracji płytki zniszczonej zabiegami manicure, pedicure, lub po usunięciu tipsów.



**LAKIERY HYBRYDOWE
HYBRID COLOR
PIERRE RENE PROFESSIONAL**

Nowa kolekcja kolorowych lakierów hybrydowych. Nadają paznokciom piękny, głęboki kolor.

**CORAL HYBRID GEL – zestawy do
manicure hybrydowego
DELIA COSMETICS**

Utrzymuje się na paznokciach nawet tydzień. To łatwy i szybki sposób na piękny i trwały manicure bez konieczności wizyty w salonie kosmetycznym. Zestaw składa się z lakieru w wybranym kolorze oraz top coat – wierzchniej warstwy, przedłużającej trwałość koloru.



**ODŻYWKĄ MOISTURE
REHAB
SALLY HANSEN**

Nocna kuracja dla paznokci regeneruje suche oraz zniszczone paznokcie, odżywia je oraz nadaje im ośniewającego blasku. Wystarczy nałożyć ją wieczorem, aby rano cieszyć się 3x bardziej nawilżonymi paznokciami. Rezultat widoczny już po pierwszej nocy.

Powiększający balsam do ust Hollywood Red BIELEND

Balsam pobudza krążenie w naskórku i tym samym delikatnie optycznie powiększa usta nadając im gładzy i pełniejszy wygląd. Dzięki niemu Twoje usta będą wyglądały ponętnie i zmysłowo.

**Błyszczący do ust NEED you NOW! JOKO MAKE UP**

Lakier do ust w formie błyszcząca, o ultralśniących, mocno nasyconych, soczystych kolorach. Łączy w sobie zalety szminki - głęboki, intensywny kolor i błyszcząca - połysk i lśniący blask z niezwykłą trwałością!

**ProVoke Matowa pomadka w płynie LIQUID MATT LIP TINT DR IRENA ERIS**

Pomadka o aksamitnej konsystencji otula usta eleganckim, matowym wykończeniem. Usta pozostają podkreślone wyrafinowanym, intensywnym kolorem przez wiele godzin.



AKSAMITNE IKUSZĄCE USTA

O KAŻDEJ PORZE ROKU

POMADKA COLOUR INSTANT LIPSTICK LA LUXE PARIS

Pomadka subtelnie modeluje usta i pokrywa je głębokim kolorem. Kremowa i ultralekka konsystencja pomadki zapewnia przyjemną aplikację, a przedłużona trwałość sprawi, że będziesz cieszyć się wspaniałym kolorem przez cały dzień.





Balsam do ust Raspberry Rose NIVEA

Poznaj nowy sposób na pielęgnację Twoich ust i zmysłowe pocałunki o smaku maliny. Wzbogacona o masło shea i olejek migdałowy formuła balsamu do ust NIVEA z HYDRA IQ, zapewnia intensywne nawilżenie i długotrwałą pielęgnację. Rozpieszczająca usta formuła z aromatem Raspberry Rose sprawia, że są one niezwykle miękkie.

BEAUTY LIP TINT LA LUXE PARIS

To trwale barwiąca i jednocześnie głęboko nawilżająca pomadka do ust. Kolor utrzymuje się niespotykanie długo, dając efekt permanentnego makijażu nawet do 5 godzin.



SZMINKA PERFECT STAY FABULOUS NUDE ASTOR

To szminka „wszystko w jednym”: zapewnia długotrwały efekt, intensywny kolor, komfort noszenia oraz natychmiastowe nawilżenie. Rewolucyjna formuła zawiera primer, który wygładza usta i zapobiega tworzeniu się linii i pęknięć.



Liquid Lipstick Matt&Long lasting DELIA COSMETICS

Oprócz klasycznych pomadek w sztyfcie bestsellerem okazują się płynne pomadki matowe, które nie zostawiają śladów na szklance. Liquid Lipstick Matt&Long lasting to must have każdej miłośniczki matowych ust.

Pełne, wyraziste, starannie umalowane usta przyciągają spojrzenia i dodają seksapilu.

Jesteśmy znacznie pewniejsi siebie, jeśli mamy świadomość, że nasze usta są zadbane i nieskazitelnie gładkie. Kolorów jaśniejszych używaj na dzień, a ciemniejszych na wieczór. Jeżeli masz ciemny kolor skóry wypróbuj kolor brązowy z żółtym podkładem.

SEKRETURODY

ROYAL MAT LIPSTICK PIERRE RENE PROFESSIONAL

Ekskluzywna kolekcja pomadek w starannie dobranych, intensywnych odcieniach, obejmujących zarówno subtelny nude, chłodne fioleto, aż po ognistą czerwień. Łączy w sobie delikatne cząsteczki pudrowe i nawilżające oleje dla efektu matowych, ale nawilżonych i miękkich ust.



Bell HYPOAllergenic Mat Lip Liquid

Hypoalergiczna matowa pomadka w płynie. Najmodniejsze, superkryjące odcienie i trwały, matowy efekt już za pierwszym pociągnięciem. Pomadka nie przesusza ust i nie pozostawia nieestetycznych skórek.



Pomadko-błyszczycy LIP LAVA I HEART MAKEUP

Pomadka-błyszczycy z intensywną formułą pozwala na wykonanie perfekcyjnego makijażu. Usta pięknie błyszczą a kolor długo się utrzymuje. Zawartość witaminy E sprawia, że są odżywione i odpowiednio nawilżone.





**Pomadka Care & Colour
Nude
NIVEA**

Ma dwie warstwy: wewnętrzną pielęgnującą z witaminą B5 i zewnętrzną koloryzującą. To połączenie zapewnia ustom intensywną pielęgnację i delikatne muśnięcie koloru.

**ODŻYWCZA POMADKA Z PEELINGIEM
SYLVECO**

Hypoalergiczna, odżywcza pomadka, zawierająca naturalne drobinki ścierające w postaci brązowego cukru trzcinowego. Ten delikatny peeling delikatnie złuszcza i doskonale wygładza usta. W składzie pomadki znajduje się bogaty w przeciwutleniacze i kwasy NNKT olej z wiesiołka dwuletniego o właściwościach silnie regenerujących.



**I HEART MAKEUP
My Lips
PIELĘGNACJA UST W 5
SMAKACH**

Wypróbuj wszystkie 5 aromatycznych smaków: wanilia, mięta, jagoda, malina, truskawka. To Twój sposób na zdrowe i piękne usta. Unikalne opakowanie w postaci kapsułki - idealna dla każdej damskiej torebki.



**OUTSTANDING LIPGLOSS
MIYO**

Elektryzujący błyszczący do ust w lśniących, nasyconych kolorach. Nadaje ustom niespotykany blask i zapewnia doskonały komfort. Żelowa formuła ochronna, wzbogacona w kompleks witamin i składniki wygładzające, zapewnia pełny kształt i idealne nawilżenie.

**LIPMATIC
PIERRE RENE
PROFESSIONAL**

Nowej generacji automatyczna konturowka do ust o kremowej konsystencji gwarantująca wyjątkowo gładki i precyzyjny makijaż ust. Zapewnia pełen kolor i mocne krycie. Długotrwała formuła utrzymuje się na ustach przez wiele godzin. Wodoodporna.



**Pierre René
PROFESSIONAL**



**ROYAL MAT
LIPSTICK**

W PEŁNEJ OFERCIE
DOSTĘPNE 24 ODCIENIE



skin⁷⁹

“Najczęściej wybierany
azjatycki krem BB na polskim rynku”



SKIN79 Super+ Triple Functions BB Cream (Orange)

Witaminowy krem BB o wysokim filtrze SPF50. Przeznaczony dla cery tłustej, poszarzałej, zmęczonej, z przebarwieniami. Nowoczesna formuła zapewnia kontrolę sebum oraz świeże, matowe wykończenie. Multiwitaminowy kompleks pielęgnuje oraz dba o zdrowie i witalność skóry.



SKIN79 Hot Pink Super+ Beblesh Balm Triple Functions

Najchętniej kupowany azjatycki krem BB na polskim rynku. Przeznaczony dla cery poszarzałej, tłustej, przebarwionej. Matte Finish Melting Formuła daje naturalne, pudrowe wykończenie makijażu. Podwyższony filtr SPF30 chroni skórę przed promieniowaniem. Krem BB Hot Pink działa wybielająco i przeciwzmarszczkowo.



SKIN79 VIP Gold Super Plus BB Cream
3-funkcyjny krem BB o przyjemnej gładkiej teksturze i odżywczej formule. Przeznaczony dla cery poszarzałej, suchej i zniszczonej. Dostarcza skórze nawilżenia i zatrzymuje wysoki poziom wilgotności. Adenozyna oraz koenzym Q10 poprawiają elastyczność skóry. Podwyższony filtr SPF30 chroni skórę przed promieniowaniem

Pierwsze maseczki oczyszczające w płacie zapewniające dodatkowo efekt masażu.

NOWOŚĆ



SKIN 79 Maska Rice Bubble Cleansing

Zawiera w sobie naturalny detergent pozyskiwany z soku jabłkowego, który wytwarza delikatną, głęboko oczyszczającą pianę, nie naruszając przy tym naturalnej bariery lipidowej naskórka, nie występuje uczucie ściągnięcia czy przesuszenia, a skóra ma optymalny poziom nawilżenia. Twarz staje się rozjaśniona, promienna i odżywiona.

NOWOŚĆ



SKIN 79 Maska Pore Bubble Cleansing

Ekstrakt z jeżówki pobudza wytwarzanie nowych włókien kolagenowych i silnie regeneruje. Proteiny mleka nawilżają i wygładzają skórę. Wąkrota azjatycka wykazuje działanie przeciwzapalne, poprawia gęstość i elastyczność skóry. Twarz staje się silnie nawilżona i wyraźnie rozjaśniona.





ELEMENTARZ PIELĘGNACJI AZJATYCKIEJ

Pielęgnacja azjatycka szturmem zdobywa Europę. Do niedawna kosmetyki dostępne jedynie na zachodnich portalach aukcyjnych, kupowane dzięki uprzejmości podróżujących znajomych mamy na wyciągnięcie ręki. Azjatycka kultura pielęgnacji twarzy skupia się na kilku elementach: oczyszczanie, złuszczenie, nawilżanie, rozświetlanie i ochrona przeciwsłoneczna. Celem jest promienna i nieskazitelna skóra. Nie zapominajmy, iż jest ona odzwierciedleniem naszego trybu życia. Wciąż zabiegani, zapracowani zapominamy o sobie, a skóra jest lustrem wszystkich zaniedbań i grzeszków, jakie zdarza nam się popełniać każdego dnia. Brak snu, szybki tryb życia, brak odpowiedniego nawodnienia organizmu oraz zła dieta to tylko kilka z nich. Nasze azjatyckie koleżanki stawiają na pierwszym miejscu zdrową i świetlistą skórę, która nie wymaga mocnego makijażu. Makijaż bowiem jest ostatnim i najmniej ważnym etapem dla Azjatek. Ich uwaga skupia się na dostarczeniu skórze odpowiednich składników, jej ochronie, a nie upiększaniu. Patrząc na Azjatki podziwiamy często ich piękne, gładkie i młode twarze. Uwierzycie, że jest to zasługa odpowiedniej pielęgnacji?

Pielęgnacja azjatycka

- moda czy konieczność?

Na czym więc polega sekret urody Azjatek?

Konsekwencja. Wieloetapowe rytuały pielęgnacyjne, zarówno ten poranny, jak i wieczorny to codzienna rutyna. Azjatki kładą nacisk na dwuetapowe oczyszczanie skóry, które powinno stać się także twoim nawykiem - w pierwszym etapie za pomocą olejku do oczyszczania zmywasz pierwszą warstwę makijażu i zanieczyszczeń, kolejnym jest użycie żelu lub pianki do mycia twarzy. Tak przygotowana skóra jest gotowa na przyjęcie kolejnych kroków. Kolejne to złuszczenie, nie lekceważ go! Oczyszcza zatkane pory, usuwa martwy naskórek i wzmacnia działanie kolejnego etapu, jakim jest tonizowanie skóry. Na tak oczyszczoną skórę aplikujemy esencję, czyli najlepszy wynalazek kosmetyczny Azjatów. W pielęgnacji koreańskiej to najważniejszy krok, daje najszybciej i najbardziej widoczne efekty. Dostarcza wysoko stężonych składników odżywczych, które docierają do głębokich warstw skóry. Następnie na skórę nakładamy serum, maskę w płachcie, krem pod oczy, krem nawilżający. Ostatnim, ale niezwykle ważnym elementem pielęgnacji azjatyckiej jest ochrona przeciwsłoneczna.

Ty także o niej nie zapominaj, promienie słoneczne przyczyniają się do powstawania przebarwień oraz nadmiernego przesuszania i szybszego starzenia się twojej skóry.

Nie zapominajmy, że kosmetyki azjatyckie to nie tylko wysoka jakość, ale także wysoko stężone ekstrakty roślinne, które działają na skórze cuda

Kluczem do sukcesu jest odpowiednio dobrana pielęgnacja skóry. Prawda stara jak świat, nie będzie rewolucji. Sukces determinuje wybór odpowiedniej pielęgnacji do rodzaju i potrzeb twojej skóry i systematyczność. Ważne, aby każdy z kroków pielęgnacji wykonywać regularnie. Poświęć swojej skórze kilka minut każdego dnia, efekty zaskoczą cię szybciej niż myślisz. Jesteś gotowa na kolejny rozdział azjatyckiej wiedzy o tym, jak dbać o skórę.

Jakie kosmetyki kupić na początek?

Zainwestuj w dobrą pielęgnację. W pierwszej kolejności sięgnij po produkty oczyszczające oraz nawilżające. Do zakupów dorzuć kilka masek w płachcie, cudownie odprężą skórę po trudnym dniu pracy i codziennych spraw. Listę produktów azjatyckich poszerzaj krok po kroku, testuj i sprawdzaj jak się u ciebie spisują. Pamiętaj, aby co jakiś czas zmienić preparaty do pielęgnacji, aby skóra nie przyzwyczaiła się do nich. Gwarantuję, że będziesz zachwycona!

Produkty, które polecam, aby rozpocząć przygodę z pielęgnacją azjatycką:

- 1 - oczyszczający olejek do demakijażu - Skin79 Cleanset Coconut Cleansing Oil
- 2 - pianka oczyszczająca - SKIN79 Phyto-hyaluron Foam Cleanser

- 3 - esencja - kosmetyk, którego nie znajdziesz w żadnej innej pielęgnacji, jedynie w rytuale azjatyckim. Czym jest? Nie jest to ani serum, ani krem. Krok, który stosujesz zaraz po tonizacji, ale przed serum. Wzmacnia działanie kolejnego kosmetyku - SKIN79 Golden Snail Intensive ESSENCE

- 4 - żel aloesowy jest moim całorocznym MUST HAVE, koniecznie musisz mieć go w swojej kosmetyczce. Łagodzi podrażnienia, kozi zaczerwienienia, idealnie sprawdza się jako kuracja na poparzenia posłoneczne. Dla każdej skóry w każdym wieku - Skin79 Łagodzący żel aloesowy 99%

- 5 - maski - zdecyduj się na te, które odpowiadają Twojej skórze lub problemowi, z jakim się borykasz. Każdej z nas należy się chwila relaksu, polecam maski Holika Holika z serii Skin Rescuer Mask Sheet



autor tekstu:
Patrycja Kinasiewicz,
autorka bloga

W kolejnym numerze - „Poznaj 10 kroków pielęgnacji azjatyckiej”

- 1 Demakijaż za pomocą olejku
- 2 Oczyszczanie z użyciem pianki lub żelu
- 3 Złuszczenie
- 4 Tonizacja skóry
- 5 Esencja
- 6 Serum lub ampułka
- 7 Maska w płachcie
- 8 Krem pod oczy
- 9 Nawilżanie
- 10 Ochrona przeciwsłoneczna



Subiektywna
blog

SMIACZKA PIELĘGNACJA

POD PRYSZNICEM

Każda z nas lubi dobre, odżywcze i pielęgnujące kosmetyki, które zbawiennie wpływają na naszą skórę: dbają o nią, przynoszą ukojenie, a także pobudzają zmysły. Piękny zapach i doskonała konsystencja to coś, co sprawia, że jesteśmy zadowolone z efektów działania danego kosmetyku. Zwracając uwagę na skład, chętnie wybieramy produkty zawierające składniki naturalne, takie jak mleko, masło kakaowe, olejki owocowe, czy miód. Zawdzięczamy im skuteczną pielęgnację, a dzięki pięknym zapachom, również dobre samopoczucie.

MASŁO KAKAOWE - NATURALNY SKŁADNIK KREMÓW I NIE TYLKO

Nie od dziś znane są wspaniałe właściwości masła kakaowego, produkowanego z nasion dojrzałych owoców kakaowca. Masło kakaowe oferuje mnóstwo korzyści, dzięki czemu jest tak chętnie stosowane przez firmy kosmetyczne. Zawiera naturalne przeciwutleniające, które spowalniają proces starzenia się skóry; masło kakaowe chroni skórę, a obecne w nim związki mineralne, takie jak potas, magnez, wapno i żelazo bardzo korzystnie wpływają na poprawę jej elastyczności, napięcia 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. Dodawane do kosmetyków, takich jak kremy, balsamy, mydła w naturalnej postaci, zapewnia im przyjemny zapach. Często wykorzystuje się je również przy produkcji kosmetyków o działaniu chroniącym przed promieniowaniem. Produkty pielęgnacyjne, takie jak żele pod prysznic, zawierające masło kakaowe mają działanie natłuszczające, zmiękczają skórę i nadają jej gładkość, a także zapobiegają nadmiernej utracie wody przez skórę.

MIÓD - SŁODKIE UKOJENIE

W kosmetyce miód słynie przede wszystkim ze swych właściwości antyoksydacyjnych. To dzięki nim nasza skóra pozostaje młoda, oczyszczona i pozbawiona niedoskonałości. Miód zapobiega również utracie wilgoci przez skórę i sprawia, że jest ona miękka i napięta. Nawilżające właściwości miodu to główny powód, dla którego jest on tak częstym składnikiem kremów do twarzy, balsamów do ciała, maseczek do twarzy, a także odżywek do włosów. To naturalny skarb, z dobrodziejstwa którego możesz korzystać każdego dnia sama przygotowując łatwe do zrobienia domowe kosmetyki o wszechstronnym zastosowaniu. Pomogą one w walce z niedoskonałościami skóry, poprawią kondycję włosów i zapewnią im gładkość i zdrowy połysk.

MLEKO Z MIODEM - UCZTA NIE TYLKO DLA PODNIEBIENIA

Miód idealnie sprawdza się w pojedynkę, ale również w połączeniu z innymi, naturalnymi produktami, takimi jak mleko, olej czy sok z cytryny. Wyśmienite właściwości mieszanki miodu i mleka doceniła już wieki temu sama Kleopatra, która słynęła z zażywania kąpieeli w mleku z dodatkiem miodu. Do dziś znajduje ona wiele naśladowczyń, które marzą o zachowaniu pięknej, gładkiej, zawsze młodej skóry i nieskazitelnej cery. Współcześnie mamy do dyspozycji wspaniałe kosmetyki, które wykorzystują właściwości tych produktów, oferując skuteczną pielęgnację.

Decydując się na zakup odpowiedniego dla Twojego rodzaju skóry kosmetyku pod prysznic, zwracaj uwagę na skład. Piękny, pobudzający zmysły zapach, doskonałe właściwości pielęgnacyjne, nawilżające czy regenerujące, zapewnią Ci naturalne składniki, wśród nich masło kakaowe czy mleko. Naturalne składniki są wspaniałym, zdrowym źródłem minerałów i witamin, charakteryzują się wysokimi właściwościami przeciwutleniającymi, a także pielęgnującymi. Postaw na zdrową, lśniąca skórę, gładkość i elastyczność, nawilżenie i trwałą ochronę.

Odmladzająca Sól do Kąpieli NATURA SIBERICA

Sprzyja regeneracji komórek, tonizuje i zwiększa sprężystość skóry. Zawiera bogaty zestaw witamin. Efekt działania już po pierwszej kąpieli! Produkt nie zawiera związków chemicznych. Produkt całkowicie naturalny.



Masło do ciała mleko i miód DAIRY FUN DELIA COSMETICS

Smakowite masło do ciała o delikatnej kremowej konsystencji, doskonale nawilża i odżywia, pozostawiając przyjemny film na skórze.

Ciało staje się wyjątkowo gładkie i miękkie w dotyku. Kojący zapach mleka i miodu relaksuje i otula ciało aromatyczną aurą.



TUTTI FRUTTI Kiwi & Karambola Cukrowy peeling do ciała FARMONA

Orzeźwiające połączenie złocistych owoców karamboli oraz soczystego aromatu kiwi oszałamia intensywnym zapachem i wypełnia radością na cały dzień. Pojemność 300 g



Multioils Bomb Wygładzający cukrowo-solny peeling do ciała EVREE

Wyjątkowa formuła peelingu oparta na naturalnych olejach roślinnych oraz drobkach cukru i soli nie tylko doskonale ściera martwy naskórek, ale również poprawia krążenie i stymuluje naturalne procesy regeneracji skóry.

POWER FRUIT NAWILŻAJĄCY OLEJEK DO CIAŁA EVREE

Dwufazowy „shot” dla pięknej i nawilżonej skóry! Dzięki starannie dobranym naturalnym składnikom aktywnym olejek intensywnie nawilża, odżywia i rewitalizuje skórę, łagodzi podrażnienia oraz sprawia, że skóra jest gładka i odprężona.



ZAMIEŃ RUTYNĘ W CHWILĘ BĄBELKOWEJ PRZYJEMNOŚCI



1 WITAMINOWY OLEJEK POD PRYSZNIC, BIELENDA, Zawiera mikrokapsułki z witaminą E, łączy w sobie podwójne działanie: myje i odświeża ciało, zapewniając jednocześnie intensywne nawilżenie skóry podczas mycia. Pojemność 400 ml **2 KREMOWY ŻEL POD PRYSZNIC SENSUAL Z KOLAGENEM MORSKIM, LABORATORIUM KOSMETYCZNE JOANNA**, Polecany jest w szczególności osobom, których skóra traci już naturalną jędrność. Dla osób młodszych ma działanie profilaktyczne. Pojemność 500 ml **3 KREMOWY PŁYN DO KĄPIELI, PANI WALEWSKA CLASSIC**, Znajdź ukojenie dla swoich zmysłów w aromatycznej kąpieli z kompleksem z alg morskich: brunatnych oraz czerwonych. Obfita, kremowa piana i urzekająca kompozycja zapachowa nawilża i zmiękcza skórę podczas mycia.

**ENERGETYZUJĄCO-ODŻYWCZE
MASŁO DO CIAŁA
PALOMA BODY SPA**

Dzięki drogocennym olejkom skutecznie uzupełnia niedobory substancji odżywczych, przywracając skórze zdrowy wygląd oraz utraconą gładkość i miękkość. Bogata, kremowa konsystencja pozostawia na skórze delikatny film, który działa przez wiele godzin, uwalniając stopniowo cenne substancje i zapobiegając utracie nawilżenia.



Odżywcze mleczko do ciała NIVEA

Przeznaczone do pielęgnacji bardzo suchej skóry. Jego bogata, kremowa konsystencja z innowacyjną formułą Hydra IQ intensywnie odżywia suchą skórę, wyraźnie redukując jej szorstkość. Pojemność 250 ml

ARGAN & MARULA żel pod prysznic LIRENE

Żel zawiera dwa cenne olejki o silnym działaniu nawilżającym i wygładzającym. Olejek z drzewa arganowego, dzięki wysokiej zawartości witaminy E oraz kwasów omega 6 i 9 intensywnie odżywia skórę. Uzupełnia ubytki w warstwie lipidowej, chroniąc ją przed wysuszeniem. Pojemność 400 ml



ŻEL POD PRYSZNIC GO FRESH GRUSZKA & ALOES DOVE

W odpowiedzi na trendy zapachowe marka Dove wprowadza nową linię zapachową damskich żeli pod prysznic, odświeżające połączenie zapachu gruszki i wyciągu z aloesu z delikatnie myjącą i nawilżającą skórę formułą.



FAMILY FRESH Kremowy żel pod prysznic DELIKATNOŚĆ SORAYA

Delikatna piana z ekstraktem z jedwabiu sprawia, że Twój poranny prysznic staje się luksusowym początkiem dnia. Inspiracją do stworzenia żelu z odżywczym wyciągiem z jedwabiu, pachnącym była niepowtarzalność przyrody. Poczuj naturę w swojej łaźience!



MUSUJĄCA NAWILŻAJĄCA KULA DO KĄPIELI O ZAPACHU GRECKIM NACOMI

Zawiera naturalne olejki, głównie olej z pestek winogron. Składem przypomina on warstwę lipidową naszej skóry, dlatego jest przez nią znakomicie tolerowany.



ORIENTALNA MAGNOLIA krystaliczny żel pod prysznic LIRENE

Spraw sobie i swojej skórze podwójną radość pod prysznicem. Zawarta w żelu esencja kwiatu orientalnej magnolii działa wygładzająco, nawilżająco i chroni skórę przed przesuszeniem. Pojemność 200 ml



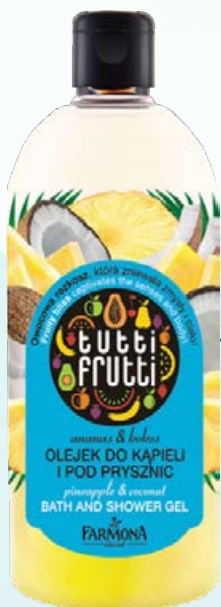
ORZEŹWIAJĄCO-UJĘRDNIĄCY PEELING SOLNY POD PRYSZNIC PALOMA BODY SPA

Naturalne kryształki soli delikatnie masyżują, złuszcżając zrogowaciały naskórek, stymulują i przyspieszają spalanie tkanki tłuszczowej.



Ananas & Kokos olejek do kąpiel i pod prysznic FARMONA

Dwufazowa formuła, przyjemna konsystencja i bogactwo składników odżywczych mogą naprawę uwieść. Od dziś Twoja skóra będzie błagała o tę lekką i puszystą pianę, a apetyczny zapach nie opuści Cię do końca dnia. Pojemność 500 ml





Scrub do ciała SEE SEE

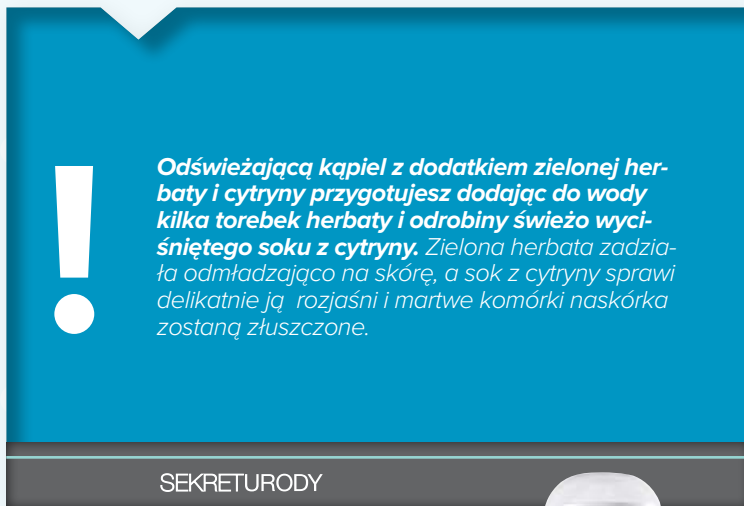
Scrub jest połączeniem oryginalnej soli z Morza Martwego oraz naturalnych olejków i ekstraktów roślinnych. Pobudza krążenie, doskonale usuwa martwe komórki naskórka i intensywnie wygładza skórę. Pojemność 400 g



BALSAM SENSUAL Z PROTEINAMI JEDWABIU LABORATORIUM KOSMETYCZNE JOANNA

Do codziennej pielęgnacji skóry wymagającej i szorstkiej. Proteiny jedwabne sprawiają, że skóra pozostaje trwale nawilżona i zabezpieczona. Pojemność 200 ml

SEKRETIURODY



Odświeżającą kąpiel z dodatkiem zielonej herbaty i cytryny przygotujesz dodając do wody kilka torebek herbaty i odrobiny świeżo wyciśniętego soku z cytryny. Zielona herbata zadziała odmładzająco na skórę, a sok z cytryny sprawi delikatnie ją rozjaśni i martwe komórki naskórka zostaną złuszczone.



MULTIOILS BOMB UPIEKSZAJĄCY OLEJEK DO CIAŁA EVREE

Unikalny kosmetyk, który wykazuje multidziałanie w kierunku kompleksowego ulepszenia ciała. Zamiast „arsenału” kosmetyków: ujędrniającego, nawilżającego, na rozstępy, na przebarwienia – teraz możesz mieć jeden, doskonały preparat!

Odżywczy balsam do ciała VIANEK

Aromatyczny balsam do ciała z ekstraktami miodunki, lnu i nagietka do codziennej pielęgnacji każdego rodzaju skóry. Odżywia, zmiękcza i uelastycznia. Długotrwale nawilża i wzmacnia naskórek, sprawiając, że staje się on bardziej sprężysty.



Jedwabisty mus do mycia Creme Care NIVEA

Dzięki formule zawierającej pielęgnacyjne olejki i ekstrakt z drogiego jedwabiu, zapewnia Twojej skórze niepowtarzalne uczucie gładkości i miękkości.



Natural Oil NIVEA

Olejek pod prysznic zapewniający intensywną pielęgnację i doskonale nawilżenie skóry. Jego aksamitna formuła zawierająca 55% naturalnych olejków, otula ciało kremową pianą, pozostawiając przyjemne uczucie gładkiej i miękkiej skóry przez cały dzień.



Nourishing Secrets DOVE

Premiera najnowszej linii żeli i balsamów do ciała. Współczesne kobiety coraz chętniej wracają do domowych zabiegów pielęgnacyjnych, wykorzystujących naturalne składniki. Aby ułatwić im taki modny sposób dbania o urodę, marka Dove stworzyła swoją innowacyjną linię Dove Nourishing Secrets. Żele i balsamy do ciała z tej linii zainspirowane są rytuałami pielęgnacyjnymi z różnych stron świata, zawierającymi wyjątkowe składniki odżywczo-upiększające.



DLACZEGO NIE MOGĘ SCHUDNĄĆ?

Najczęściej popełniane błędy podczas odchudzania

Znasz to uczucie, gdy bezskutecznie próbujesz stracić kilka kilogramów, a waga jak zakłeta stoi w miejscu? Sprawdź, bo może nieświadomie popełniasz błędy, które uniemożliwiają Ci osiągnięcie wymarzonego celu.

JEM ZA MAŁO

To, że dieta równa się wieczny głód, już od dawna nie jest prawdą. Jeżeli więc stosujesz się do diet typu 1000 kalorii (albo mniej, o zgrozo!), czym prędzej wyrzuć je do kosza! Bo w rzeczywistości jest wręcz przeciwnie – dobrze zbilansowana dieta „odchudzająca”, to jedzenie smacznie i ... do syta.

Gdy dostarczamy swojemu organizmowi mniej energii niż jest mu potrzebne na utrzymanie podstawowych procesów życiowych: oddychanie, krążenie, pracę nerek, bicie serca itd., to każdą przyjętą porcję kalorii zamienia dodatkowo w materiał zapasowy, w postaci tkanki tłuszczowej. Dlatego nie katuj się i nie jedz jedynie przysłowiowego listka sałaty, bo możesz wyrządzić więcej szkody niż pożytku – tak niskokaloryczne diety zwykle są również bardzo niedoborowe w niezbędne dla utrzymania zdrowia witaminy oraz składniki mineralne.

Podobnie sytuacja wygląda, gdy jesteś zabiegana i jedzenie jest ostatnią rzeczą, o której masz czas myśleć. W ciągu dnia może zdążyć zjeść jedynie lekkie śniadanie i jakiś lunch. Gdy takich dni powtarza się więcej, Twój metabolizm również może zwolnić, a waga nie tylko nie będzie spadała, a wręcz pójdzie w górę.

NIE JEM PO 18:00

Jest to kolejny z mitów, bardzo mocno zakorzeniony w naszej świadomości. Fakt, kolacja powinna być raczej lżejszym posiłkiem i mniejszym objętościowo niż obiad, ale to tylko dlatego, by na noc nadmiernie nie obciążać przewodu pokarmowego. Najbardziej optymalną porą na zjedzenie kolacji jest 2-3 godziny przed snem. Czyli jeżeli kładziesz się o 21:00 spać, to faktycznie wtedy lepiej nie jeść nic po 18:00. W przeciwnym razie prawdopodobnie pozbawiasz się jednego z pełnowartościowych posiłków, przez co może się okazać, że... jesz za mało.

BRAK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Podczas odchudzania każda forma aktywności fizycznej będzie działała na plus. Nie oznacza to, że nagle musisz stać się stałą bywalkzynią siłowni, zwłaszcza jeśli do tej pory ruch był Ci obcy. Ważna jest jednak regularność. Niech to będzie na początek choćby codzienny, półgodzinny spacer szybszym tempem. Znajdź coś, co sprawia Ci przyjemność. Czy to będzie bieganie z psem, jazda rowerem czy ćwiczenia w zaciszu własnego domu – wszystko zależy od Ciebie. Przekonasz się, że ruch poprawia również samopoczucie i jest lepszym sposobem na chandrę niż kolejna tabliczka czekolady.

PODJDANIE

Czy nie zdarza się tak, że w ciągu dnia jesz jeden, maksymalnie dwa pełne posiłki, a pozostałość stanowią chwywane na szybko przekąski? Bardzo często tego typu sposób odżywiania skutkuje przyjmowaniem o wiele większej liczby kalorii niż jest nam potrzebna! A już na pewno fundujemy sobie nadmiar cukrów i tłuszczów. Rozwiązaniem jest planowanie posiłków. Poświęć wieczorem chwilę, by przygotować sobie na następny dzień musli, sałatkę czy choćby kanapkę. Do tego świetnie sprawdzą się wszelkie pojemniczki, umożliwiające przenoszenie posiłków. Postaraj się także zawsze mieć coś w torebce na szybką przekąskę, gdy wiesz, że czeka Cię ciężki dzień i możesz nie mieć czasu na normalny posiłek. Batonik nie jest rozwiązaniem – chwyć lepiej za banana albo owoce suszone bez dodatku cukru.

Kolejnym problemem jest to, że często zapominamy o tym, iż przekąski takie jak orzechy, czy owoce suszone, choćby były w najbardziej naturalnej postaci i z najbardziej ekologicznej uprawy na świecie, są wysokokaloryczne. Dlatego podczas ich spożywania należy być ostrożnym, by ograniczyć się raczej do garści niż do całej paczki.

CZY WIESZ, ŻE NAPOJE TAKŻE SĄ KALORYCZNE?

Bardzo wiele osób nie ma świadomości, że należy również zwracać uwagę na to, po co sięgamy do picia. Herbata słodzona, soki, kolorowe napoje gazowane, kompoty, syropy owocowe rozcieńczane wodą... A teraz zastanów się, ile w ciągu dnia wypijasz tego typu napojów. Każdy z nich dostarcza dodatkowych kalorii i to głównie w postaci cukrów prostych.

Tyczy się to również alkoholu. 1 mała lampka wina to około 105 kcal, 1 kufel piwa to około 250 kcal, natomiast 25 ml wódki, czyli jeden kieliszek to aż 55 kcal. Podczas jednego wieczoru świętowania możemy dostarczyć sobie od 300 do nawet 1000 nadprogramowych kalorii.

To są tylko niektóre z powszechnie popełnianych błędów. Pamiętaj, że powodów dla których Twoja waga stoi w miejscu, może być więcej. Dlatego zawsze warto udać się do dietetyka, który szczegółowo przeanalizuje Twój codzienny sposób odżywiania, a także stan zdrowia, który również może przyczyniać się do trudności z osiągnięciem upragnionej sylwetki.

TEKST: mgr ANNA ANDRYSIAK
DIETETYK KLINICZNY
INDYWIDUALNE PLANY ŻYWIENIOWE
FACEBOOK: DIETETYK ANNA ANDRYSIAK
E-MAIL: DIETETYK.ANDRYSIAK@GMAIL.COM



ODŚWIEŻ SWÓJ STYL Z NIVEA INVISIBLE FRESH

POLECAM

Magi Szabłowska

**NOWY
ZAPACH**

NR 1*

48H OCHRONY DLA CIEBIE I TWOICH UBRAŃ



*NIVEA Polska za Nielsen – Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (jako suma rynków: Hipermarkety, Supermarkety bez dyskontów, Dyskonty, Sklepy Chemiczne, Sklepy Spożywcze: Duże, Średnie, Małe, Kioski, Stacje Benzynowe), sprzedaż wartościowa w PLN, okres skumulowany XI 2015 - X 2016, kategoria: Dezodoranty, segment: Dezodoranty dla kobiet

DLA URODY PRZYSZŁYCH MAM



Kremowy płyn do higieny intymnej LIRENE

Stworzony z myślą o codziennej pielęgnacji i higienie delikatnej skóry miejsc intymnych kobiet w ciąży i po porodzie. Płyn delikatnie myje i odświeża miejsca intymne, dbając jednocześnie o odpowiednią ochronę przeciwwgrzybiczą i utrzymanie prawidłowego balansu pH (kwasowości). Pojemność 300 ml

FOLIACTI™ Krem zapobiegający rozstępom PHARMACERIS

Receptura preparatu zawiera kwas foliowy działający kompleksowo na osłabioną skórę kobiet w okresie ciąży, przyspiesza produkcję kolagenu i elastyny zwiększając elastyczność i zdolność skóry na rozciąganie. Wzmacnia jej wytrzymałość, dzięki czemu zachowuje ona jednolitą strukturę pozbawioną rozstępów. Preparat ma lekką i szybko wchłaniającą się konsystencję.



Intensywne masło do ciała NACOMI

Bezpiecznie i efektywnie zapobiega rozstępom oraz uelastycznia skórę. Zawdzięcza to swojemu składowi. W recepturze znajdziemy m.in. masło kakaowe, masło shea, olej inca inchi, olej ze słodkich migdałów, olej jojoba, olej arganowy i witaminę E.



**ENZYMATYCZNY
ŻEL MYJĄCY DO
TWARZY
VIANEK**

Przeznaczony do oczyszczenia cery naczynkowej, zaczerwienionej, wrażliwej. Bromelaina - enzym proteolityczny z ananasa delikatnie złuszcza martwy naskórek i wygładza. Ekstrakt z owoców czarnej porzeczki to źródło witaminy C, dzięki której skóra jest odporniejsza na skutki działania czynników zewnętrznych. Żel skutecznie myje, nie naruszając naturalnej bariery lipidowej, a olejek rumiankowy przynosi ukojenie.



**BALSAM BRZOZOWY Z BETULINĄ
SYLVECO**

Skóra sucha, wrażliwa, szorstka i tłuszcząca się wymaga długotrwałego nawilżenia i natłuszczenia. Olej z pestek winogron, wiodący składnik balsamu brzozy, przywróci uczucie elastycznej, miękkiej, gładkiej i zdrowej skóry, a betulina zmniejszy uczucie swędzenia.



**Masło do ciała ujędrniające po porodzie
Mamma Mia ZIAJA**

Preparat może być stosowany już od pierwszych dni po porodzie, w okresie karmienia z jednoczesnym przestrzeganiem zasad higieny brodawek przed karmieniem. W połączeniu z masażem wspomaga spalanie tkanki tłuszczowej, stymuluje produkcję proteoglikanów, odpowiedzialnych za modelowanie skóry.

**KOSMETYKI UŻYWANE NA CO DZIEŃ NIE ZAWSZE MOGĄ BYĆ
STOSOWANE TAKŻE PODCZAS CIĄŻY**

**Olejek
NACOMI**

Olejek Nacomi zawiera w 100% naturalne, organiczne składniki, które w bezpieczny sposób uelastyczniają skórę przyszłych mam i zapobiegają pojawieniu się rozstępów. Jeżeli stosujemy go regularnie, zredukujemy nawet te rozstępy, które pojawiły się wcześniej.



**Skuteczna kuracja przeciw rozstępom
BIELENDAX SEXI MAMA**

Redukuje już istniejące rozstępy oraz zapobiega powstawaniu nowych, zwiększa elastyczność skóry, wzmacnia ją, nawilża i wygładza. Wysokie stężenie składników aktywnych, przyjaznych dla wrażliwej i delikatnej skóry przyszłej mamy zapewnią szybkie i skuteczne a jednocześnie bezpieczne działanie. Pojemność 150 ml



**MAMMA MIA
LANO-MASĆ
ZIAJA**

Łagodzi podrażnienia brodawek sutkowych występujące w okresie karmienia piersią. Nawilża, natłuszcza i zmiękcza naskórek. 100% wysokooczyszczonej lanoliny, nie zawiera konserwantów, substancji zapachowych i barwników. Przetestowany przez karmiące mamy.



**Bio Repair Body Care
Serum na blizny i rozstępy
LABORATORIUM
KOSMETYCZNE AVA**

Serum odbudowuje i wygładza strukturę skóry. Hydroxypolisilane CN, nowatorska technologia łączenia krzemu z hydroksyproliną - aminokwasem będącym prekursorem kolagenu w skórze, zapewnia wytrzymałość mechaniczną i wzmocnienie tkanki łącznej zapobiegając powstawaniu rozstępów. Serum pobudza fibroblasty do produkcji włókien kolagenowych oraz działa przeciwzapalnie przyspieszając proces gojenia się blizn oraz zmniejszając ich widoczność.



PRZED

PO


Rewolucja w pielęgnacji włosów

Rozjaśnij zimę pięknym, wibrującym kolorem włosów i zadbaj o ich nową, lepszą jakość. Dzięki innowacyjnej technologii OmegaPlex® każda koloryzacja oraz stylizacja będą rytuałami pielęgnacyjnymi. Z dnia na dzień Twoja fryzura staje się coraz piękniejsza.

Nowa, spajająca koloryzacja Color Expert marki Schwarzkopf sprawi, że Twoje włosy będą bardziej lśniące i mocniejsze niż przed farbowaniem. A dzięki produktom do domowej pielęgnacji Gliss Kur Fiber Therapy staną się mocniejsze i bardziej odporne na codzienne zabiegi stylizacyjne, takie jak suszenie, prostowanie czy kręcenie. To prawdziwa rewolucja, weź w niej udział!



WNIKA GŁĘBOKO
WE WŁÓKNA WŁOSA



REKONSTRUUJE
ZERWANE WIĄZANIA



STABILIZUJE WEWNĘTRZNĄ
STRUKTURĘ WŁOSA

Naukowcy firmy Henkel opracowali formułę OmegaPlex®, która przenosi profesjonalną technologię do produktów koloryzacji włosów w domu. Podczas takiego zabiegu wiązania odpowiadające za zdrowie włosów są często zrywane. W efekcie włosy są osłabione, stają się matowe i łamią się. 3-stopniowa technologia OmegaPlex® zawarta w linii Color Expert ma za zadanie spajać włókna włosa, tak aby były bardziej odporne na uszkodzenia. Dodatkowo technologia OmegaPlex® użyta w produktach do domowej pielęgnacji włosów – Gliss Kur Fiber Therapy, tworząc nowe wiązania jonowe wewnątrz włosa, regeneruje uszkodzenia powstałe przez zabiegi koloryzacyjne i stylizacyjne. Zabezpiecza także włosy przed przyszłymi zniszczeniami.



OMEGAPLEX®



PRZED PO

3-stopniowy system ochrony:

1. Zabezpiecza wiązania wewnątrz włosa podczas procesu koloryzacji.
2. Uszczelnia powierzchnię włosa i przedłuża intensywność koloru.
3. Wzmacnia trwałość koloru.

System Color Expert chroni włókna włosów w trakcie koloryzacji w domu, tuż po zabiegu oraz po upływie trzech tygodni. W rezultacie włosy są lśniące, miękkie a kolor dłużej zachowuje swoją intensywność.

Ty zaś czujesz się i wyglądasz jak klientka profesjonalnego salonu fryzjerskiego.

OmegaPlex® to kombinacja szczególnych składników: kwasu bursztynowego, wolnych aminokwasów & hybrydowych polimerów, stworzona aby wzmocnić i chronić wiązania Twoich włosów.



Linia pielęgnacyjna Gliss Kur Fiber Therapy z OmegaPlex® jest przeznaczona dla włosów przeciążonych różnymi zabiegami, także stylizacyjnymi. Jeśli codziennie używasz suszarki, lokówki czy prostownicy – te produkty są dla Ciebie! Zregeneruj rozdwojone końcówki i przesuszone pasma po każdej stylizacji i spraw, aby Twoje włosy były piękniejsze i zawsze wyglądały zdrowo.



Błyskawiczna Regeneracja Maska do włosów PANTENE PRO-V

Jej bogata formuła z odżywczymi mikrocząsteczkami dokładnie regeneruje powierzchnię zniszczonych włosów, nadając im blask i jedwabistą gładkość. Włosy odzyskują zdrowy wygląd i stają się odporne na dalsze uszkodzenia spowodowane stylizacją.
Pojemność 200 ml



Maska - Błoto z Morza Martwego SEE SEE

Minerały wzmacniają włosy, ograniczają ich wypadanie oraz usuwają zanieczyszczenia. Można stosować na skórę głowy jako maskę lub delikatny peeling.
Pojemność 500 ml



Keratynowa odżywka myjąca do włosów farbowanych BIELENDARTISTI PROFESSIONAL

Zawiera odżywcze proteiny i D-Panthenol (Prowitamina B5). Skutecznie oczyszcza, nawilża i regeneruje zniszczone, osłabione farbowaniem i innymi zabiegami włosy. Sprawia, że stają się one lśniące, gładkie i elastyczne. Chroni kolor przed blaknięciem, ułatwia rozczesywanie, zapobiega rozdławianiu się końcówek. Pojemność 250 ml



WŁOSY

LŚNIĄCE AŻ PO SAME KOŃCE!

Hairmilk Ekspresowa odżywka regenerująca NIVEA

Stworzona, by ekspresowo i bez obciążania regenerować włosy. Pielęgnująca formuła specjalnie dopasowana jest do normalnej struktury włosów. Sprawia, że włosy ekspresowo stają się sprężyste i piękne.



Balanced & Fresh Care Szampon NIVEA

Pielęgnuje, odświeża i dodaje energii, dzięki innowacyjnej formule z Nutri-Esencją i ekstraktem z melisy cytrynowej. Jest przeznaczony do mycia włosów normalnych lub przetłuszczających się.



NORMALIZUJĄCY SZAMPON DO WŁOSÓW VIANEK

Do codziennego mycia włosów normalnych i przetłuszczających się. Zawiera ekstrakt z liści pokrzywy zwyczajnej i olejek eukaliptusowy oraz panthenol i kwas mlekowy. Zapewnia włosom miękkość, gładkość i elastyczność.

Rokitnikowy kompleks na zniszczone włosy NATURA SIBERICA

Odbudowuje strukturę uszkodzonych włosów, zmniejsza łamliwość i przyczyny rozdawania się końcówek. Nawilża i odżywia. Do regeneracji włosów po chemicznej ondulacji, osłabionych, farbowanych, po zabiegach balayage (pasemka).



PAMIĘTAJMY! SZAMPONEM MYJEMY TYLKO SKÓRĘ GŁOWY, WŁOSOM WYSTARCZY JEDYNE SPŁYWAJĄCA DELIKATNA PIANA

NORMALIZUJĄCY TONIK-WCIERKA DO SKÓRY GŁOWY VIANEK

Do stosowania na skórę głowy, normalizujący pracę gruczołów łojowych. Systematyczne stosowanie sprawia, że włosy rosną mocniejsze i grubsze, stają się bardziej odporne na uszkodzenia. Działa analogicznie do suchego szamponu.



Kuracja dermatologiczna AZS ZIAJA MED

Szampon oczyszczający do wrażliwej skóry głowy i karku w chronicznych zmianach atopowego zapalenia skóry (AZS) głowy i karku oraz pokrewnych problemów typu łupież, nadmierne przetłuszczenie się włosów.



Specjalistyczny szampon H-STIMUCLARIS PHARMACERIS

Polecany do mycia włosów i skóry głowy dla kobiet i mężczyzn, do włosów z problemem łupieżu oraz tendencją do wypadania, przerzedzenia i łysienia. Rekomendowany do włosów słabych, cienkich, przetłuszczających się oraz osób z łojotokowym zapaleniem skóry głowy i z nadmiernymi pokładami łuski.



SZAMPON KERATYNOWY CAMELEO DELIA COSMETICS

Do włosów cienkich i osłabionych delikatnie myje włosy, nie naruszając ich naturalnej bariery ochronnej. Dzięki biomimetycznej keratinie Keramimic 2.0™ pomaga zregenerować zniszczone włosy, wnika bezpośrednio w najbardziej uszkodzone miejsca i kompleksowo odbudowuje ich strukturę.





SILA KOBIECZOŚCI W SUBTELNEJ ODSIŁONIE

czyli jak zadbać o piękny i zdrowy biust

Kobięcy biust kojarzy się z subtelnością i delikatnością. To głównie jego kondycja, a nie rozmiar, w dużej mierze przekłada się na dobre samopoczucie kobiety i dodaje pewności siebie. W jaki sposób dbać o nasz dekolt, aby jak najdłużej cieszyć się jego pięknym wyglądem podpowiada Katarzyna Butrymowicz-Knap, dyrektor marketingu Bielenda.

Jednym z najbardziej istotnych elementów wpływających na kondycję naszego biustu jest odpowiednio dobrany biustonosz. Pomaga on utrzymać odpowiedni kształt biustu i zapobiega wiotczeniu skóry. Coraz więcej sklepów ma w swojej ofercie usługę brafitterki, która pomaga dobrać właściwy rozmiar biustonosza. Warto z tego skorzystać, ponieważ jak się okazuje, wiele kobiet jest nieświadomych tego, że noszą zły rozmiar biustonosza.

Bardzo ważna dla wyglądu naszego biustu jest też systematyczna pielęgnacja i stosowanie odpowiednich kosmetyków. Skóra w okolicy biustu jest wyjątkowo cienka i wrażliwa, dlatego wymaga właściwej pielęgnacji. W przypadku młodych dziewczyn, których skóra jest bardziej elastyczna a biust jędrny, wystarczy podstawowa pielęgnacja oparta przede wszystkim na codziennym stosowaniu nawilżających i odżywczych balsamów do ciała. Działanie balsamu z pewnością wzmocni masaż, który możemy wykonać nakładając kosmetyk okrężnymi ruchami.

Nieco inaczej sytuacja wygląda u kobiet w ciąży lub tych, które niedawno urodziły dziecko oraz w przypadku kobiet dojrzałych. Tutaj potrzebne są już znacznie bardziej rozbudowane rytuały pielęgnacyjne. Kosmetyki stosowane w pielęgnacji powinny zawierać już nie tylko składniki odżywcze, ale także liftingujące, regenerujące i napinające. Tak, aby w efekcie skóra biustu stała się gęstsza, mocniejsza i bardziej elastyczna. Warto w tym czasie szukać kosmetyków zawierających kolagen, który uelastycznia i ujędrnia skórę oraz niskocząsteczkowy kwas hialuronowy, który zatrzymuje wodę w naskórku zapewniając jej odpowiedni poziom nawilżenia.

W pielęgnacji biustu u tych kobiet kluczową rolę odgrywają składniki wygładzające skórę i poprawiające jej strukturę. Kosmetyki do codziennej pielęgnacji powinny więc zawierać alantoinę lub algi laminaria. Alantoina jest bardzo ważna w przypadku kobiet karmiących, ponieważ nawilża i wygładza skórę, a także łagodzi podrażnienia i przyspiesza gojenie skóry. Algi laminaria są natomiast bogate w składniki mineralne i witaminy B, C, D i E, wpływają korzystnie na pobudzenie krążenia. Aktywizują syntezę kolagenu, posiadają też właściwości uelastyczniające i wygładzające.

Korzystnie na wygląd naszego biustu wpłyną również odpowiednie ćwiczenia. Będą to przede wszystkim aktywności angażujące mięśnie znajdujące się w obrębie klatki piersiowej, które pomagają „podtrzymać” biust, ale także wszelkie ćwiczenia korygujące postawę i sylwetkę. Wady postawy, „garbienie się” sprawiają bowiem, że biust wydaje się wizualnie znacznie mniejszy, niż jest w rzeczywistości. Ćwiczenia powinny być dobrane indywidualnie i wykonywane systematycznie, w przypadku kobiet karmiących – najlepiej pod czujnym okiem specjalisty. Jeżeli jednak nie mamy czasu na profesjonalny trening, warto poświęcić chociaż kilka minut dziennie, na ćwiczenia napinające i rozluźniające mięśnie klatki piersiowej.

Nosząc odpowiednią bieliznę, stosując właściwą pielęgnację i ćwiczenia możemy zapewnić sobie piękny dekolt na dłużej. Nasze kompleksy odejdą w niepamięć, a my zyskamy na pewności siebie. Musimy jednak pamiętać, że wszystkie nasze działania muszą być wykonywane systematycznie, ponieważ bez tego nie osiągniemy zamierzonego rezultatu.

Niewidzialny Biustonosz w żelu BIELENDAX SEXY LOOK

Tworzy na skórze mikrosiateczkę podtrzymującą i napinającą piersi, dzięki czemu biust nabiera ładnego kształtu. Przeznaczony dla osób borykających się z objawami utraty jędrności np. po dietach odchudzających lub przebytej ciąży oraz chcących uatrakcyjnić wygląd biustu. Pojemność 125 ml

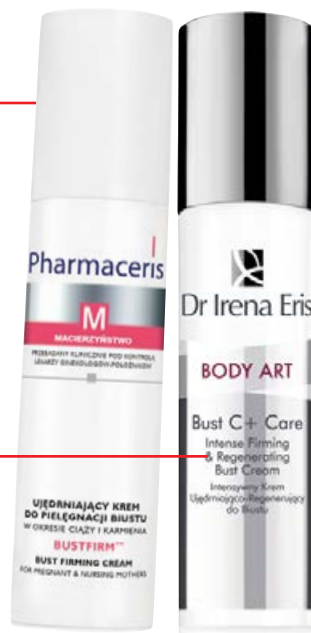


BUSTFIRM™ PHARMACERIS

Zwiększa elastyczność i zdolność skóry na rozciąganie oraz zmniejsza ryzyko powstawania rozstępów w okresie zmian hormonalnych (ciąża i czas laktacji), a także intensywnych zmian masy ciała. Pojemność 100 ml

Intensywny krem ujędrniająco-regenerujący do biustu DR IRENA ERIS

Pomaga udoskonalić jego kształt i ujędrnić skórę za sprawą kompleksu Firmix C+. Synergia działania błękitnego retinolu oraz kwasu foliowego intensywnie uelastycznia skórę. Pojemność 100 ml



MEZO PUSH-UP SLIM EXTREME EVELINE COSMETICS

Technologia bezinwazyjnego modelowania i ujędrniania zwiększa obwód biustu nawet do 2,5 cm, co zostało potwierdzone badaniami. Pozwala na długo zachować jego piękny wygląd.

PUSH-UP Skoncentrowany krem ujędrniający biust FLOS-LEK

Zawiera substancje aktywne naturalnego pochodzenia: stymulującą rozrost tkanki tłuszczowej Volufiline™, innowacyjny składnik wzmacniający strukturę skóry i niwelujący nierówności tłuszczowe Jania Rubens (Actiporine 8G), ujędrniający i regenerujący Silanol. Produkt bezpieczny dla kobiet w ciąży i okresie karmienia piersią.



Krem do pielęgnacji biustu NACOMI PREGNANT

Zapewnia piękną i jędrną skórę po ciąży. Zapobiega powstawaniu rozstępów i obrzęków. Zawiera optymalną porcję cennych, egzotycznych olejków bogatych w kwasy tłuszczowe omega-3, omega-6 i omega-9 oraz masła shea i kakaowe, które silnie regenerują i ujędrniają skórę. Rezepturę wzbogacono o ekstrakt delikatnie łagodzący ból.



Ujędrniający olejek do ciała i biustu LIRENE

Zawiera cenny olejek migdałowy, który wpływa na poprawę nawilżenia skóry, wygładzając i odżywiając naskórek. Przywraca właściwą elastyczność i odpowiednie napięcie, zabezpieczając skórę przed pojawieniem się rozstępów. Pojemność 200 ml



Multimodeling ZIAJA

Serum proteinowe modelujące biust z aktywnością substancji poprawiających sprężystość skóry. Wyraźnie napinają naskórek, odbudowują aktywność kolagenu i elastyny, przeciwdziałają ich degradacji. Przyspieszają proces zablizniania rozstępów. Zapobiegają wiotczeniu skóry.



Body Diet 24 Ujędrnianie i modelowanie Krem do biustu SORAYA

Kompleksowo dba o skórę biustu, poprawia jej jędrność i elastyczność. Modeluje kształt biustu i sprawia, że wygląda na piękniejszy. Pojemność 150 ml



Poznaj sekrety urody koreanek z damską maszynką Shai 3+3


DORCO

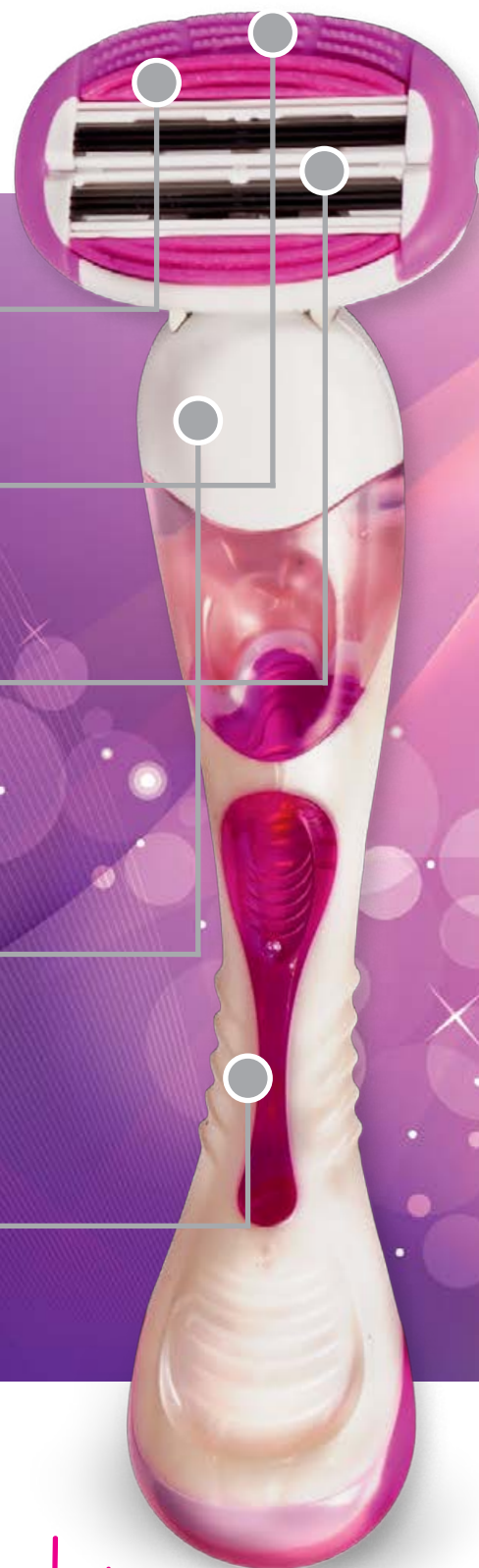
Kombinacja Aloesu, Vit E i Lawendy w pasku nawilżającym chroni przed podrażnieniami nawet najbardziej wrażliwą skórę.

Gumowy grzebyk zapewnia odprowadzenie włosów dla dokładniejszego golenia.

System Shai Soft Touch™ zawiera dwie pary potrójnych ostrzy pracujących na ruchomej głowicy w trzech płaszczyznach, układając się do każdego konturu Twojego ciała.

We wszystkich maszynkach Dorco system mocowania pozwala używać wymienne wkłady niezależnie od ilości ostrzy. Nie ważne jakie wybierzesz wkłady Dorco, cztery czy sześć ostrzy, zawsze będą pasować do Twojej rączki.

Rączka stworzona jest dla kobiecej ręki. Jej ergonomiczny kształt układa się wygodnie w dłoni i pozwala wykonywać bezpieczne i precyzyjne pociągnięcia.




Shai®

Zawsze gładka skóra

MĘSKA PIELĘGNACJA

bliska naturze

Okres wiosenny sprzyja poszukiwaniu nowych sposobów na pielęgnację twarzy i ciała. Podążając za trendami panowie chcą wyglądać świeżo i atrakcyjnie. A wszystko to za sprawą odpowiednio dobranej i dopasowanej pielęgnacji skóry.

Do tej pory jednak najczęściej mogli polegać na wyborach dokonywanych przez swoje partnerki (według badań blisko 70% kosmetyków pielęgnacyjnych dla mężczyzn kupują kobiety). Tendencje te jednak bardzo szybko się zmieniają, co więcej panowie coraz częściej sięgają po produkty naturalne, aby nie tylko stosować skuteczną pielęgnację, ale również funkcjonować w zgodzie z naturą. Nowoczesny mężczyzna to dzisiaj nie tylko osoba prowadząca zdrowy tryb życia, ale również w sposób naturalny dbająca o swój wygląd i kondycję skóry.

Rynek kosmetyczny oferuje ogromną różnorodność produktów dla mężczyzn, ale tylko nieliczne z nich mogą zaoferować nie tylko skuteczną pielęgnację, ale również opartą o naturalne surowce. Jednym z takich znanych brandów jest Natura Siberica, której skuteczne kosmetyki doceniły już tysiące polskich użytkowniczek.

Natura Siberica, to pierwsza certyfikowana organiczna marka kosmetyczna wykorzystująca unikalne składniki aktywne zawarte w dzikich syberyjskich ziołach i roślinach, które w doskonały sposób dbają o naszą skórę, włosy i dobre samopoczucie.

Ze względu na trudne warunki klimatyczne oraz olbrzymie odległości, Syberia to jeden z ostatnich obszarów świata w znacznym stopniu nieodkryty, gdzie wiele zakątków nie zostało jeszcze zbadanych. Tu natura jest potężny, dziewicza i dzika. Zioła i rośliny z Syberii, które zdołały przetrwać w najbardziej ekstremalnych warunkach klimatycznych na planecie, rozwinęły unikalne właściwości regenerujące i przeciwutleniające, które w znakomity sposób można teraz wykorzystać w udoskonalona-



niu zdrowia i urody, włosów i skóry. Nowoczesne podejście do ziół i roślin oraz wykorzystywanie ich w zaawansowanych preparatach rozpoczęło się w 1940 roku. Wtedy to botanicy przebadali ponad 4000 roślin i ziół z Syberii, zanim wyselekcjonowali z nich jedynie 12 unikalnych, które nazywane są „adaptogenami”. Rośliny te przetrwały Epokę Lodowcową, kształtując rzadkie cechy umożliwiające przystosowanie się do przetrwania w temperaturze poniżej -50°C , przy porywistych wiatrach. Stało się to głównie przez syntezę ochronnych składników aktywnych i silnych przeciwutleniaczy. Naukowcy odkryli, że te rzadkie cechy występujące w ziołach i roślinach adaptogennych mogą być wykorzystywane terapeutycznie w celu poprawy naszego samopoczucia i wspomagania spowolnienia procesów starzenia się skóry.

Natura Siberica wykorzystuje wiele ziół, roślin i owoców z Syberii, z których wiele, jak dotąd, jest nieznanych dla świata zewnętrznego. Za przykład mogą posłużyć te niezwykle, przytoczone poniżej:

Rhodiola Rosea – Różeniec Górski (Złoty Korzeń Syberyjski) jest bardzo znany ze swoich fantastycznych właściwości adaptogennych. W przyrodzie istnieje ponad 20 gatunków Różenica, jednak według wielu badań tylko w tym pochodzącym z Syberii można znaleźć kluczowe składniki aktywne: Rozarin, Rozawin i Rozin uważane za wsłaniające remedium opóźniające procesy starzeniowe. Plemię Nenets wykorzystuje korzenie tej rośliny do przygotowania zabiegów leczniczych w postaci herbat i naparów w celu ożywienia ciała, zwalczania zmęczenia i wzmacniania osłabionych mięśni.

STOSUJ SKUTECZNĄ PIELEGNACJĘ I ŻYJ W ZGODZIE Z PRZYRODĄ.

Snow Ciadonia – Kladonia Śnieżna dzięki swojej niesamowitej sile i witalności pozostaje zielona, nawet pod śniegiem, gdy temperatura spada do -50°C . Zawiera unikalną formę kwasu Usninowego, który - jak uważają plemiona syberyjskie, posiada magiczny wpływ na skórę, aktywnie ją regenerując i skutecznie spowalniając procesy starzenia.

Syberyjska Kosodrzewina rośnie nieprzerwanie centymetr na miesiąc, niezależnie od panujących warunków atmosferycznych, wszechobecną zmarzlinę i skalistą glebę.

Ałtai Oblepikha - Rokitnik Ałtajski - jest drugim największym źródłem naturalnej witaminy E w całym królestwie roślin.

Wykorzystujemy wszystkie te unikalne właściwości roślin syberyjskich do tworzenia komplementarnej linii kosmetycznej, która nasyci Twoją skórę niezwykle siłą witalną.

- ◆ Wszystkie formuły zostały opracowane uwzględniając właściwości męskiej cery i włosów.
- ◆ Srogi, ale wyróżniający się styl przyciągnie uwagę każdego mężczyzny.
- ◆ Nasycone aromaty nadadzą jeszcze większej pewności siebie.

Porad udzielił Ekspert mark Natura Siberica, Jarosław Brzozowski



ORZEŻWIAJĄCY ŻEL POD PRYSZNIC "BIAŁY NIEDŹWIEDŹ", NATURA SIBERICA

Wzbogacony w ekstrakty dzikorosnących traw Syberii. Oczyszcza i nawilża skórę, usuwa poczucie zmęczenia oraz nadaje energii na cały dzień.

SZAMPON PRZECIWLUPIEŻO- WY "MOC JELENIA", NATURA SIBERICA

Szampion wzbogacony w ekstrakt poroża jelenia, arktycznego jałowca i brzozonego dzięglia usuwa łupież i chroni przed jego powstaniem. Intensywnie nawilża i odżywia włosy, wzmacnia je.



**Żel pod prysznic
POWER MAN
JOANNA**

Energizujący żel pod prysznic z gwarantą i czarnym pieprzem to coś dla prawdziwych mężczyzn. Nie tylko gruntownie oczyszcza i nawilża skórę, ale też działa pobudzająco, dodając energii na resztę dnia.

**Żel pod prysznic
After Sport
ADIDAS**

Dzięki formule z dodatkowymi proteinami przywraca naturalny poziom nawilżenia skóry. Unikalna formuła 3 w 1 – nawilża ciało, odżywia włosy i jest łagodna dla skóry twarzy. Przebadana dermatologicznie formuła żelu zapewnia zrównoważone pH skóry.



**Szampon
przeciwłupieżowy
HEAD & SHOULDERS**

Używaj szamponu z serii Head & Shoulders Men Ultra, który usuwa do 100% łupieżu (usuwa widoczne oznaki łupieżu, przy regularnym stosowaniu).
Pojemność 360 ml

**MEN X-TREME GŁĘBOKO
NAWILŻAJĄCY
KREM PRZECIW ZA-
CZERWIENIENIOM
EVELINE
COSMETICS**

Z odświeżającym mentolem błyskawicznie zwalcza widoczne objawy suchości i odwodnienia. Ekstremalnie nawilża głębokie warstwy skóry, nie tworząc na jej powierzchni tłustej warstwy. Pojemność 50 ml



**Wyglądający
skórę krem prze-
ciw zmarszczkom
dzień noc
DERMIKA 100%
FOR MEN 40+**

Wybierz zaawansowany technologicznie krem stworzony dla mężczyzn 40+, którzy pragną jak najdłużej utrzymać atrakcyjny wygląd i cieszyć się dobrą kondycją skóry.

**Łagodzący krem do golenia Sensitive
NIVEA MEN**

Ulepszona, kremowa formuła 0% alkoholu dla skóry wrażliwej, wzbogacona efektywnym połączeniem rumianku i hamamelisu, neutralizuje uczucie pieczenia skóry i chroni ją przed podrażnieniami. Zmiękcza zarost, jest delikatna dla skóry i zapewnia komfortowe golenie.



**Łagodzący krem-
balsam MULTI-
FUNKCYJNY
BIELEND
ONLY FOR MEN**

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

**Krem – żel nawil-
żający przeciw
znakom zmęcze-
nia 6 w 1 z efek-
tem chłodzącym
EVELINE
COSMETICS**

Dodaje skórze energii niezbędnej do jej prawidłowego funkcjonowania przez całą dobę. Intensywnie odświeża oraz skutecznie zapobiega błyszczczeniu się skóry.

**Energy ON Bal-
sam po goleniu
LIRENE**

Kompleksowo pielęgnuje skórę po goleniu, dzięki doskonałemu połączeniu składników aktywnych. Olej babassu doskonale nawilża skórę, alantoina wykazuje silne działanie kojące, a D-pantenol łagodzi podrażnienia. Pojemność 100 ml



**Platinum Men Olejek do brody
Beard maniac
DR IRENA ERIS**

Pozwala na utrzymanie perfekcyjnie zadbanego zarostu bez względu na jego długość. Bogata kompozycja naturalnych olejków: migdałowego, canola i arganowego sprawia, że broda wygląda naturalnie i staje się przyjemna w dotyku.



**Szampon do włosów
skłonnych do wypadania
MEN STYLE MARION**

Regularnie stosowany pomaga chronić przed nadmiernym wypadaniem włosów. Stworzony przez profesjonalistów do włosów cienkich i osłabionych, ze skłonnością do wypadania. Formuła zawiera wyselekcjonowane, naturalne substancje, dzięki którym doskonale oczyszcza i pielęgnuje włosy i skórę głowy. Nie zawiera SLS, SLES.



PODSTAWĄ ATRAKCYJNEGO WYGLĄDU JEST
ODPOWIEDNIO DOPASOWANA PIELĘGNACJA

aktywny mężczyzna

W dobie przywiązywania coraz większej uwagi do wyglądu zewnętrznego, dbanie o siebie to już nie tylko domena kobiet. Mężczyźni coraz częściej i chętniej kompletują kosmetyki dedykowane do ich potrzeb oraz wymagań, nie ograniczając się już tylko do posiadania jednej maszynki do golenia.

Codzienna pielęgnacja zaczyna się już prysznicem, ale jak spośród wielu produktów wybrać najlepszy wariant? Przede wszystkim należy zwrócić uwagę czy formuła produktu respektuje naturalne pH skóry. Jest to gwarantem, że żel pod prysznic wspiera naturalną barierę ochronną skóry, dzięki czemu jest ona prawidłowo nawilżona i zdrowa. Równie ważny jest zapach, który w zależności od zawartej nuty zapachowej może odpowiednio pobudzić lub ukoić zmysły. Męski żel pod prysznic **adidas UEFA Champions League® Arena Edition** posiada przebadaną dermatologicznie formułę, a jego męski zapach pomaga aktywnie rozpocząć dzień.

Kolejny krok to dokładna pielęgnacja skóry twarzy. Jest to szczególnie ważne w przypadku mężczyzn dbających o zarost. Codzienne golenie lub trymowanie może bowiem prowadzić do podrażnień. Aby temu zapobiec, każdy zabieg rozpocznij od zastosowania żelu lub pianki, która pomoże nawilżyć i zmiękczyć naskórek. Po goleniu użyj wody lub balsamu, aby kompleksowo chronić skórę. W ramach linii **adidas UEFA Champions League® Arena Edition** dostępna jest woda po goleniu ze specjalnym kompleksem Skin

Protect, który pomaga łagodzić podrażnienia wywołane podczas golenia.

Aby czuć się pewnie i świeżo przez cały dzień, niezbędny w kosmetyczce każdego mężczyzny jest antyperspirant. Gwarantuje on nie tylko długotrwałą ochronę przed poceniem, ale także uczucie komfortu oraz swobody, nawet jeśli w ciągu dnia uprawiasz sport lub inny rodzaj aktywności fizycznej. Linia produktów **adidas adipure**, która została opracowana z udziałem sportowców, zawiera opatentowaną technologię cotton-tech o właściwościach absorbujących, co zapewnia 24-godzinną ochronę. Co ważne **adipure** w swoim składzie nie zawiera szkodliwych soli aluminium czy alkoholu, dzięki czemu jest delikatny dla skóry i pozwala jej oddychać.

Ostatnim, acz nieodłącznym krokiem powinien być zapach. Wystarczy jedna aplikacja wody toaletowej, aby rozciągać za sobą woń przez kilka godzin. W zależności od upodobań i gustu może być to zapach intrygujący, orzeźwiający lub mocno piżmowy.

Wybór należy już do Ciebie! Woda toaletowa **UEFA Champions League® Arena Edition** to wariant o wyjątkowej woni świeżej bergamotki, połączonej z soczystością zielonego jabłka i intrygującym aromatem rozmarynu. Całość jest męska i dynamiczna - taka jak piłkarskie rozgrywki!

ADIDAS ADIPURE DEZODORANT W SPRAY'U 150ML DEZODORANT ROLL-ON 50ML

Jego formuła nie zawiera soli aluminium i alkoholu, dzięki czemu jest delikatny dla skóry. Adidas adipure zapewnia 24h ochrony, dzięki czemu możesz dać z siebie wszystko. Skuteczność bez kompromisów.



ADIDAS UEFA ŻEL POD PRYSZNIC 400 ML

Żel pod prysznic do mycia ciała i włosów o świeżym, dynamicznym zapachu. Owocowe nuty bergamotki połączone z pikantnymi nutami kumaru oraz piżma zapewniają żelowi wyrazistość, przez co jego zapach doskonale utrzymuje się na skórze.



ADIDAS UEFA WODA PO GOLENIU 100 ML

Woda po goleniu adidas UEFA Champions League® Arena Edition opracowana z udziałem sportowców, to dynamiczny, męski zapach dający niepowtarzalne uczucie świeżej energii.



ADIDAS UEFA WODA TOALETOWA 100 ML

Nowy, męski zapach adidas UEFA Champions League® Arena Edition to wyjątkowa woń eksplodujących emocji i sukcesu.



Wymienne ostrza 8 sztuk GILLETTE FUSION POWER

Maszynka Gillette Fusion Power z wymiennymi ostrzami całkowicie zmieni Twoje podejście do golenia i uświadomi Ci, czym może ono być. Posiada 5 ostrzy, precyzyjny trymer oraz elastyczny system Comfort Guard.



ANTYSPERSPIRANTY W SZTYFCIE AXE

Unikalne, długotrwałe zapachy z antyperspiracyjnym działaniem skutecznie chronią przed potem do 48 godzin. Dostępne w trzech wyjątkowych liniach: Signature, Urban, Adrenaline. Pojemność 50 ml



BlanX Men – pasta wybielająca do zębów

Na bazie porostów arktycznych zapewnia czyszczenie bez nadmiernej ścierania szkliva i przywraca zębom ich naturalną biel. Ekstraświeży smak pozostawia miłe uczucie w ustach, aby Twój uśmiech nie miał sobie równych!



Szampony Men+Care DOVE

Seria szamponów o ukierunkowanym działaniu, które pielęgnują skórę głowy i dbają o zdrowy wygląd włosów: do włosów osłabionych, przeciwupięzowy, z odświeżającym mentolem i odżywką. Mocny męski zapach gwarantuje przyjemną pielęgnację i zapewnia długotrwałą świeżość. Pojemność 400 ml

Balsam po goleniu do skóry wrażliwej GILLETTE SERIES SENSITIVE

Działa kojąco i łagodząco na świeżo ogoloną skórę podatną na podrażnienia. Ze swoją lekką, nietłustą konsystencją pomaga wzmacniać barierę ochronną skóry. Pojemność 75 ml



Nawilżający żel do golenia dla mężczyzn GILLETTE

Z masłem shea i gliceryną, pomagają utrzymać odpowiedni poziom nawilżenia w trakcie golenia i zredukować widoczne zaczerwienienia oraz uczucie podrażnienia skóry, zapewniając gładkie golenie. Pojemność 200 ml



Krem przeciw zmarszczkom wokół oczu DERMIKA 100% FOR MEN

Specjalnie dla mężczyzn świadomych potrzeb swojej skóry, w laboratoriach Dermiki powstała seria kosmetyków 100% for Men skoncentrowana na spełnianiu ich wyjątkowych oczekiwań.



SZAMPON AKTYWUJĄCY WZROST WŁOSÓW „BIEŁUGA„ NATURA SIBERICA

Szampion aktywujący wzrost włosów stworzony dla prawdziwych mężczyzn. Wzbogacony w ekstrakt ikry białugi, Omega-3 i kwasy tłuszczowe, białka, witaminy, mikroelementy.



Wymienne ostrza DORCO PACE6+

Otwarta struktura ostrzy pozwala utrzymać je w czystości co zwiększa ich żywotność. Sześć ostrzy gładko przesuwają się po twojej skórze a pasek nawilżający pozostawia uczucie świeżości i ukojenia.



Męska maszynka do golenia DORCO PACE6+

To pierwsza na świecie maszynka do golenia z sześcioma ostrzami oraz dodatkowym ostrzem jako trymer do podgania w trudno dostępnych miejscach i stylizacji brody. Zapewnia codzienne komfortowe golenie bez podrażnień.



CHŁODZĄCY ŻEL PO GOLENIU „JAK I YETI„ NATURA SIBERICA

Mleko Jaka i dzikie zioła Tajgi Ochładzający żel po goleniu uspokaja skórę, zmniejsza podrażnienie, zaczerwienienie. Krem lekko się nanosi, zmiękcza i nawilża skórę.



Dove
MEN
+CARE



SZAMPONY DLA MĘŻCZYŹN

DOVE MEN+CARE

ODŚWIEŻENIE I PIELEGNACJA

**DBASZ,
JESTEŚ SILNIEJSZY**

Gillette® Venus®



Gillette Venus treasures

maszynki do golenia
z 3 ostrzami otoczonymi miękkimi
poduszczkami ochronnymi,
dla dokładnego i gładkiego golenia
za jednym pociągnięciem

Gillette Venus snap

maszynka do golenia
z 5 ostrzami i paskiem nawilżającym,
kompaktowa, w wygodnym etui,
z łatwością mieszcząca się
w damskiej torebce



Gillette Venus sensitive

maszynki do golenia
z 3 blisko osadzonymi ostrzami
i łagodnym paskiem nawilżającym,
idealne dla kobiet z wrażliwą skórą

