

Děšť



Ulicím plným rozčvachtaného sněhu se prostě nevyhneme, když teplota stoupne, tak můžeme potkat i dešťové kapky a v takovém mokřem zimním nečasu trpí nejvíce citlivá pleť. Snadno se podráždí, zčervená, svědí a pálí. Jak s tím bojovat?

PLÁŠŤ DO DEŠTĚ

Vyzkoušejte krémy obohacené o rostlinné olejíčky. Oproti silně promašťujícím přípravkům se s nimi budete cítit příjemněji. Snadněji se vstřebávají a nezatěžují pleť. Obsahují omega mastné kyseliny s přírodními, pleť zkrášlujícími vitamíny A, F a E. Dokonale splní potřebu ochranného

štitu proti agresivnímu počasí i ztrátě hydratace. Do deště se hodí nejlépe jojobový olej. Rozprostře se na povrchu pokožky jako jemná a účinná fólie, protože má voskové složení. Zabrání také proniknutí alergenů. Pro zklidnění stresované pleti si vyberte heřmánkový nebo růžový olej. Hlídejte potenciálně dráždivé složky a vyhněte se krémům s parabeny, alkoholem nebo barvivem. Při noční péči přidejte pod váš běžný krém ještě pár kapek hydratačního séra, pleť se tak v průběhu dne sama lépe vyrovná s nástrahami zimního počasí.

Výživný krém s přírodními oleji, **Ryor**, 95 Kč. Obsahuje jojobový, olivový a karotenový olej.



Sérum RS2, **Pevonia Botanica**, 1600 Kč. Heřmáněk, zelený čaj, lékořice, vitamin E, olej z francouzské růže.

Super Defense SPF 20, **Clinique**, 1490 Kč. Výtažky z ječmenných a pšeničných klíčků, vitaminy C a E.

Day Wear se SPF 15, **Estée Lauder**, 1570 Kč. Výtažky ze zeleného čaje, vitaminy C, E, kvasinky z mořských mikroorganismů, výtažky z okurky a lipidy.

Vítr



U větru platí rovnice, že čím víc fouká, tím je nižší teplota pokožky. Vlivem chladu dochází k zúžení cév a zpomalení krevního oběhu a následně k rychlým tepelným ztrátám. Zimní vítr také obsahuje velmi málo vlhkosti, extrémně vysušuje a způsobuje rychlejší vypařování vody z pokožky. Pleť tak zhrubne a tvoří trhlinky. Nejvíce strádá citlivá pokožka rtů, které mohou ztrátou vlhkosti až bolestivě popraskat. Co s tím?

FÓLIE PROTI PROFOUKNUTÍ

Váš „krém do větru“ by měl být hydratující, ale navíc by měl obsahovat o něco více mastných složek. Tyto požadavky splní másla a oleje z exotických ořechů. Ty uzamknou vlhkost v pokožce a přitom jsou pleti příjemné. Cold krémy, vycházející ze starodávné francouzské receptury, jsou obohaceny o včelí vosky a tvoří proti úniku vlhkosti z pleti účinnou hráz.

Omlazující olej **Complete Rewind, Lumene**, 599 Kč. Olej z arktického rakytníku bohatý na omega-3, -6, -9 mastné kyseliny a antioxidanty.

Good Bye Dry, **Garnier**, 159,90 Kč. Omega-3 a omega-6 mastné kyseliny, bambucké máslo, olej z heřmánku a bylinné výtažky.

Cold Cream, **Avène**, 209 Kč. Chrání před nepříznivými vlivy, zklidňuje pnutí, zmírňuje zčervenání.

Lip Balm, **Eight Hour Cream**, **Elizabeth Arden**, 590 Kč. Bambucké máslo, olej z květů arniky.

vhodné jako základní péče při intenzivní detoxikaci těla a uvolnění lymfatických cest. Sůl podporuje redukci tuku v těle a zásobuje ho vlhkostí. Ideální je pro sportovní typy žen, které se příliš nevyžívají v nejrůznějších luxusních procedurách a krémech. Je to jednoduché ošetření, povzbuzující a osvěžující. Efekt peelingu zvýší použití parní nebo suché sauny. Zkuste například peeling mořskou solí s éterickými oleji a akupresurní masáží plosek nohou. Více na www.balanceclub.cz

Zábaly

Zábaly těla jsou oblíbenou „salonní“ novinkou posledních let. K umocnění účinku hubnutí pod fólií či látkou pomáhají speciální extrakty v rostlinných olejích, které jsou s pomocí tepla a někdy i tlaku schopné štěpit tuk, zvýšit metabolismus a eliminovat zadržování vody. Při zábalech se používá bahno z Mrtvého moře s minerály, skořice, chilli papričky nebo zelená káva. Ošetření se zaměřují na kontury těla – formují postavu, zrychlují metabolismus a štěpí tuky. Působí proti celulitidě, zvyšují buněčnou stimulaci, mikrocirkulaci a stahují cévy.

ZÁBAL ZE ZELENÉ KÁVY

Při této proceduře budete tak trochu zelená, ale jen chvíli. Masérka totiž pokryje vaše tělo čistou 100% mikronizovanou zelenou kávou a následně jej zabalí. Pod vlivem tepla na vás budou působit látky ze zelené kávy, která je přirozeně bohatá na kyselinu chlorogenovou, polysacharidy, proteiny a esenciální oleje. Na závěr se vetře ošetřující emulze. Doba trvání je 30 minut. Více na www.pevonia.cz

TEPLO ZE SKOŘICE

Na skořicový zábal se používá krém nebo gel, který obsahuje skořicovou silici. Způsobuje místní prohřátí pokožky, rozšíření cév a tím zvyšuje odbourávání tukové tkáně v místech výskytu celulitidy.

Krém se nanáší v tenké vrstvě a jemně se vmasíruje do pokožky. Potom vás zabalí do fólie a vy odpočíváte na lůžku, přikrytí dekou. Zábal podporuje krevní oběh, spalování podkožního tuku, funkci lymfatického systému a stimuluje i odbourávání zplodin těla vzniklých látkovou výměnou. Před procedurou je jen potřeba prověřit, zda nejste na silice ze skořice alergičtí. Zábal působí 30 minut. Více na www.powerplatevajano.cz

Masáže

Masáž je příjemnější formou pasivního cvičení. Svaly se stahují a povolují, aniž byste se o to nějak přičinili, o jejich procvičování se starají ruce masérů. Tohle cvičení je v období, kdy jsme kvůli zimě trochu zpomalení, velice příjemné. A jak víte, když je tělo v pohodě, lépe se ubírají centimetry a kila. Masáž je neocenitelná při omezeném či zpomaleném krevním oběhu nebo je-li lymfatický systém oslaben. Novinkou jsou masáže, které jsou prováděné ověřenými exotickými metodami.



188 str.
jen za
39,90 Kč

Dieta

VÁŠ NEJLEPŠÍ OSOBNÍ TRENÉR

Čtenářka Nikola

**ZHUBLA
S DIETOU!**

Poprvé na obálce jedna z vás

**OCHUTNEJTE
ZDRAVÝ FAST FOOD**

15 MINUT KE KRÁSE
Z FITKA ROVNOU NA SCHŮZKU

30 tipů pro
super tělo

**ZA DVA TÝDNY
O VELIKOST MĚNĚ!**

LEDEN 2014



9 771214 878006 01