

Pleť potrebuje
hydratáciu
a vitamíny.

O PRAVTE sa po dovolenke

Bazén, slnko, festivaly, ale aj klimatizácia... To všetko sa prejavilo na vašej tvári a vlasoch. Bez ohľadu na vek.



RADÍ

DERMATOVENEROLOGÍČKA
Tatiana HUDÁKOVÁ
z kliniky Envy



RADÍ

KADERNÍČKA
Andrea DURANSKÁ
zo štúdia Evan

TRHLINKY

na rukách

Strávili ste celé leto v záhradke? U kozmetičky si dajte spraviť parafínový zábal a doma dovedy skúste kakaové maslo, kalcium alebo kokosový olej a teplé zábaly.

2,99€ /

vyživujúci krém
na lakte a cho-
didlá Planet Spa,
AVON



SOS Repair,
DERMACOL
3,39€

regeneračný
olej na nechty
roll-on, RYOR

3,39€ /



RYOR
Regeneračný olej na nechty

5,99€ /

posilňujúci lak Le Base Coat
Strengthening,
L'ORÉAL PARIS

STVRDNUTÉ

päty

Ne vždy sú na vine zlé topánky a málo hydratácie. Často ich vyvolá aj vírusové ochorenie – darček z prímorských spích a bazénov. Rovnako ako bradavice a nepríjemné a svrbivé plesne. Tie však patria už do rúk lekára.

Doma si ich sama neodstraňujte, tam likvidujte iba zhrubnutú päťovú klasiku.

AKO NA TO?

Urobte si teplý slaný kúpeľ nôh a nechajte si päty dobre odmočiť. Potom ich pemzou obrúste, osušte uterákom a dobre namastite kokosovým alebo olivovým olejom.





POKOŽKA

25+

Prehľadali ste to s ponocovaním, drinkmi či s nikotínom? Okamžite sahnite po hydratačnej maske a čo najviac športujte na vzduchu. Popri vode potrebuje vaša koža novú dávku kyslíka. Práve ten nikotín blokuje.

/11,69€

energizujúci denný krém proti vráskam Q10 plus C, NIVEA



VLASY

19,90€ /

Vyťahaná farba, suchý vlas, rozštiepené končeky – to sú hlavné dôsledky kúpania v mori a bazénoch. Podstrihnite si končeky a prejdite na regeneračný šampón alebo skúste kúru na hydratovanie vlasového vlákna.



nočný Toleriane Ultra, LA ROCHE-POSAY

2,39€ /

BodyFit spevňujúce telové tonikum, BALEA/DM



čistiace prúžky na nos, BALEA/DM

/1,79€

4,59€ /

telové mlieko Čerešňový kvet & jojobový olej, NIVEA



Aqua Moisturising Cream, CIEN/LIDL

/2,19€

POKOŽKA

45+

Nášli ste si nový fľak? Nerátajte s tým, že sa stratí sám od seba. To určite nie! Našťastie, na trhu je množstvo krémov a sér na bielenie pleti. No ak chcete mať istotu, že si neublížite, poraďte sa s kozmetičkou alebo dermatológom. Ten vám „ušije“ liečebný program presne na mieru.

TOTO FUNGUJE

nám!

JOGURT so škorickou

Ja si po lete nasadzujem hlavne masky. Najradšej mám hydratačnú látkovú masku Dermastir Hyaluronic. Samozrejme, keď mám čas, robím aj rôzne domáce recepty. Napríklad jogurt so štipkou škoricie skvele zregeneruje pokožku. Ale musí byť z pravej škoricie. Nechajte si ju na tvári, kým ju pleť

úplne nevpije, a potom opláchnite. Na vybielenie je zas veľmi dobrá maska z medu, z niekoľkých kvapiek citrónu a vody. Ale s ňou treba veľmi opatrne. Čo sa týka vlasov, spolieham sa na kaderníčku. Mojej kamarátke sa však na leto osvedčil tento jednoduchý recept: do rozprašovača dá vodu, morskú soľ, kvapku kokosového oleja a šťavu z citróna a počas dňa si túto zmes strieka na vlasy. A má ich krásne!



MODERÁTORKA A VIZÁŽISTKA Lenka ŠOOŠOVÁ (41)

VLASY

Ďak ste si v lete žehlili, kulmovali či fénovali vlasy, skúste kúru na zvýšenie elasticity, lesku a hydratácie – to je alfa omega zdravých vlasov. Farbené vlasy potrebujú extra výživu s olejmi.

2,69€ /



textilná 3D hydratačná a vyživujúca maska, DERMACOL

5,69€

hyaluronová kúra Cellular Anti-Age, NIVEA



/14,36€

tonikum na suchú pokožku hlavy DermoCapillaire, EUCERIN



METEOROLOGICKA Miriam JAROŠOVÁ (47)

OLIVOVÝ olej

Priznám sa, nie som veľmi „starostlivý typ“. Opravy po lete príliš neriešim. Skôr sa snažím na sebe čo-to opravovať celý rok. Ale keď už, nedám dopustiť na olivový olej. Ten sa mi naozaj osvedčil. Je dobrý po opaľovaní, ale aj ako prevencia na pokožku i na vlasy. A na konci leta aj v hojnejšej miere...





65+

POKOŽKA

Zrelšia plet' je krehkejšia, suchšia a každý letný hriech sa na nej okamžite prejaví. Potrebuje nielen hydratovať, ale aj dôkladne premasťiť. Pridajte si na jeseň do stravy viac orechov, rýb, zelených šalátov a uhoriek.

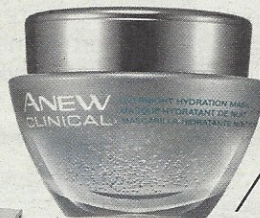


VLASY

Všetko, čo sme napísali o vlasoch u predchádzajúcich vekových kategórií, platí u vás dvojnásobne. Čím je žena staršia, tým je vlas tenší a jemnejší. Starostlivosť o vlasy musí byť dôsledná zvonku aj zvnútra. Poproste kaderníčku, nech vám urobí ošetrovanie, ktoré zregeneruje vlasové vlákno.

RECEPT ZA PÁR CENTOV!

A doma si zatiaľ pomôžte týmto zábalom: zmiešajte žltok s medom, naneste na vlasy a opláchnite.



nočná hydratačná maska s kyselinou hyaluronovou
ANEW, AVON

/9,90€

regenerácia 7 v 1 Rapid Rescue Hair Serum,
AVON

/7,99€

Age Specialist 65+,
L'ORÉAL PARIS

2,99€

