

Nowy!

Poradnik DOMOWY

**Beata
Pawlikowska**
odpowiada
na Wasze
listy

Nr 10 (340) WRZESIEŃ 2018 cena **2,99** zł (w tym 8% VAT)

LEKCJA MODY

7 sprytnych sposobów na ukrycie brzuszka

Wystarczy odpowiednio dobrać
ubrania i bieliznę, a efekt cię zaskoczy

Beata Tadla
NAWET ZŁE
DOŚWIADCZENIA UCZĄ MNIE
CZEGOŚ NOWEGO

Wyglądaj młodziej niż rówieśniczki

ZNAMY URODOWE
TRIKI, KTÓRE POMOGĄ
CI ZATRZYMAĆ CZAS

Nasz raport!

ARYTMIA SERCA

SPRAWDŹ, JAKIE MOGĄ BYĆ JEJ
PRZYCZYNY I JAK SZYBKO
POMÓC SOBIE LUB BLISKIM

Poradnik ogrodniczeki



Jakie rośliny posadzić teraz,
by w przyszłym roku zakwitły

O TYM
WARTO
ROZMAWIAĆ!

Byłam dzieckiem z adopcji...

Poruszające historie czytelniczek
wraz z komentarzem naszego eksperta

NIE BÓJ SIĘ REAGOWAĆ!

Gdzie zgłosić problem,
gdy widzisz porzuconego psa,
górze śmieci w lesie, gniazdo os

Ekstra!

Smaczna kuchnia 24 SPRAWDZONE PRZEPISY



Delikatne
połędwiczki



Pyszne ciasta
ze śliwkami

Ewy Wachowicz
Dania z grzybami

ISSN 0867-2229 INDEKS 369535



9 770867 222808

Zadbaj o ruch

Bez niego trudno będzie na długo zachować młody wygląd. Aktywny styl życia poprawia kondycję całego ciała, w tym także największego z jego organów – skóry.

● Uprawiaj sport! Jakikolwiek. To mogą być dłuższe przejażdżki na rowerze lub spacer. Dobry efekt daje marsz w szybkim tempie – musi trwać co najmniej

20 minut, aby uruchomiły się naturalne procesy odnowy w organizmie. Poprawi się krążenie, skóra będzie lepiej odżywiona i dotleniona.

● Spędzając więcej czasu na wolnym powietrzu, koniecznie stosuj kosmetyk z filtrem UV. Pamiętaj, że promienie słońca są jedną z głównych przyczyn przyspieszających starzenie skóry.

Trzymaj się chłodno

Umiarkowane zimno działa odmładzająco.

Nie chodzi o wywołanie szoku termicznego, a delikatne pobudzenie receptorów temperatury w skórze.

● Zimne okłady (np. ze schłodzonych w lodówce torebek ekspresowej zielonej herbaty) przywrócą oczom blask. Usuną z powiek obrzęki spowodowane

zastojem limfy. Delikatnie poprawią mikrokrążenie, odświeżą skórę.

● Jeśli masz cerę skłoną do podrażnień, sięgnij po kremy chłodzące. Zawierają one, stopniowo uwalniane, specjalne substancje chłodzące, które łagodzą stany zapalne i wzmacniają naczynka krwionośne w skórze (uelastyczniają ich ścianki).



Po usunięciu najstarszej warstwy naskórka cera natychmiast odzyskuje zdrowy blask i równomierny kolor.

Zabieg odmładzający

Kuracje gabinetowe mogą się okazać niezbędne. Warto o nich pomyśleć, zwłaszcza po 40. r. ż.

● Zabiegi w gabinecie działają intensywniej na skórę. Kosmetyczka używa bardziej skoncentrowanych

preparatów odmładzających i wprowadza je głębiej.

● Planując kurację profesjonalną w salonie, weź pod uwagę, że konieczna będzie seria co najmniej 3–4 sesji, aby efekt był długotrwały i zadowalający.



Warto wiedzieć!

Uwaga!

TEGO NIE RÓB NA PEWNO

Jeśli chcesz wyglądać młodziej niż twoje rówieśnice, pamiętaj o zasadach pielęgnacyjnych, których nie wolno łamać. Oto kilka najważniejszych:

- Nigdy nie rezygnuj z dokładnego oczyszczenia skóry wieczorem. Brak starannego demakijażu to niewybaczalny grzech przeciwko urodzie.
- Używaj kosmetyków dopasowanych do aktualnych potrzeb twojej cery – zmieniają się z porami roku, wiekiem, wpływa na nie ogólny stan organizmu (np. równowaga hormonalna lub jej brak, klimatyzacja w pracy, itd.).
- Nie pocieraj za mocno skóry – demakijaż i nakładanie kremu powinny być przyjemnością połączoną z masażem twarzy.

EKSPERT POLECA

RADOSŁAW RZEPNIKOWSKI,

LEKARZ MEDYCyny ESTETYCZNEJ,
WWW.FABSKIN.PL



Zabieg, który można wykonać latem

Aby szybko i bezinwazyjnie poprawić wygląd, polecałbym zabieg mikrodermabrazji Hydrfacial, zwany też hydropeelingiem próżniowym. Ma on tę zaletę, że można go przeprowadzić latem. Polega na złuszczeniu starego naskórka przy wykorzystaniu ścierającej głowicy i podciśnienia. Podczas zabiegu w skórę wtłacza się substancje nawilżające i aktywne. Specjalne końcówki sprawiają, że cały proces jest bardzo delikatny. Główną jego zaletą jest to, że daje natychmiastowy efekt, bez podrażnienia i zaczerwienienia. Skóra ma ładniejszy kolor, jest wygładzona, rozjaśniona, lepiej nawilżona, jędrniejsza, a pory zwężone. Efekty utrzymują się do 30 dni. By uzyskać trwałą poprawę kondycji skóry, warto przeprowadzić taki zabieg raz w miesiącu. Trwa ok. 45 minut i kosztuje 250 zł.