

SME ženy

MAREC • 3/2022

CENA 1 €

*Jarný
reštart*

*pleti, šatníka
aj domácej
pohody*

*Syndróm
dobrého
dievčata
Trpíte ním
aj vy?*

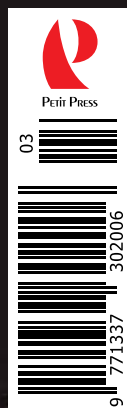
*Chutné
a rýchle
jedlá
z jednej
panvice*

**OSLÁVME
ŽENSKOSŤ**

*Skutočné dôkazy,
že byť ženou
je krásne*

*Dominika
Morávková*

*o všetkých
ženských veciach*





Krásna pleť musí byť vždy perfektne čistá. Spravte si raz za týždeň peeling a odstráňte odumreté pleťové bunky. Potom pleť ošetríte vhodnou maskou, ktorá ju zjemní, osvieži, hydratuje, regeneruje. Na každodenné čistenie používajte čistiace pleťové vody a gély, ktoré pleť nevysušujú. Vzápätí vždy naneste výživný ľahší denný alebo nočný krém.

Reštart pleti

- toto všetko jej doprajte

Jar praje aj očiste vašej pleti, ktorá úzko súvisí s očistou organizmu ako takého.

Po zimnom útlme prichádza ten správny čas pleti prebudiť. Nedostatok slnka, prekuréné miestnosti, suchý vzduch a mráz vykonali svoje. Výsledkom býva unavený vzhľad, dehydratácia, nedostatok živín či zašednutosť. Pomôcť môže správne zvolená starostlivosť. Zamerajte sa na obnovu pleti vo forme detoxu a výživy. Špeciálne na to určená kozmetika vám poskytne hĺbkovú očistu a obnovu ochranného štítu pleti, pričom dôležitú úlohu tu zohrávajú antioxidanty, ktoré pomáhajú neutralizovať škodlivé voľné radikály.

1. Micelárna voda Urban Skin Detox s antioxidačným výťažkom zeleného čaju pre krásnu a čistú pleť. **Nivea**, 8,49 €
2. Hydratačná textilná maska Rose Touch s organickou ružovou vodou pleti rozjasní a dodá jej energiu. **Nivea**, 2,69 €
3. Čistiaca maska Anti-Imperfection bez exfoliačných častíc pre citlivú pleť. **Mixa**, 7,49 €
4. Denný krém Skin oxygen s výťažkami z chlorelly na antioxidačnú ochranu pleti. **Biotherm**, 54 €
5. Peelingový toner Revitalift pokožku vyhladí, hydratuje a pomáha zmierňovať jej nedokonalosti. **L'Oréal Paris**, 11,99 €
6. Rozjasňujúce sérum Hydrabio dlhodobob obnovuje prirodzené hydratačné mechanizmy pleti. **Bioderma**, 23,99 €
7. Anti-pollution pleťové sérum Lúka s detoxikačnými účinkami chráni pred škodlivými vonkajšími vplyvmi. **Manufaktura**, 15,95 €
8. Textilná maska s aktívnym uhlím pleť detoxikuje, sťahuje póry a navráti jej sviežosť. **Dermacol**, 2,69 €
9. Exfoliačný krém **Tealogy** Green Tea Detox Face Scrub s antioxidačným extraktom pleti rozjasní. **FAnn**, 32 €
10. Gélový peeling **Iuvenio** restart odstráni odumreté kožné bunky, vyhladí nerovnosti, čistí a sťahuje póry. 18 €, iuvenio.com
11. **Nivea** 3 in 1

Takto sa o seba starám ja

Na starosti majú to, aby sa k nám dostali tie najlepšie kozmetické produkty, alebo nás nalíčia ako filmové hviezdy. Ako sa však starajú ženy zo sveta krásy samy o seba?

V ČOM SME SA UTVRDILI:

- * ŽE DÔKLADNÉ ODLÍČENIE A ČISTENIE PLETI JE ABSOLÚTNY ZÁKLAD.
- * ŽE SME NAJKRAJŠIE VTEDY, KEĎ SA DOBRE VYSPÍME A SME ODDÝCHNUTÉ.
- * ŽE BY SME SA MALI NAUČIŤ PRIJÍMAŤ KOMPLIMENTY, LEBO NÁM PRÁVOM PATRIA.
- * ŽE V PRVOM RADE MY SAMY MUSÍME VEDIEŤ, ŽE SME KRÁSNE.
- * ŽE SA MUSÍME VEDIEŤ ODMENIŤ PEKNÝMI VECAMI A ZÁŽITKAMI, LEBO SI TO ZASLÚŽIME.
- * ŽE SLOVO ŽENSKOSŤ MÁ VEĽA VÝZNAMOV A PRE KAŽDÚ Z NÁS JE INÝ.



Adéla Teznerová (43)

Brand manažérka mladej kozmetickej značky IUVENIO sa na jej budovaní podieľa od samého začiatku a uvedenia na trh na jar v roku 2020. Predtým pracovala ako manažérka komunikácie. Má dve deti, 18-ročnú dcéru a dvanásťročného syna.

Takto vyzerá moja denná beauty rutina:

Ráno začínam opláchnutím tváre studenou vodou. Na suchú pleť použijem čistiaci gél Urban a esenciu Fresh. Očné okolie i tvár prebudím sérom Crosslinked, nanesiem väčšiu vrstvu krému Calm a urobím krátku gua-sha masáž, ktorá funguje ako rýchly lifting.

Bez tohto nikdy neodídem z domu:

Must-have je rozhodne hydratovaná pleť, balzam na pery a upravené obočie. Mejkap niekedy môže zostať doma.

Bez tohto si nedovolím večer zaspáť:

Nielen bez čistenia pleti, ale aj bez séra a krému. Nočný funkčný retouch krém robí pleť ráno krajšou, aj keď neprespím dlhú noc.

Môj absolútne top produkt, na ktorý nedám dopustiť:

Sérum Crosslinked od IUVENIO je inšpirované dermálnou výplňou. Dúfam, že tu bude večne.

Z kozmetiky nikdy nesmie v mojej kabelke chýbať:

Krém Calm od IUVENIO používam na dodanie hydratácie a sviežeho vzhľadu pleti kdekoľvek a kedykoľvek počas dňa. Černicový tónovací balzam na pery. Rozjasňovač.

O svoju psychohygienu sa starám:

Zdravým životným štýlom a uvedomovaním si hodnôt. Väčšinu našich každodenných problémov vidíme spätne ako banality, pre ktoré sa zbytočne stresujeme. Dôležité je vidieť ich ako nedôležité, ideálne hneď.

Sama seba vnímam najkrajšiu keď:

Keď dostanem kompliment. Ženy by mali dostávať a vedieť prijímať čo najviac komplimentov.



Keď sa chcem odmeniť, robím toto:

Dám si raw tortu alebo oriešky v čokoláde, dlhý kúpeľ s voňavou soľou alebo zjdem na lamináciu obočia.

Keď si chcem dať ľahkú večeru, zvolím:

Hummus so zeleninovými hranolkami alebo balkánsky syr s pečenou paprikou.

Najlepší oddych na svete pre mňa je:

Ten si zatiaľ iba predstavujem. Druhý najlepší je masáž hlavy.

Vždy ma rozveselí:

Deti, mačky, ľudia s pozitívnym mind setom a Tluchořovi (český nekonečný rozhlasový seriál Kaisera a Lábusa).

Slovo ženskosť pre mňa predstavuje:

Sebavedomie a sebalásku. Oboje vytvorí superženskú auru komukoľvek.