

V ŽENĚ V ŽIVOT

ČÍSLO 10 10. KVĚTNA 2023
CENA 38,90 Kč / 1,89 EUR

LÁSKA JAKO DROGA

NA ČEM JEDOU FEŤÁCI
ZAMILOVANOSTI

**DNES UŽ TI
ROZUMÍM,
MAMI...**

PROČ BYSTE
MĚLA ODPUSTIT
NEJDŮLEŽITĚJŠÍ
ŽENĚ SVÉHO
ŽIVOTA?

NOVÝ TREND PLEVEL NA TALÍŘI

Naučme se
využívat dary
přírody

**SLEVOVÉ
KUPONY
UVNITŘ**

ROZHOVORY

**ŽOKEJKA
JIŘINA
ANDRÉSOVÁ**

„Chladná hlava mi
přijde vhod nejen
na dostizích.“



**HEREC
KRYŠTOF
BARTOŠ**

„Když jsem obklopen
luxusem, necítím se
svobodně.“

+ speciál: 50 stran

KRÁSNÁ DO PLAVEK

* MOTIVACE, DIETY A RADY, KTERÉ VÁŽNĚ FUNGUJÍ * NEJSTYLOVĚJŠÍ PLAVKY SEZONY
* FINÁLE REDAKČNÍ VÝZVY: LÉTO V SEXY, ZDRAVÉM A FIT TĚLE





1

Paleta očních stínů Pro Slim Eyeshadow Palette Blushing Ocean, Catrice, 259 Kč

Čtrnáct vysoce pigmentovaných stínů v matném, metalickém a třpytivém provedení vám pomůže vytvořit jakýkoli styl líčení na den i večer. Barvy se snadno kombinují a vrství pro přirozený i sytý efekt.

2

Vůně Desert Wood, EdP, Novellista, 2450 Kč/75 ml, notino.cz

Tato orientální unisex vůně si vás podmaní svým tajemným kouzlem.

Ucítíte z ní tóny kadidla, listů chilli, šafránu a vetiveru. K dostání je v limitované edici v černém matném flakonu.



Zpevňující a posilující péče na nehty Hard as Nails, Sally Hansen, 199 Kč

Postará se o pevný, hladký a odolný povrch nehtů, zamezí jejich třepení a lámání. Díky titanové a mikro-diamantové receptuře k nim ihned přilne a zpevní je.

4



3

Bronzující pudr Forever Natural Bronze, Dior, 1440 Kč

Nová letní kolekce Dior nabízí kromě paletok očních stínů, zkrášlujících olejů na rty a zářivých laků na nehty také tyto krásné bronzery v novém kabátku. Obsahují 95 % minerálních pigmentů a k dostání jsou v šesti odstínech.



NOVÉ ZAČÁTKY

NADCHÁZející sezona si žádá nové krášlicí produkty, které budou ladit se slunným počasím. Vsaďte na paletu barev, sexy vůni nebo efektní péči.

5

Intenzivní peptidová kúra PRO 01, Iuvenio, 1550 Kč

Unikátní kúra funguje jako perfektní detox pleti.

Obsahuje koncentrovaný peptid Clodessine, který podporuje antioxidační procesy a bojuje s oxidačním stresem, jenž je hlavní příčinou stárnutí. Nanášejte ji nejlépe ráno i večer na pleť, krk a dekolt.





Vzpruha pro celé tělo

Věděla jste, že pilates na strojích je pětikrát účinnější než cvičení na podložce? V pražském studiu Simply Pilates mají ty nejprofesionálnější stroje, jako například Pilates Chair, Reformer či Spine Corrector, díky nimž si pod vedením zkušených instruktorů perfektně posílíte i protáhnete tělo od temene hlavy až po prsty na nohou. Více na simplypilates.cz.

99%

NÁLADY TVOŘÍ NAŠE STRAVA

a zbylé procento naše okolí.“ Slyšela jste už někdy tento citát? Faktem je, že strava opravdu ovlivňuje nejen naši fyzickou, ale i psychickou stránku. Mezi potraviny, které podporují produkci hormonu „štěstí“ serotoninu, patří například špenát, krůtí maso a banány.



RECEPT

Fit banánové palačinky

Potřebujete: dva banány, dvě vejce, olej. Postup: Banány rozmačkejte v hlubokém talíři vidličkou na kašovitou hmotu, přidejte vejce a dobře promíchejte. Pro vylepšení chuti můžete do těsta přidat kokos, mletou skořici nebo med. Rozpalte pánev a pokropte ji pár kapkami oleje, například kokosového. Pak na ni pokládejte placičky z těsta a smažte je z obou stran dozlatova.

PITÍ VŽDY PO RUCE

Nezapomínejte svému tělu dodávat dostatečné množství tekutin. Sáhnete po obyčejné vodě, kterou můžete dochutit kouskem ovoce. Vhodnou alternativou je i bylinkový, zelený nebo třeba jasmínový čaj. Připravte si ho každé ráno do termosky, ať ho můžete během dne průběžně upíjet.

Jasmínový čaj

Ahmad Tea,
82,90 Kč



„Je lehčí vstát brzy a zacvičit si než být každý den při pohledu do zrcadla nespokojená s tím, co vidíte.“

VÝŽIVOVÁ PORADKYNĚ A TRENÉRKA JAYNE COX

POMOCNÍCI PRO KRÁSU I KONDICI

FYZICKÁ ZÁTĚŽ VYŽADUJE ZVÝŠENOU PÉČI O TĚLO, A TO JAK ZE VNĚ, TAK UVNITŘ. POSILTE ORGANISMUS, ZKLIDNĚTE PLEŤ A NEZAPOMÍNEJTE ANI NA REGENERACI A ÚLEVU.

1



2



3



1 Mořský kolagen Lady Collagen je hydrolizovaný, a navíc obohacený o vitamin C, díky čemuž se dobře vstřebává a působí přesně tam, kde má. Prodává ladylab.cz za 890 Kč.
2 Anti-age krém s betaglukany Calm od značky IUVENIO podporuje obranyschopnost pleti, má protizánětlivé účinky a zvyšuje hydrataci. Prodává iuvienio.com za 670 Kč.
3 Chladivý gel na unavené a ztěžklé nohy Cryogel ulevuje od únavy nohou, zlepšuje mikrocirkulaci a zpevňuje pokožku. Prodává deadiacosmetics.cz za 582 Kč.

IUVENIO

NOVINKA

Intenzivní peptidová kúra PRO 01

Vyvinuto v Česku pro přirozené omlazení pleti



Unikátní peptidové sérum, které aktivuje přirozené ochranné mechanismy v pleti. Obsahuje koncentrovaný peptid Clodessine, aktivní část proteinu dlouhověkosti Klotho.

V pleti podporuje antioxidační procesy, které bojují s oxidačním stresem, hlavní příčinou jejího stárnutí. Sérum obsahuje i kyselinu hyaluronovou, která dále zvyšuje jeho účinnost.

Sérum se dodává sterilní ve stříkačkách, díky čemuž neobsahuje žádné konzervanty.

Českou hi-tech péči o pleť zakoupíte na www.iuvenio.com

Zůstaňte s námi ve spojení   @iuvenio