



VODA je základ.
Môžete piť, koľko ←
chcete. Ale nie hocičo
ani hocikedy.

Chcem ŠŤAVNATÚ PLEŤ

Tu pomôže jediný, musíte ju poriadne hydratovať. Po dlhých studených mesiacoch totiž pokožka potrebuje vodu ako soľ. A nielen vodu.

PRE HLADKÚ A PRUŽNÚ PLEŤ

Dostatočná hydratácia je alfou a omegou toho, aby pokožka vyzerala mladá a zdravá.

PRAVIDLO kvapka po kvapke

Naliať do seba hneď po zobudení pol litra vody a potom ďalší polliter večer je to najhoršie, čo pre svoj organizmus môžete urobiť. Odborníci dokonca hovoria, že je to kontraproduktívne a viac to telu uškodí, než pomôže. Pri takomto pitnom režime sa totiž veľmi zaťažujú obličky aj vylučovací systém. Oveľa lepším riešením je vypiť pohár vody každú hodinu a potom ďalší pohár vždy, keď pôjdete na toaletu. Doktorka Claudia Arganini, ktorá pôsobí ako výživová poradkyňa v známom SPA centre Palace Merano, dokonca odporúča hneď po zobudení hydratovať svoje telo dvoma pohármi vody ešte nalačno. Má to efekt akejsi vnútornej sprchy, ktorá organizmus zbaví toxínov, ktoré sa v ňom nahromadili počas noci. „Vlažná voda je lepším riešením, pretože pri studenej by telo mohlo dostať teplotný šok,“ pripomína expertka.

Tip EMMY: Nastavte si do telefónu aplikáciu, ktorá vám vypočíta množstvo potrebné pre vašu výšku a váhu, dokonca môže upozorniť na to, že ste zabudli prijať dostatok tekutín (Hydro, Water time).

POČAS JEDLA stačí prijať menej tekutín

Spomaľuje to totiž trávenie. Stačí jeden pohár pred jedlom, ďalší po ňom, to organizmu úplne postačí. A kto má problémy so zažívacím systémom alebo mu jednoducho býva po jedle ťažko, môže vodu nahradiť čajom, ideálne mäťovým, anízovým alebo feniklovým, ktoré si môže počas obeda či večere pomaly pochlipkávať.

VODA je najviac

Najmä tá obyčajná čistá z vodovodu. Ak vám občas lezie hore krkom, môžete si do fľaše pridať koliesko uhorky, štvrtku pomaranča, bylinky či granátové jablko. A raz či dvakrát za deň môžete pitný režim doplniť čajom. Ale pozor, zelený čaj má podobný stimulačný efekt ako káva a ten čierny zase telo skôr dehydratuje, pretože má diuretické, čiže preháňacie účinky.



◀ Mikrodričky Waterdrop®, kapsuly obsahujúce čerstvé ovocie a výťažky z rastlín, rozpúšťajú sa až pri kontakte s vodou, **Waterdrop®**, 12 kusov za 6,99 €

◀ Darčkové balenie sypaných čajov na energiu s ručne zbieranými slovenskými bylinkami, rôznymi druhmi čajov a kúskami ovocia, **Vesely čaj**, 14,90 €

► POUŽITE lupu

Samodiagnostika pleti je niečo, čo by mala použiť každá žena, ak chce vedieť, ako si vytvoriť tú správnu kozmetickú rutinu. Dehydratáciou, najmä po zime, totiž trpia všetky typy pleti, od suchej cez zmiešanú až po mastnú. A ako na prvý pohľad vyzerá tá, ktorej chýba vlaha? Pri podrobnejšom preskúmaní, ideálne pod lupou, je pokožka hrubá, a keď ju chytíte medzi prsty, bude vás na dotyk doslova ťahať. Nie je hladká, chýba jej pevnosť aj elasticita a objavajú sa na nej prvé vrásky, najčastejšie v okolí očí alebo na lícach. A to je jasný signál, že potrebuje vodu. A nielen zvnútra.

TREBA ZABRÁNIŤ odparovaniu

Alebo povedané rečou odborníkov na krásu, transepidermálnej strate vode, ktorá najčastejšie odchádza z pokožky v podobe potu, pretože vtedy sa vlhkosť cez kožu uvoľňuje z organizmu. Smola je v tom, že to bežne necítíme, ak sa nepotíme, a táto strata vody súvisí s hydrolipidovým ochranným filmom, ktorý sa nachádza na povrchu pokožky a zabraňuje jej vysušaniu. Lenže pri dlhodobej dehydratácii sa naruší, prestane plniť svoju ochrannú funkciu a koži jednoducho chýba vlhkosť. Najčastejšie k tomu dochádza pod vplyvom vonkajších podmienok ako zima, chlad, kúrenie, svoje robí tiež tabak, nevhodná strava, ktorej chýbajú mastné omega kyseliny, alebo nevhodná kozmetická starostlivosť. Ak si chcete tento ochranný film na pokožke vytvoriť alebo zachovať, pleť potrebuje poriadnu dávku vody a ceramidov. Ako to dosiahnuť? Ideálna je obľúbená kozmetická rutina v štýle „moisture sandwich“, čiže

vrstvenie hydratačných zložiek. Ráno aj večer sa začína minerálnym sprejom alebo hmlou, potom sa odporúča hydratačné sérum či esencia, ktoré ľahšie preniknú do zvlhčenej pokožky, a tretím krokom je bežná starostlivosť vo forme krému alebo zvlhčujúceho oleja.

Beauty superstar s kyselinou hyalurónovou

7. Koncentrovaný gél **Hyaluron Specialist** s vysoko- aj nízkomolekulárnou kyselinou hyalurónovou, ktorý pokožke dodá hydratáciu na 48 hodín, **L'Oréal Paris**, 9,99 € **8.** Koncentrovaný krém s výživnou textúrou **HYALU B5**, obsahuje dva typy kyseliny hyalurónovej a vitamín B5, ktoré pleti dodávajú hydratáciu, výživu a vláčnosť, redukuje jemné linky aj vrásky, **La Roche-Posay**, 31,49 € **9.** Vyplňajúce sérum **Hyalurogel** s vitamínmi B3, B5 a s obsahom čistej kyseliny hyalurónovej, zanecháva pleť hydratovanú a redukuje jemné linky, **Mixa**, 10,79 € **10.** Vyplňujúce sérum s kyselinou hyalurónovou, obsahom glycerínu a Aloe vera sa postará o hydratovanú, vyplnenú a pružnejšiu pleť už po prvom použití, **Garnier**, 10,99 € **11.** Posilňujúca a obnovujúca pleťová maska **Minéral 89 Hyaluron-Booster** okamžite vyplňa, rozjasňuje, vyhladzuje pleť a hydratuje ju až počas 24 hodín, **Vichy**, 4,99 €

PLEŤ POTREBUJE kyselinu hyalurónovú

Áno, táto aktívna látka je nevyhnutnosťou pre kožu, ktorá potrebuje hydratáciu. Je to základná molekula, ktorá bojuje proti vysušenej pleti. „Funguje ako aktívna špongia, ktorá zachytáva vodu aj v spodnejších vrstvách kože, v ľudskom tele sa vyskytuje prirodzene, lenže s pribúdajúcimi rokmi sa z neho postupne stráca. Do kozmetických prípravkov sa pridáva, lebo dokáže viazať vodu, a tak má schopnosť zvlhčiť pleť,“ hovorí skúsená kozmetička Božena Ihnátová. Ibaže kyselina hyalurónová má jednu nevýhodu, v tele vydrží maximálne niekoľko hodín až pol dňa, takže si ju musí sústavne vytvárať alebo ju do pokožky treba dodávať v podobe krémov či séra. Špeciálne v zime a na jar, keď je tvár z vetra či z chladu extrémne vysušená.

1. Hydratačný denný krém **Hydra Végétal** s OF 20 – dlhodobú hydratáciu zaisťuje bunková voda z kosmatcovníka, ktorá pomáha ukladať vodu do všetkých vrstiev pleti, **Yves Rocher**, 16,99 € **2.** Vyhľadzujúci hydratačný denný krém **LIGHT AQUANATURE** zabezpečuje v pleti vyváženú vlhkosť, posilňuje ochrannú bariéru a dokonale hydratuje, **Annemarie Borlind**, 31,90 € **3.** Sérum **Absolue** s koncentrátom regeneračných molekúl Perpetual Rose™, ktorý reaktívne aktivátor dlhovekosti, a pro-xyalanom, ktorý zabraňuje vzniku vrások. Unikátne sérum podporí rýchlu regeneráciu buniek, takže už po 4 týždňoch pleť vyzerá mladšie, **Lancôme**, info o cene v parfumerii **4.** **VITAL kolagénový booster** obsahuje účinnú látku ketoglutarár, ktorá preukázateľne stimuluje tvorbu vlastného kolagénu v pokožke, vďaka čomu je hydratovaná a vyživená, **IUVENIO**, 16,40 € **5.** Ochranná pleťová maska s hydratačným účinkom **FOREO UFO™ Make My Day** hlboko zvlhčuje pleť a chráni ju pred znečistením a negatívnymi vonkajšími vplyvmi. Používa sa spolu so sonickým prístrojom **FOREO UFO™**, 10 € za 7x 6 g **6.** Bylinná osviežujúca a hydratačná voda na pleť s klinicky testovanou látkou Pentavitin®, ktorá má schopnosť hydratácie pokožky, posilnenia jej bariérovej funkcie a zjemnenia povrchu kože, **Havlíkova apotéka**, 10,96 €



NIEČO NA VLASY

Aby nevyzerala ako slama, aj vaša hriva potrebuje po zime prvú pomoc.

Šampón s obsahom kyseliny hyalurónovej a morskej riasy pre zdravý lesk vlasov, **Gliss Aqua Revive**, 3,59 €

Kondicionér v spreji s hyalurónovým komplexom, ktorý cieľi na dehydratované časti vlasov a vyživuje ich, **Gliss Aqua Revive**, 5,19 €

MYSLITE na mastné kyseliny

Rohovú vrstvu statum corneum, čiže najvrchnejšiu časť epidermy, tvoria zrohovatené bunky s obsahom keratínu a tá v zimných mesiacoch nielen tvorí oveľa menej mazu ako v lete, ale doslova trpí pri kontakte so šálmi, s rolákmi či so silonkami, ktoré si do chladu pravidelne obliekame. A povedzme si úprimne, sústavné obtieranie pokožky o materiály ako akryl, polyester či nylon jej skutočne neprospieva. Mikrobióm sa poškodzuje, pokožka červenie, šúpe sa, praská a dáva tak najavo, že nie je v poriadku a zaslúži si viac rozmaznávania. Riešením je vymeniť bežný sprchovací gél za umývací olej s obsahom lipidov, ktorý v takýchto prípadoch funguje ako prvá pomoc a dokáže vyriešiť problém s vysušenou kožou na celom tele. Samozrejmosťou by malo byť aj používanie telového krému či oleja, ktorý je bohatý na ceramidy a mastné kyseliny, pretože tieto aktívne látky sa starajú o to, aby epiderma bola menej citlivá a zraniteľná.

Beauty superstar do sprchy

12. Hydrofilný levandulový olej na každodennú očistu a hydratáciu je vhodný na odličenie normálnej a citlivej pleti a je aj šetrnou alternatívou mydiel a sprchovacích gélov, **Nobilis Tilia**, 13,80 €
13. Hodvábný krém do sprchy s bambuckým maslom, ovseným proteínom a glycerínom ochraňuje mikroflóru pokožky, zabraňuje vysušeniu a zanecháva ju hodvábnu jemnú, **Dulcia**, 12,90 €
14. Ľahký telový krém s bambuckým maslom obsahuje 95 percent prírodných ingrediencií, vyživuje, upokojuje a zjemňuje aj citlivú pokožku, hydratuje až 24 hodín, **L'Occitane**, 10,20 €
15. Ľahký, rýchlo sa vstrebávajúci telový olej so zmesou hydratačného vitamínu E, kanolového a mandľového oleja, vhodný na hydratáciu pokožky po sprche alebo ako masážny olej, **Oriflame**, 10,20 €
16. Harmonizujúci sprchovací gél s obsahom 100 % prírodných aktívnych látok, ktoré majú jemný čistiaci efekt, **Weleda**, 8,29 €

Kondicionér **Tea Tree Hemp Restoring Conditioner & Body Lotion** s obsahom konopného oleja a konopných výťažkov sa dá použiť ako kondicionér, telové mlieko aj vlasová maska, regeneruje vlasy a ponúka arómotherapeutický zážitok, 25,78 €



Hĺbkovo vyživujúca maska **Chroma Filler Absolu** obohatená o aminokyseliny pôsobí účinne na všetky typy scitlivých alebo farbením poškodených vlasov, poskytuje im lesk a chráni pred účinkami tvrdej vody, **Kérastase**, 37 €

Revolučný ošetrojúci kondicionér **Elseve Color Vibe Wonder** Color Vibe Wonder Water vďaka prelomovej lamelárnej technológii pomáha dosiahnuť lesklé a hydratované vlasy už po jednej aplikácii, **L'Oréal Paris**, 7,99 €

ZÁKLADOM sú aktívne látky

Ak chcete vlasom dodať lesk, pevnosť a objem, nie je pre ne nič lepšie ako Aloe vera a kyselina hyalurónová. Vlasoví experti odporúčajú ešte čosi navyše, starostlivosť pred bežným umývaním pomocou šampónu a kondicionéru. Treba ju však naniesť na jemne zvlhčené pramene. Voda totiž otvorí vlasové vlákna a postará sa o to, aby aktívne látky prenikli dovnútra a nezostali len na povrchu. Potom na ne naneste trebárs vlasový olej, zábal či špeciálne sérum, ktoré starostlivo vmasírujete pramienok po pramienku. Necháte pôsobiť aspoň dvadsať minút, prípadne aj celú noc, a až potom si vlasy umyjete a následne nanesiete kondicionér. A ešte jedna rada nad zlato - používajte šampóny s neutrálnym pH, ktoré obvykle obsahujú prípravky určené na suché, zničené a poškodené vlasy. Tieto prípravky vlasové vlákna „uzamknú“ a zariadia, aby účinné látky zostali vnútri a poriadne vyživili vlas.

Sleeping maska: Tu platí rovnaký princíp ako pri pleťových nočných maskách, dokážu účinne hydratovať a vyživovať vlasy aj počas noci. Základ je naniesť si ich starostlivo po celej dĺžke prameňov a používať také, ktoré obsahujú špeciálne formulácie bohaté na keratín, kyselinu hyalurónovú a rastlinné oleje. **E**



LA PAUSA DE CHANEL

Nová kolekcia líčenia na jar a leto od **Chanel** vás zavedie na juh Francúzska do vily La Pausa, ktorá bola obľúbeným dovolenkovým miestom Gabrielle Chanel. Laky na nechty **Riviera a Terra Rossa** odrážajú nádhernú atmosféru tohto miesta.



Najľahší spôsob, ako zaistiť, aby váš mejkap, rozjasňovač aj očná linka zostali po celý deň bezchybné – fixačný sprej **PRIME'N SET SPRAY** od **GOSH**.



ZLATÁ HODINKA

Vystihuje chvíľu, keď sa obloha podvečer zahalí do nádhornej slnečnej žiary. Práve ňou sa Peter Philips inšpiroval pri ladení tieňov v novej paletke **Dior 5 Couleurs Couture Dioriviera**. Ach, milujeme ju!



BUĎTE ŠĽASTNÁ!

Toaletná voda **GIRL Blooming** od **Rochas** tento pocit podporí s ohromnou dávkou neroli. To sa miesi s pikantným bergamotom, mandarínkou, jazmínom a pomarančovým kvetom. Limitovaná edícia, 40 ml, 44 € v parfumerii FAnn.

CHRÁŇTE SA!

UV ochranu by ste mali používať denne. Z novinek nás očaril **CAPITAL SOLEIL FLUID CELL PROTECT NA BÁZE VODY V SPREJI SPF 50+** na tvár a telo s priehľadnou textúrou, pretože poskytuje pokročilú ochranu pred UV žiarením na 4 úrovniach. Chráni proti UVB, UVA, dlhovlnnému UVA žiareniu a zároveň pôsobí antioxidantne. Vďaka tomu pomáha zabráňovať poškodeniu kože slnkom až na bunkovej úrovni. Kúpíte za 22,49 €.

ROZKVITNI!



OSTAŇ MATNÁ

Teploty stúpajú a naša pokožka má tendenciu potiť sa. Aby ste si zaručili bezchybný vzhľad pleti bez nežiaduceho lesku až do 16 hodín, použite **ColorStay Grip Matte Primer**. Zmatňujúca podkladová báza od **Revlon** predlžuje trvácnosť mejkapu a stojí 15 € v parfumerii FAnn.



Konečne sa môžeme svetu ukázať v plnej kráse!

BOŽK OD ARMANIHO

Rúž **LIP MAESTRO**

chceme, lebo má jasný a intenzívne matný finiš s hebkou zamatovou textúrou. Presvedčte sa o tom za 39 € v parfumerii Douglas.



HIGH-TECH OPRAVÁR

Očné a pletové sérum **iuvenio CROSSLINKED** zabraňuje starnutiu pleti. Jeho základom je zasieťovaná kyselina hyalurónová, ktorá je špeciálne vyvinutá pre lokálnu aplikáciu, a tak významne zlepšuje absorpciu aktívnych látok do kožných buniek. Vďaka obsahu peptidov **CLODESSINE** a **RECELLINE**, vitamínov a ďalších účinných anti-age ingrediencií sa v kožných bunkách aktivujú obranné a opravné procesy typické pre mladú pleť. To zabraňuje predčasnemu starnutiu a navracia pokožke mladost prirodzeným spôsobom. Kúpíte za 27,60 € na www.iuvenio.com.



NESPÚTANÁ Flowerbomb Ruby Orchid

vyhlásili za najzmyselnejšiu vôňu od **Viktor & Rolf**. Podmanivá kvetinová fantázia je inšpirovaná vesmirom neoburlesky a ohúri akordom frézie, červenej orchidey, jazmínom a vanilkou.