

COSMOPOLITAN

TYLKO **5,99zł**

CZERWIEC 2018
WYDANIE 2018

JAK ZROBIĆ WRAŻENIE NA INNYCH
Wystarczy sprawdzona strategia zarządzania swoim wizerunkiem...

Hit: slow shopping!
Jak kupować mniej i cieszyć się bardziej?

PRZETESTOWAŁYŚMY LIFESTYLE FACETÓW
...i mamy dla ciebie bezcenne wnioski

Na okładce: CLEO

CZY MOŻNA KOCHAĆ SIEBIE ZA BARDZO?

***5 mitów na temat odchudzania**
...które czas poznać!

GWIAZDA COSMO
CLEO
„NIGDY NIE PRZESTAWAJ W SIEBIE WIERZYĆ!”

Zadbaj o ciało i umysł

TYDZIEŃ 2

RUSZAJ SIĘ
Cwiczenia pomogą odwrócić przedwczesne oznaki starzenia skóry, ponieważ dzięki temu podkręcają aktywność mitochondriów, które zaopatrują komórki skóry w energię. Dodatkowo ruch przyspiesza krążenie, co poprawia ukrwienie skóry i jej wygląd – małodziejczy odcień i blask.

WYSYPIAJ SIĘ
Dokonałe zdają sobie sprawę z tego, że przespianie codziennie 8 godzin jest prawie niemożliwe. Jeśli jednak zależy ci na pięknej, zdrowej skórze, 7 godzin snu to twoje absolutne minimum. Jeżeli poświęcasz na to mniej czasu, hormony sytylacji i ghrelinu i leptyna – nie działają prawidłowo i sprawiają, że pragniesz przetworzonej żywności i węglowodanów przystojak. A to nie działa korzystnie ani na cerę, ani na sylwetkę! Za mało śpisz powoduje też zwiększenie wydzielania kortyzolu – hormonu stresu, który powoduje przedwczesny rozpad kolagenu i zmarszczki.

Probiotyki, suplementy – czy na pewno działają?
Tak, jeśli wybierzesz odpowiednie rodzaje. Poszukaj tych, które zawierają przynajmniej 10 miliardów CFU. W ich składzie powinny się znaleźć szczepki Lactobacillus i Bifidobacterium (badania potwierdzają, że korzystają na tym i jelita, i skóra).

TYDZIEŃ 3

Udoskonal swoje nawyki pielęgnacyjne

DELIKATNIE OCZYSZCZAJ
Zapomnij o zbyt agresywnych mydlach i ostrej pielęgnacji – tym wszystkim, co czyni skórę do „białości”. Naruszają one barierę ochronną skóry, negatywnie wpływają na jej mikroflorę, w ten sposób prowadzą do powstawania trądziku pospolitego i różowalicy. Używaj delikatnego żelu bez SLS-ów, a pasty do zębów – najlepiej enzymatycznych – nie częściej niż raz w tygodniu.

UNIKAJ WYSOKICH TEMPERATUR
Intensywne ciepło (np. gorący prysznic czy sauna) mogą zmniejszyć dobre bakterie, a także wysuszyć skórę, co stworzy pole do działania złych mikroorganizmów. Dlatego zrezygnuj z masażów i zabiegów podgrzewających, jeśli masz tendencję do przesuszenia skóry. Od razu po oczyszczeniu używaj kremu nawilżającego.

ZASTOSUJ MIŁOŚCOWO PREBIOTYKI I PROBIOTYKI
Prebiotyki wspierają zdrowie flory bakteryjnej skóry, zaowocując jej „dożywianiem”. Probiotyki pomagają zrównoważyć pH skóry, dzięki czemu złe bakterie będą pod kontrolą. Pomogą również zwiększyć naturalną produkcję ceramidów i lipidów, które zapobiegają utracie wilgoci.

Pomogą wydobyc blask
Te kosmetyki sprawią, że skóra stanie się gładziej i bardziej promienna!

Żel oczyszczający
Delikatny żel z wyszklakiem z algi oczyszcza delikatnie skórę, reguluje wydzielanie sebum, kol podrażnienia.
Żel Myjący Gentle Purifying Gel, Thalgo, 39zł

Tonik w sprayu
Bardzo łatwy w aplikacji, uzupełnia ostatni etap oczyszczania skóry. Zawarte w nim alfa-hydroksywasy wygładzają skórę i dodatkowo intensywnie ją nawilżają.
Tonik w Sprayu Thalasso Oles, ok. 70zł

Maska
Idealnie sprawdzi się, jeśli masz skórę mieszaną lub tłustą. Zmniejsza widoczność porów i wyraźnie wygładza niedoskonałości.
Maska Regulująca A.A., 14,99zł; Pełnel do aplikacji maso Gielro Best Friend, 24,90zł

Serum
Każda cera po 25. urodzinach wymaga intensywnego nawilżenia. Ten kosmetyk pobudzi produkcję nowego kolagenu, odżywi i ujędźmi skórę. To załuga kwasu hialuronowego, który jest w jego składzie.
Nawilżające Serum Super Power Mezo Serum Bielenda, 28,99zł

Krem nawilżający
Ostatni etap pielęgnacji. Zawiera nie tylko kwas hialuronowy, ale również witaminę C, która dodaje skórze młodostwo blasku.
Krem Intensywnie Nawilżający Skin Pro Stylage, 35zł

STYLAGE®
— SKIN PRO —