

GLAMOUR

POLSKA

świątujemy

20 lat
GLAMOUR

**LIFEHACKI
NA LATO**

JAK BYĆ FIT
W SEKSIE

JAK NIE WRÓCIĆ
Z URLOPU
Z DŁUGAMI

JAK BAWIĆ SIĘ
BEZ PROCENTÓW

MERY SPOLSKY

CHCE MI SIĘ WSZYSTKIEGO!

LIPIEC-
SIERPIEN 2023
NR 7/8 (232)
CENA 9,99 ZŁ
(w tym 8% vat)



10 sposobów na wakacjach

Jest tu kilka pulapek. Przede wszystkim poparzenia słoneczne – rządzi pachulino i brzemienno w skutkach. Przeburzenia na ramionach, ekstremalnie przesuszone kolana... tobie i pięty. Będzie czas się tym zająć.

PROBLEMU
 Najbardziej niebezpiecznym miejscem i masażem jest twarz. Słoneczne promienie i promieniowanie UV mogą uszkodzić skórę, powodując zmarszczki i przebarwienia. Dlatego warto używać kremu z filtrem SPF 30 i nie zasypiać na leżaku bez kołnierza. Warto wrzucić do torby plażowej krem z filtrem SPF 30 i nie zasypiać na leżaku bez kołnierza. Warto wrzucić do torby plażowej krem z filtrem SPF 30 i nie zasypiać na leżaku bez kołnierza.

1. Balsam do ciała z nektarem Serravallo'se (Vital Skin, Almir, 100 zł). 2. Adaptacyjny olejek pod prysznic z olejkiem z awokado (Face Cream, Puris, 89 zł). 3. Krem do twarzy z kwasem hialuronowym (Crestinyl, 85 zł).



Biegając na plażę, może i pamiętamy o posmarowaniu twarzy filtrem, ale ciało traktujemy często per noga. Oparzenia słoneczne (niech podniesie ręce ten, kto ich nie doświadczył) nie są jednak tylko bolesne, a poza tym niewinne. Jeśli pod wpływem silnego promieniowania dojdzie do uszkodzenia wnętrza komórki skóry, może ona przechowywać informację o tym latami i zareagować z opóźnieniem. Lekarze twierdzą, że niektóre raki skóry w dorosłym życiu to wynik poparzeń nawet z filtrem przeciwsłonecznym. Dlatego nie ma co się zastanawiać, warto wrzucić do torby plażowej krem z filtrem (minimum SPF 30) i nie zasypiać na leżaku bez kołnierza. Z kolei kontakt z niektórymi „wakacyjnymi” podłożami: piaskiem wulkanicznym, glina, skalami wapiennymi działa na skórę jak wyjątkowo wysuszająco. Obejrzyj wieczorem swoje plecy po plażowaniu. Szalu nie ma, prawda? Dlatego jeśli chcemy utrzymać ładny brzoskwińowy odcień opalonej skóry, warto pamiętać o natłuszczeniu, używając wykonać sobie wieczorem automasaż, używając do tego pachnącego i odżywczego olejku. Kosmetyki na bazie olejów lub z jego dodatkami zabezpieczą skórę przed utratą wilgoci i dostarczą cennych składników. Ciekawą grupą produktów są preparaty z kwasem hialuronowym, takie jak alantoina, wyciąg z aloesu, oleum nagietkowe. Przypomnij sobie, że poparzone naskórki albo nie odpocząć po słońcu.

ZABIEGI PO LECIE
 Przetestowałyśmy dla was najlepsze zabiegi, które pomagają cerze odzyskać równowagę po słońcu oraz utrzymać opaleniznę.

Beauty Liftology
 Dlaczego zabieg liftingujący miałby poprawiać koloryt i napięcie cery? Bo są w nim unikalne składniki mineralne i gipsowa maska, pod którą skóra lekko się rozgrzewa, co zwiększa jej ukrwienie. Dzięki wyłożonej pracy naczyń krwionośnych poprawia się elastyczność naskórka, który odzyskuje zdrowy kolor – rzeczy, które mogą szwankować po sezonie plażowym. Zabiegowi towarzyszy dość intensywny, świetny masaż. Testowane w DoubleTree by Hilton Warszawa.

Masaż Kobido Creamy + Samui Spa
 Intensywny masaż kobido wykonany przez osobę, która nie boi się dotyku (a takie są balijskie masażystki w całej sieci nowo otwartych salonów Samui Spa), w dodatku z wykorzystaniem czystego oleju moringa (a takie są kosmetyki Creamy) daje skórę rodzaj kopniaka. Poprawia się nim drenaż, ukrwienie i napięcie tkanek. A co najważniejsze, skład moringowego olejku uzupełnia brakujące po lecie lipidy w skórze.



Olejek Moringa Pure Creamy 85 zł

BB Glow Selvert Thermal
 Jak poprawić jedność i nawilżenie skóry, a jednocześnie podrasować już nieco „przykurzoną” opaleniznę? Jest świetny zabieg, ale do wykonania w dobrym gabinecie (testowałam w bezpiecznym kosmetolożka Tamtejsza genialna kosmetolożka najpierw wykonała na skórze mikronakłucia za pomocą płytkiego rollera (na pobudzenie kolagenu), a potem specjalnym stempelkiem wprowadziła do naskórka pigment wzmacniający opaleniznę.



Ampulka z baranikiem Selvert Thermal, część zabiegu

BEPIENA ALVAREZ@STOCLSKY.COM MATERIAŁY PRAZOWE



Diagnoza na wakacjach

Jest tu kilka pułapek. Przede wszystkim poparzenia słoneczne – najczęściej pojawiają się na ramionach, ekstremalnie przesuszone i brzydnienie na skórkach. Przebarwienia na ramionach, szczególnie w okolicach łokci i pięty. Bezpiecznie jest tym zająć.



1. Balsam do ciała – ochrona SPF 30 Love at First Sun, Alantol, 109 zł 2. Odświeżający płyn pod prysznic z pH 5, Eucerin, ok. 65 zł 3. Olej do masażu Pianto z wyciągiem z zawartością kwasu hialuronowego, który jest wchłaniany w strukturę błony komórkowej, Purito, 80 zł

Biegając na plażę, może i pamiętamy o posmarowaniu twarzy filtrem, ale ciało traktujemy często per noga. Oparzenia słoneczne (niech podniesie ręce ten, kto ich nie doświadczył) nie są jednak tylko bolesne, a poza tym niewinne. Jeśli pod wpływem silnego promieniowania dojdzie do uszkodzenia wnętrza komórki skóry, może ona przehowywać informację o tym latami i zareagować z opóźnieniem. Lekarze twierdzą, że niektóre raki skóry w dorosłym życiu to wynik poparzeń nawet z filtrem dzieciństwie. Dlatego nie ma co się zastanawiać, warto wrzucić do torby plażowej krem z głębokim (minimum SPF 30) i nie zasypiać na plażowaniu podłożami z kulkami. Z kolei kontakt z niekiedy wysuszającymi piaskiem wulkanicznym, gliną, skalami wapiennymi działa na skórę wyjątkowo wysuszająco. Obejrzyj wieczorem swoje pięty po plażowaniu. Szalu nie ma, prawda? Dlatego jeśli chcemy zadbać o utrzymać ładny brzośkwiniowy odcień opalonej skóry, warto pamiętać o natłuszczeniu. Najprościej wykonać sobie wieczorem automasaż, używając do tego pachnącego i odżywczego olejku. Kosmetyki dla skóry przed utratą wilgoci i dostarczą cennych składników na bazie witamin, kwasów i substancji aktywnych. Ciekawą grupą produktów są naskórek przed opaleniem. Nie ciesz się jakąś specjalną popularnością, a szkoda! Najczęściej mają w składzie kosmetyki po opalaniu. Nie ciesz się jakąś specjalną popularnością, a szkoda! Najczęściej mają w składzie kosmetyki po opalaniu. Nie ciesz się jakąś specjalną popularnością, a szkoda! Najczęściej mają w składzie kosmetyki po opalaniu.



Olejek Moringa Pure Creamy, 85 zł

ZABIEGI PO LECIE

Przetestowałyśmy dla was najlepsze zabiegi, które pomagają cerze odzyskać równowagę po słońcu oraz utrzymać opaleniznę.

Beauty Liftology

Dlaczego zabieg liftingujący miałby poprawiać koloryt i napięcie cery? Bo są w nim unikalne składniki mineralne i gipsowa maska, pod którą skórka lekko się rozgrzewa, co zwiększa jej ukrwienie. Dzięki wyżej wspomnianym składnikom, które mogą poprawiać się elastyczność naskórka, który odzyskuje zdrowy kolor – rzeczy, które mogą szwankować po sezonie plażowym. Zabiegowi towarzyszy dość intensywny, świetny masaż. Testowane w DoubleTree by Hilton Warszawa.



100% Hotol Like Pure Cream, 249 zł

Masaż Kobido Creamy + Samui Spa

Intensywny masaż kobido wykonany przez osobę, która nie boi się dotyku (a takie są balijskie masażystki w całej sieci nowo otwartych salonów Samui Spa), w dodatku z wykorzystaniem czystego oleju moringa (a takie są kosmetyki Moringa Creamy) daje poprawę rodząj kopniaka. Poprawia się nim drenaż, ukrwienie i napięcie tkanek. A co najważniejsze, skład moringowego olejku uzupełnia brakujące po lecie lipidy w skórze.

BB Glow Selvert Thermal

Jak poprawić jedność i nawilżenie skóry, a jednocześnie podrasować już nieco „przykurzoną” opaleniznę? Jest świetny zabieg, ale do wykonania w dobrym gabinecie (testowałam w bezpiecznym kosmetolożka bo wymaga wiedzy i wprawy. Tamtejsza genialna kosmetolożka najpierw wykonała na skórze mikronakłucia za pomocą płytkiego rollera (na pobudzenie kolagenu), a potem specjalnym stempelkiem wprowadziła do naskórka pigment wzmacniający opaleniznę.



Ampulla z barwentem z BB Glow, Selvert Thermal, część zabiegu

NIE PROBLEMU

... egzotycznym młodziem i masaż...
... lokalny masaż – zrób to. Skóra...
... zrelaksowana i promienna...
... musać naskórką, zrzęgnij! (a...
... musi tego wrzucić do wanny! (a...
... mikro kroplami ultrabione...
... Co wieczór spracuj...
... m, delikatnie złuszczej...
... mocno nawilżajcy.

Zac...
... im słońc...
... skim. I jes...
... ca i pyłu, b...
... retycznie za...
... robimy). Ale...
... aplikować bez...
... -wietrzne waru...
... zabezpieczenia...
... elastyczność. Gd...
... włókna, włos zacz...
... stwiać. Słońce samo...
... promieniowanie spr...
... ny pigment włosów b...
... ne zbyt długo na słońcu

BEERNA ALASZKIZATOKNSZCOA MATERIA PRACOWY



