

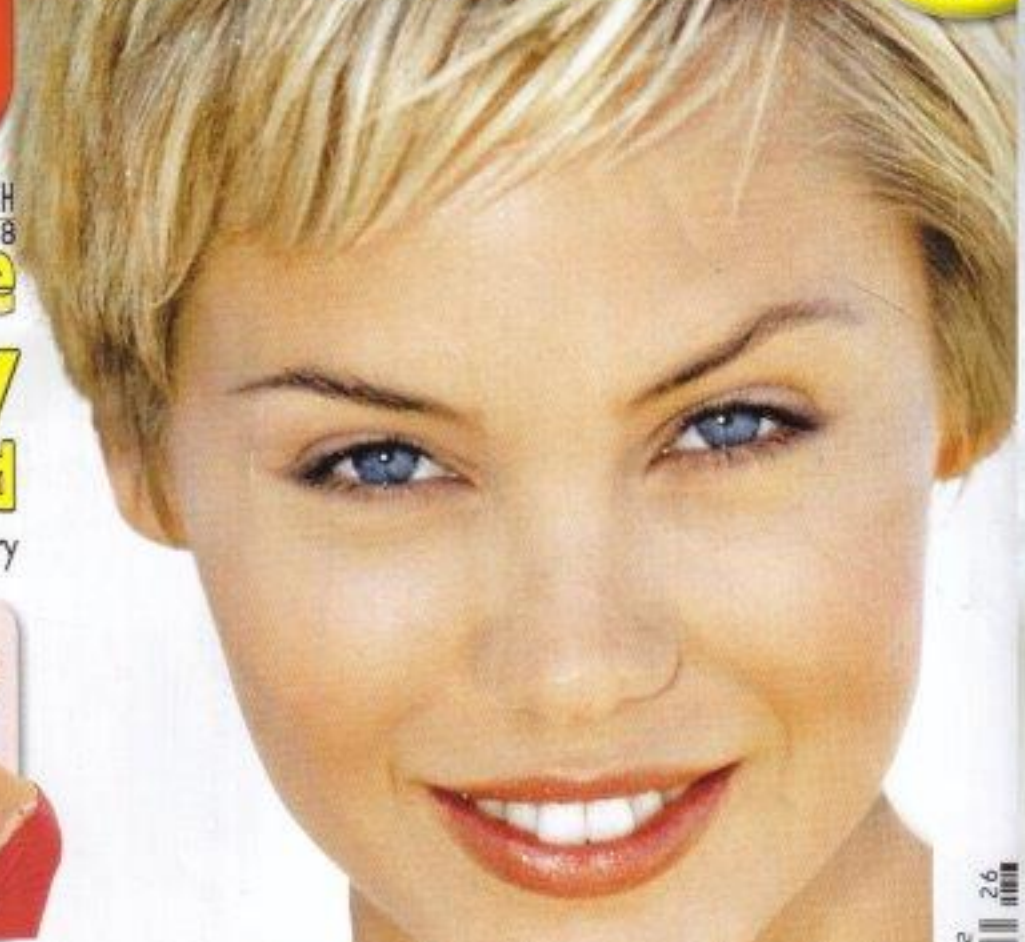
MODA
34 CIUSZKI I DODATKI DLA PUSZYSTYCH str. 8
Wyszczuplające zestawy na urlop i weekend
PLUS: kostiumy, które ukryją mankamenty figury

URODA
15 sprawdzonych receptur
Najlepsze domowe maseczki owocowe
Głęboko nawilżą, ujędrnią i zmatowią skórę, str. 10

ZDROWIE
BADANIA PROSZSZE I TAŃSZE NIŻ SĄDZISZ str. 28
Genetyczne testy, które ratują życie
Wykrywają ryzyko raka piersi, jajnika, jelit, tarczycy, nerek oraz chorób serca i zyl

REPORTAŻ
TERAZ USYPALI WAŁ, ŻEBY WODA OMIJAŁA NASZ DOM str. 24
Już czwarty raz przeżyliśmy prawdziwy potop

Nowość!
KSIĄŻKA KUCHARSKA DO ZBIERANIA
12 stron ek
HITY NA LATO Z POLSKIEJ KUCHNI
Pierogi, racuchy, chłodniki, kotlety w panierce
Tylko 1,29 zł
Aż 60 stron



40 PROSTYCH SPOSOBÓW!
Skóra i włosy bezpieczne na słońcu
PLUS Specjalne rady dla 30-, 40- i 50-latek

Skóra i włosy na słońcu

Konsultacja
Małgorzata Pieniżek
KOSMETOLOG Z INSTYTUTU ZDROWIA I URODY FENIKS W WARSZAWIE
Kochamy je, bo pięknie złoci cerę i wprawia nas w dobry nastrój. Jak z niego korzystać, by działało jak kosmetyk?

Wakacyjne podpowiedzi

Odpowiednie kosmetyczne przygotowania sprawia, że skóra będzie zdrowa, a opalenizna trwalsza i ładniejsza.

..... PRZED urlopem

Siła nawilżania
Ok. dwa tygodnie przed wyjazdem podaruj skórze intensywną kurację nawadniającą. Maskę nawilżającą nakładaj nawet codziennie, balsam do ciała obowiązkowo po każdym myciu. Balsam możesz zastąpić kosmetykiem do stosowania pod prysznic.

do cery. Zabiegu nie rób jednak na dzień przed wyjazdem!

Gładzy naskórek
Opalenizna będzie bardziej równomierna, gdy usuniesz martwe komórki naskórka. Ciało oczyszczaj nawet codziennie żelem pilingującym pod prysznic lub co 2-3 dni wymasuj je kosmetykiem z drobinami. Twarzy też przyda się kuracja pilingiem dobranym

Bez jednego włosa
Wydepiluj skórę woskiem, depilatorem elektrycznym. Włoski usuniesz wraz z cebulkami, a efekt utrzyma się cały urlop. Po zabiegu odczekaj dobę z opalaniem!

Polecamy:
1. balsam do ciała pod prysznic, Nivea, ok. 17 zł; 2. peeling-masaż, Eveline, ok. 15 zł.

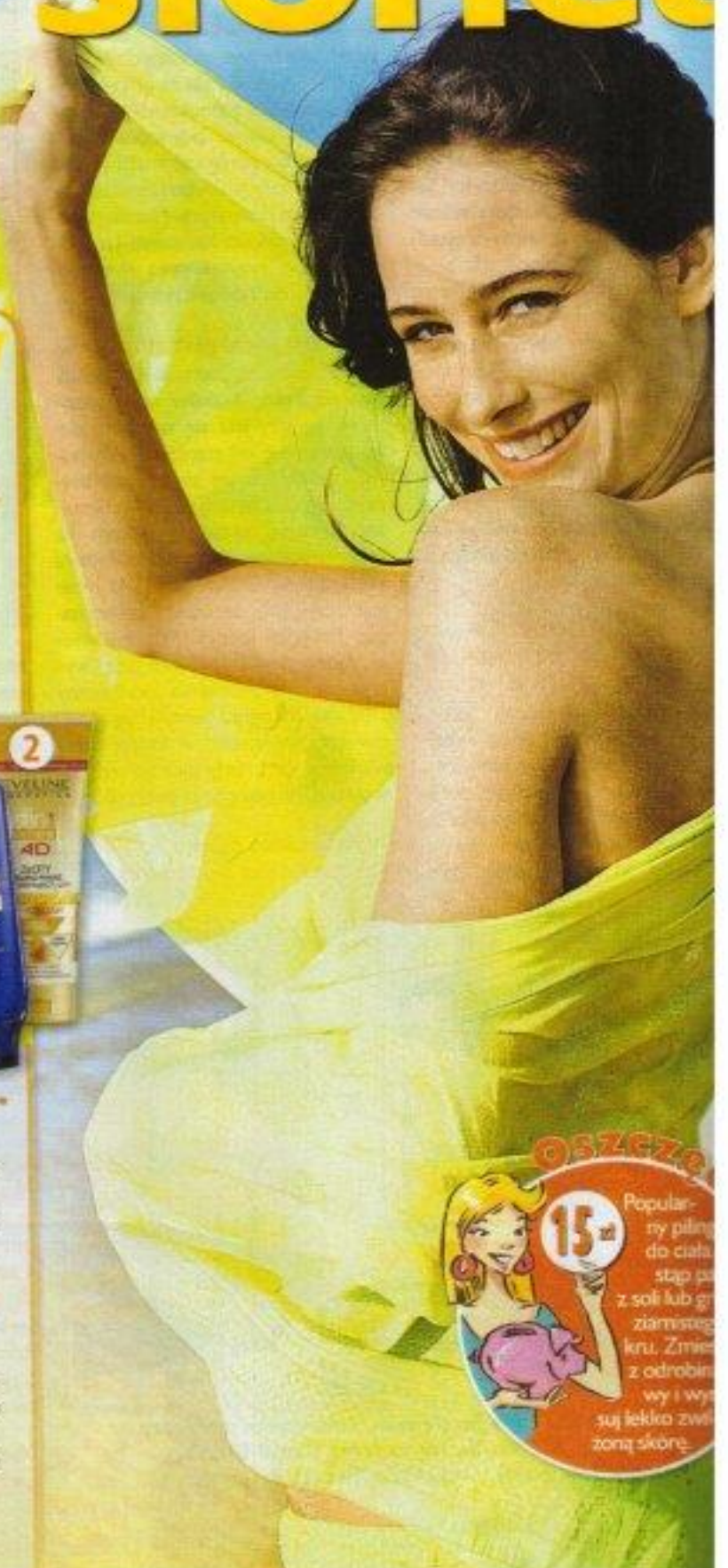
..... NA urlopie

Oswajamy promienie
Na słońcu oddziałują na nas promienie UVA (przenikają do głębszych warstw skóry) i UVB (dają efekt opalenizny). Przed UVB chronią filtry oznaczone SPF, przed UVA – IPD, PPD.

wyższych filtrów należy używać. Np. SPF 50-30 są do cery bardzo jasnej, SPF 10-5 do sriadej. Taki wybór sprawdza się, gdy skóra nie sprawia kłopotów.

Zgodnie z fototypem
Zwykłe preparaty do opalania mają tylko oznaczenia SPF. Wysokość filtrów odpowiada fototypowi. Im jaśniejsza skóra, tym

Odpowiednia ochrona
Nie sięgaj po krem z niższym SPF, by opalić się szybciej i intensywniej. Nawet wysokie SPF nie blokują wytwarzania w skórze barwnika, a chronią ją przed poparzeniem i odwodnieniem.



OSZCZĘDZAJ
15 zł
Popularny piling do ciała...
z soli lub granulowanego cukru. Zmień z odrobiną wody i wysusz lekko zwilżoną skórę.

Fot.: Jurek, 12087/Fot., Mikołaj Prończyszyn, Mieszek, Rodakiewicz