

MADAME

Cena 7,90 EUR • 07/2016

Výlety za
SEXom

o turistickém
bedekrovi

ÁRIA

o Adriane Kučerovej

Hollywoodsky ÚSMEV

z bratislavskej kliniky

RECEPTY

• víno & tapas
• domáca zmrzlina a nanuky

Bikiny

EXPRES

Schudnite a spevnite si telo pomocou
nášho plánu už za 14 dní

SKUTOČNÝ PRÍBEH

Dievča, ktoré
miloval delfín





SILA VČIEL

Včelí kašička v tomto produkte má silnú vyživujúcu a rekonštrukčnú schopnosť. K tomu špeciálny aplikátor na masáž úst aj vrások okolo nosa, nad hornou perou. Má skvelú konzistenciu, krásne a príjemne vonia a naozaj vyživuje. Robí pery plnšie, hladšie... „Must have“ každej letnej taštičky namiesto balzamu, lesku a keď milujete prirodzenosť. Honey Smile Lift, Abeille Royale-Lip and contour sculpting treatment, **Guerlain**

HOT 15

Feil

NAJVYCHYTENEJŠIE,
NAJLUXUSNEJŠIE
A OVERENÉ
BONBÓNIKY
Z OBLASTI MÓDY
A KOZMETIKY
PRE VÁS VYBERÁ
FASHION A BEAUTY
KONZULTANTKA
RENATA ŠPAČKOVÁ.



MASKA SVIEŽOSTI

Používa sa na noc. Obsahuje kondenzované vitamínové kapsuly, ktoré pleť viditeľne osviežia. Gélová, jemne chladivá, nabitá vitamínmi. Po horúcom letnom dni namiesto nočného krému, ako kúra alebo na osvieženie výborná! Ibuki Sleeping Mask, **Shiseido**, 45 €



NOVÁ KOZMETIKA NA TRHU

V Amerike je už 25 rokov, stojí za ňou uznávaný americký dermatológ Dr. Zein Obagi. Svojou kozmetikou rieši kožu ako celok, nie iba problém na povrchu. Medicínska kozmetika Obagi spája výber tých najkvalitnejších zložiek, ktoré prenikajú do vrstiev, kde je účinok najpotrebnejší, a zároveň chránia aj zvonka. Nájdete ju aj na Slovensku vo vybraných esteticko-medicínskych zariadeniach a lekárňach.

www.siklienka.sk



K legendárnemu parfumu Acqua di Gioia, **Giorgio Armani** sa toto leto pridávajú dve nové emócie – vzduch a slnko. Nás očarila drevitá citrusová Air di Gioia, EdP, 50 ml, 66 € pripomínajúca radosť z nečakanej spíšky morskej vody. Vôňa je zložená z čisto talianskych esencií. Mandarínka a neroli, pivónia, ylang-ylang a pomarančové kvety na báze dreva, pačuli, kašmír a štipka machu vytvárajú radostnú a slobodnú kompozíciu, ktorá je opojná ako závan čerstvého vzduchu.

SVIEŽI VÁNOK A MORSKÉ HLBYNÝ SÚ
INŠPIRÁCIU OSVIEŽUJÚCICH LETNÝCH
BEAUTY NOVINIEK.

Modrá lagúna



Očné sérum
Orchidée Impériale
rozjasňuje okolie
očí, eliminuje
pigmentové škvrny,
tmavé kruhy
i opuchy.

Guerlain, 200 €

Sérum
Professional C s
koncentrovaným
vitamínom C
podľa typu
pleti rozširuje
a chráni pred
starnutím.

Obage,
od
57 €,
www.siklienka.sk



Multifunkčný korektor
Fix It Colour z kolekcie
Backstage Pros ponúka
štyri odtiene. Modrý
dodáva unavenej pleti
zdravý, rozjasnený
vzhľad.

Dior, 35,50 €



Gélový lak na
nechty The One
Long Wear
s dlhotrvajúcim
vysokým krytím
sa neolupuje
a zachováva
si krásny lesk.

Oriflame, 5,50 €



Pridajte 3 až
5 kvapiek
Booster Repair
do obľúbeného
krému a už po
prvej aplikácii
sa zmierni
začervenanie
a nepríjemný
pocit po spálení
slnkom. **Clarins**,
40 €



Nočná starostlivosť
Neovadiol Compensating
Complex pomáha redukovať
prejavý menopauzy a pleti
vracia hustotu, objem a
mladistvý vzhľad. **Vichy**, 26 €



Jedinečné sérum
Anti-Blemish
Solutions
Blemish+Line
Correcting Serum
ošetruje akné
a zároveň bojuje
proti starnutiu pleti.

Clinique, 60 €

PODPORA ZVONKA

ZVONKA MÔŽETE ZÁSABIŤ PLEŤ VLAHOU AJ TÝMITO HYDRATAČNÝMI PRODUKTMÍ:

1. Hydratačný gél Aquasource Ever Plump má spevňujúci efekt. **Biotherm**, 45 € 2. Hydratačný krém Hydra Finish s prirodzeným tónovaním a SPF 15. **Guinot**, 38 € 3. 24-hodinový hydratačný krém Daily Moisturizing Cream. **Babor Skinovage**, 58,38 € 4. Rozjasňujúca starostlivosť Énergie de Vie má vysokú koncentráciu hydratačných zložiek. **Lancôme**, 64 € 5. Zvláčňujúci denný krém Moisturizing Day Care zanecháva pleť dlhodobo sviežu. **Nivea**, 5,70 € 6. Krém Hydrate poskytne pleti osemhodinovú dávku hydratácie. **Obagi Medical**, 36 €. www.siklienka.sk 7. Revitalizačné tonikum Aquatone rehydratuje pleť, zanecháva ju jasnejšiu a mladšiu. **Renlive**, 24 €



5.

Vytrvalá celulitída

Keď kožným bunkám chýba voda potrebná na udržanie zdravej štruktúry pokožky, prejaví sa to aj navonok. Voda je dôležitá na správne fungovanie buniek i krvného obehu. Bez nej nemôže telo odstrániť a rozpustiť tukové bunky a zbaviť sa odpadových látok. Tuk sa ukladá a hromadí pod kožou. Čím je ho viac, tým viac sú tukové bunky vytláčané proti väzivovým štruktúram, ktoré spájajú kožu a svaly. Hups a pomarančová koža je na svete.

Vačky a priehlbiny pod očami

Ak telo pociťuje nedostatok vody, chce ju zadržať. Prejaví sa to najmä v oblasti pod očami, ktorá môže byť opuchnutá bez zjavnej príčiny. Dehydratácia je pre túto časť tváre veľkým nepriateľom. Už pri nepatrnom nedostatku vody sa zvyrazňujú nielen vačky, ale aj priehlbiny.

Spomalený metabolizmus

Pri nedostatku vody nemôže telo spaľovať kalórie tak efektívne a rýchlo ako v normálnych podmienkach. Výsledok? Spomalený metabolizmus, usádzanie toxínov v tele a aj možná príčina nadbytočných kilogramov, ktorých sa nemôžete už dlhšie zbaviť. Vrátiť telo do normálu pomôže pitie čistej vody s lístkami čerstvej mäty.

Foto DSR

7.

8.

Zvýšený apetít

Staré známe, že hlad je v iba prezečnený smäd, naozaj platí. Nedostatok vody vyvoláva hlad a vy tak zjete viac, ako telo potrebuje. Ak málo pijete, mozog môže signalizovať pocit hladu, hoci v skutočnosti ide o smäd, pretože časť mozgu (hypotalamus), ktorá vyvoláva tieto pocity, ich nevie rozlíšiť. Navyše je dokázané, že keď vypijete dva poháre vody pred jedlom, zaplní sa vám žalúdok a potom menej zjete.

ME

5 POTRAVIN, KTORÉ VÁS ZÁSABIA VODOU

1 Ovocie

Melón, pomaranče, grapefruity sú nielen chutné, ale aj bohaté na vodu a výborne uhasia smäd.

2 Zelenina

Uhorky, ľadový šalát, paradajky, karfiol, paprika a zeler tvorí najmenej z 90 % voda.

3 Výživové doplnky

Existujú šumivé tablety, ktoré dokážu priviesť do buniek potrebné množstvo vody a tiež ju v nich udržať.

4 Kokosová voda

Je lahodnejšia ako obyčajná. Tento super hydratačný nápoj neobsahuje pridané kalórie, ktoré nachádzame vo väčšine balených nápojov.

5 Odstredené (nízkotučné) mlieko

Obsahuje vysoký podiel sodíka a draslíka, vďaka čomu zásobuje telo vodou.