

NAJČÍTANEJŠÍ ŽENSKÝ TÝŽDENNÍK

# Báječná ŽENA

Letné čítanie

Z ROMÁNU  
ZUZANY  
ŠTELBASKEJ

Spevnička

KRISTÍNA  
PELÁKOVÁ

Už sa teším na  
rodinný život

0,55  
EURA

Báječné Slovensko

11 VÝLETOV

NA MÁLO ZNÁME MIESTA  
V ŽILINSKOM KRAJI



LETO  
NA BALKÓNE

Top dermatolo-  
logičky nám  
prezradili svoje  
skúsenosti  
a triky, ako na ňu!



# KRÁSNA PLEŤ po štyridsiatke



5x OVOCNÉ

SERVIS: AKO NEPLYTVAŤ VODOU

12 NAJHORŠÍCH LETNÝCH ZLOZVYKOV

džemy

ČÍSLO 29 | vychádza 17. 7. 2017

m  
NOVA MEDIA  
holding





**RADÍ**

**DERMATOLOGIČKA**  
Sandra NOVOTNÁ,  
www.esthetic.sk

## OCHABOVANIE KONTÚR

**P**od vplyvom gravitácie a úbytku kolagénu, elastínu a kyseliny hyalurónovej dochádza k ochabovaniu kontúr tváre. Výsledkom je strata pevnosti najmä v strednej a dolnej tretine tváre, u niektorých žien je viditeľná aj na čele a na očných viečkach.

### AKO MÔŽEM znižit' riziko?

Na spomalenie je skvelá zdravá živo-

tospráva, mezoterapia s kyselinou hyaluronovou, kozmetické masáže a kvalitné krémy, ktoré udržiavajú vlhkosť a pružnosť v pokožke. Denná starostlivosť sa začína dôkladným odličением a aplikáciou vitamínového séra a výživného krému večer. Jedzte veľa bielkovín, obmedzte cukor, pite dostatok čistej vody a pravidelne si doprajte kozmetickú masáž.

### NA TOTO zabudnite!

Ak nechcete, aby vám pleť rýchlo ochabovala, obmedzte stres, fajčenie, dehydratáciu a nepokúšajte sa o extrémne chudnutie.

### PROFI pomoc

Moji klienti majú často vžitú mylnú predstavu, že najlepším riešením je napichanie kyseliny alebo botulotoxínu. Vypínanie lícnych oblúkov alebo líc je možné len u žien s atrofiou podkožného tuku, teda u tých, ktoré majú prepadnutú tvár a môžeme im pridať objem. U žien slovanského typu by sa to však nemuselo vyplatiť. Mohla by im tým vzniknúť tvár ako melón, ktorá síce bude hladká, ale nie v súlade s estetickými kritériami. Preto sú liečba a prístup

vždy individuálne. Lepšou možnosťou sú chirurgické nite. Vstrebateľný materiál odľahčí hmotnosť padnutej kože a až potom sa aplikuje MALÉ množstvo kyseliny hyalurónovej na drobné

skorigovanie. Pozor však na klamlivú reklamu: nitový lifting nie sú mezonite!!! Tie sa používajú len na revitalizáciu pokožky bez žiadaného liftingového efektu. Aké látky v kozmetike vám ešte pomôžu? Retinol a vitamín C, biomimetické peptidy, kmeňové bunky a drakuloterapia.

*V tomto veku obmedzte stres, fajčenie a diétu.*

**MŮJ  
Tip!**



Výživný krém s vitamínmi A, E, C a s kyselinou hyalurónovou na suchú a zreľú pleť. DR. SANDRA



**RADÍ**

**DERMATOLOGIČKA**  
Adriana TOMKOVÁ,  
www.tomar.sk

## SUCHÁ PLEŤ A ŠUPINKY

**H**ormonálne procesy sa v štyridsiatke menia a výmena starých buniek za nové už nie je taká rýchla ako predtým. Pleť ťažšie udržiava vlahu, stenčuje sa a stráca najdôležitejšie stavebné látky – kolagén a kyselinu hyalurónovú. Hydratácia kože však pochádza aj z mazových olejov rohovej vrstvy vrátane kyseliny mliečnej a urey, ktoré na seba viažu vodu a pomáhajú zachovávať pružnosť, pevnosť a vláčnosť. Ak vlhkosť rohovej vrstvy klesne pod 8 až 10 percent, pleť vyzerá unavená, je suchá, drsná, náchylná na tvorbu vrások, praskanie a tvorbu šupiniek.

### AKO MÔŽEM znižit' riziko?

Pleť pravidelne hydratujte, zásobte ju vitamínmi C a E a používajte produkty s vyššou koncentráciou kyseliny hyalurónovej. Kolagén si dopĺňajte napríklad v tekutej forme. Samozrejmosťou je aj zdravý životný štýl, dostatok spánku a vody. Používajte výživné séra s vitamínmi a s kyselinou hyalurónovou.

### NA TOTO zabudnite!

Tabu je pre vás všetko, čo pleť ešte viac vysuší. Patrí sem alkohol a ďalšie látky, ktoré ju dehydratujú, ale aj chlór v bazéne.

### PROFI pomoc

Ideálne sú neinvazívne procedúry ako 3D bunkový lifting, Softlifting, Mezorejuvenizácia, Mezoterapia, Hydra 3Ha Hyaluronic acid.

Regeneračné  
pleťové sérum  
RHA Serum,  
/TEOXANE



**MŮJ  
Tip!**

## Starostlivosť NA DOMA

Depigmentačný  
Even Brighter  
Clinical,  
/EUCERIN



/24,75€

Aqua Bomb,  
/GARNIER



/4,33€



/8,55€

Upokojujúci korektor  
DermoPURIFYER,  
/EUCERIN



/18,40€

Sébium Global Cover,  
/BIODERMA

/13,09€

Cellular Anti-Age  
Volume Filling,  
/NIVEA

