

ОСЕНЬ

ОСЕНЬЮ МЫ СКУЧАЕМ ПО ЛЕТУ И С УЖАСОМ ЖДЕМ ХОЛОДОВ. И, ЕСТЕСТВЕННО, СТРАДАНИЯ СКАЗЫВАЮТСЯ НА ВНЕШНОСТИ. ЧТОБЫ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ ВЫГЛЯДЕТЬ НА ВСЕ СТО, ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ, ВЫСПАЙСЯ, МЕНЬШЕ НЕРВНИЧАЙ И ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАЙ ЗА СОБОЙ.

Тело

В ключи в свой осенний рацион для тела ванну с витаминами и минералами. Подойдет все: соли, бомбочки, таблетки для ванны, ароматические масла. Последние обладают согревающим эффектом и помогают подготовить кожу к пилингу. Старайся выбирать продукты только натурального происхождения, не стоит покупать яркие цветные средства — в них часто содержится химические элементы, которые могут вызывать аллергию. Два раза в неделю делай пилинг, он поможет коже оставаться в тонусе, так что по весне тебе не придется в срочном порядке думать об антицеллюлитных процедурах. Сразу после пилинга наноси на кожу увлажняющий или питательный крем. Это важно, потому что после горячей ванны и пилинга поры приоткрыты, а значит, твоя кожа получит все полезные вещества немедленно.



Крем-пенка для ванны «Жемчужная Красота» NIVEA



Питательное молочко для тела L'Oréal Ultra Rich, COCCITANE



Фруктовый гель-скраб для душа 2-в-1 «Ежевика» FREEMAN



Увлажняющий крем для тела «Шелк» ский SPA салон» ORIFLAME



Руки

Нет хуже врагов для кожи рук, чем холод и ветер. А тут еще постоянные контакты с водой, уборка и мытье посуды... Чтобы руки всегда были в порядке, регулярно пользуйся кремом. Днем увлажняющим, перед сном — питательным. Каждый раз, нанося на руки крем, делай массаж. Растирай пальцы, запястья и локти круговыми движениями, это нормализует кровообращение и помогает коже лучше усваивать полезные компоненты крема. Раз в неделю делай массаж рук с использованием пилинга, чтобы кожа была мягкой. Для укрепления ногтей в холодное время года делай ванночки с морской солью. 10-15 минут каждый день — и ногти перестанут ломаться и станут быстрее расти. Обязательно носи перчатки и всегда держи в сумочке маленький тюбик крема для рук.



Концентрат ванночки для рук KAMILL Intensive

Массажное масло для рук и ногтей Arica Essential, VYES ВОСНЕС

ШТУЧКА

сентябрь 2010

В ОКТЯБРЕ МЫ БУДЕМ:

- ★ ходить на каблуках
- ★ выпрямлять спину
- ★ поднимать голову
- ★ задирать нос

Любовь без ПРАВИЛ

Тест ПРОВЕРКА ДЛЯ ТВОЕГО ПАРНЯ

Гороскоп ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА ДЛЯ ВЕСОВ

Мода В ЖУТКИХ РОЗОЧКАХ

Виртуальный РОМАН: где ЗАСАДА?

15 вещей, КОТОРЫМ НЕ УЧАТ В ШКОЛЕ

Резирует по поводу и БЕЗ? РАЗБЕРИСЬ С НИМ ПО-СВОЕМУ!

А еще: Майли Сайрус ★ Пикси Лотт ★ Леди Гага ★ Алексей Воробьев ★ Джастин Бибер ★ Леонардо ДиКаприо ★