



► 7 February 2017





URODA 

# Przedślubny Plan urodowy

ZGRABNA FIGURA, PIĘKNA CERA, OLSNIEWAJĄCE SPOJRZENIE...  
W TYM WIELKIM DNIU CHCESZ WZBUDZIĆ PODZIW OTOCZENIA. DLATEGO WARTO,  
BYŚ ZAPLANOWAŁA URODOWE ZABIEGI RÓWNIE DROBIAZGOWO, JAK RESZTĘ  
PRZEDŚLUBNYCH PRZYGOTOWAŃ.

## 6 MIESIĘCY PRZED

**Pielęgnacja:** Ten czas najlepiej wykorzystać na rozpoczęcie wieloetapowej, długotrwałej kuracji. Masz problem z trądzikiem, przebarwienia, popękane naczynka? Jeśli zaczniesz leczyć je już teraz, w dniu ślubu nie będzie po nich śladu. Pamiętaj też, że taką kurację powinnaś przeprowadzać pod nadzorem lekarza lub kosmetologa, który połączy profesjonalne zabiegi z odpowiednią pielęgnacją domową. Twoja skóra jest gładka i bez skazy? Złuszczaj ją, nawilżaj i chroń przed słońcem, by taka pozostała.

**Zabieg:** Sprawdź się zabiegi antycellulitowe i ujędrniające ciało. W ciągu pół roku możesz poprawić linię bioder, wyszczuplić brzuch i ujędrnić uda. Korzystaj z pilingów, endermologii, zabiegów z użyciem ultradźwięków, które rozbijają komórki tłuszczowe i pomogą pozbyć się pomarańczowej skórki.

**Dieta:** To czas, by podkreślić spowolnioną przemianę materii i przestawić się na zdrowe odżywianie. Wybierz supermodną i sprawdzoną dietę przyspieszającą metabolizm. Pomoże ci w kontrolowaniu i odpowiedzialny sposób zrzucić nawet kilkanaście kilogramów. Dzięki niej nabierzesz też zdrowych nawyków żywieniowych i zrozumiesz, że kluczem do szczupłej sylwetki jest... jedzenie.

**Fitness:** Męczą cię ćwiczenia, ale lubisz tańczyć? Wybierz taburę, która łączy w sobie elementy tańca afrykańskiego, kick boxingu i sztuk walki. W rezultacie, świetnie się bawisz podczas takich zajęć fitness, wyrzeźbisz brzuch, pupę i nogi. Zyskasz też doskonałą kondycję, która przyda ci się podczas weselnych tańców.

Masz kilka miesięcy, by przed ślubem zadbać o swoje ciało,  
sylwetkę i dobre samopoczucie. Nie wiesz, jak do tego się zabrać?  
Skorzystaj z porad profesjonalnych dietetyków  
i trenerów personalnych.



**1. TRI ACNÉAL EXPERT** odmładzająca emulsja przeciwtrądzikowa; 73 zł, **AVENE 2. CLAIRIAL SERUM** serum wyrównujące kolorystykę skóry i rozjaśniające przebarwienia; 130 zł, **SVR 3. TIME WISE BODY SMOOTH-ACTION** antycellulitowy żel-krem do ciała; 189 zł, **MARY KAY 4. SPECIAL AESTHETIC COVER UV** krem ochronny do twarzy SPF 50, UVA i UVB; 135 zł, **CHANTARELLE**



claudio 63



► 7 February 2017

 URODA

Jeśli zdecydujesz się na depilację laserową, szukaj sprawdzonych i polecanych miejsc, z najwyższej jakości sprzętem (np. laserem Palomar Vectus).

Dzięki temu zyskasz pewność, że zabiegi będą nie tylko skuteczne, ale i bezpieczne.



1. ISANA SENSITIV balsam po depilacji; 4,99 zł, ROSSMANN.PL 2. RE-TIME SERUM serum typu „retinol like”; 349 zł, FILORGA 3. CASTANEA ARCADIA krem pod oczy; 219 zł, KORRES 4. WORKOUT WONDER żel relaksujący po ćwiczeniach; 115 zł, MIO

## 3 MIESIĄCE PRZED...

**Pielęgnacja:** Jeśli na twojej skórze pojawiły się drobne linie mimiczne, sięgnij po kremy typu „like botox” lub „retinol like”. Zawierają one peptydy, które rozkurczają mięśnie twarzy i relaksują je. Przez trzy miesiące stosowania działanie kosmetyków się utrwali, a twoja skóra znów będzie gładka i bez skazy. Kilka miesięcy przed ślubem warto też zapisać się na serię zabiegów depilacji laserowej, najlepiej laserem diodowym Palomar Vectus (ITP) z inteligentnym czytnikiem poziomu melaniny w skórze. Potrzeba kilku seansów, by uzyskać gładkie ciało i pozbyć się niechcianego owłosienia, ale efekt podczas nocy poślubnej jest wart zachodu.

**Zabiegi:** Właśnie teraz jest najlepszy czas na zabiegi z użyciem kwasu hialuronowego (np. Art Filler). Poprawianie kształtu ust, wypełnianie bruzd nosowo-wargowych, modelowanie twarzy – by efekt był widoczny, potrzeba czasu. Sprawdź się też zabiegi odmładzania laserowego, np. przy użyciu frakcyjnego lasera Emerge (ITP), który pobudza głęboką odnowę skóry. Zabiegi nie wymagają znieczulenia, a rezultatem jest piękna, odnowiona skóra o jasnym kolorzycie.

**Dieta:** Zjadaj pięć niewielkich posiłków dziennie, jedz dużo warzyw i owoców, a twoja sylwetka stanie się godna pozazdrosczenia. Możesz wypróbować też nowy styl jedzenia – flexitarianizm, który polega na spożywaniu mięsa tylko raz w tygodniu. Warto zrobić to nie tylko dla figury, ale i dla pięknej cery, bo udowodniono, że dieta oparta na zasadach wegetariańskich eliminuje problemy z przetłuszczaniem się skóry i krostkami.

**Fitness:** Podstawowa zasada udanego treningu to zmiana. Jeśli dłuższy czas wykonujesz ten sam rodzaj ćwiczeń, przestają one przynosić efekty. Chodź na siłownię, a męczysz się, wchodząc po schodach? Trenujesz kilka razy w tygodniu, tymczasem rozmiar spodni się nie zmienia? To właśnie dlatego. Teraz wybierz ćwiczenia, które dodadzą ci gracji i wysmuklą linię ciała: pływanie, jogę lub pilates. Zobaczysz, że osiągniesz też efekt „rozmiar mniej”.



► 7 February 2017

## MIESIĄC PRZED...

**Pielęgnacja:** Teraz jest najlepszy czas na testowanie nowości. Marzy ci się inny kolor włosów albo sposób farbowania? Wypróbuj to na cztery tygodnie przed Wielkim Dniem, by efekt nie zaskoczył cię nieprzyjemnie przed ślubem. Przetestuj także opalanie natryskowe, które zapewni ci ciemniejszy odcień karnacji. Podczas domowej pielęgnacji postaw na rozświetlanie i rozjaśnianie skóry, stosując maseczki z witaminą C, roślinnymi enzymami i nawilżającym kwasem hialuronowym.

**Zabiegi:** Bardzo dobre efekty osiągniesz, poddając się teraz serii mezoterapii igłowej (zabiegi zakończ na 10 dni przed ślubem, by zniknęły drobne siniaczki, które mogą pojawić się w miejscu wkłucia) lub bezigłowej, np. z użyciem fal radiowych. Godne polecenia są też zabiegi wygładzające i napinające z użyciem zimna, zapewniające efekt odmładzającej, odświeżającej skóry krioterapii.

**Dieta:** Do tej pory nie udało ci się zrzucić upragnionych kilku kilogramów? Nie panikuj i sięgnij po tzw. dietę pudełkową. Wybieraj tylko sprawdzone, polecane firmy, które gwarantują świeżość i różnorodność posiłków. Wybierz dietę 1500 kcal i 5 posiłków dziennie. Przed ślubem będziesz na pewno miała dużo spraw do załatwienia, dlatego nie możesz się głodzić. A nadprogramowe kilogramy i tak znikną.

**Fitness:** Miesiąc to aż 30 dni, by poprawić figurę, ujędrnić ciało i wysmuklić ramiona. Ze względu na skuteczność na świecie furorę robią tzw. live-streaming workout, czyli ćwiczenia na żywo ze znanymi trenerami. W zależności od potrzeby możesz wybierać ćwiczenia na te partie ciała, które chcesz wyrzeźbić. Co więcej, ten rodzaj treningu daje ogromne możliwości zmian, a to – jak już wiesz – jeden z warunków sukcesu podejmowanych przez ciebie wysiłków.



1. **PROFESSIONAL-C SERUM** serum z witaminą C 10%; 180 zł, OBAGI
2. **ANTI-AGING HYDRATION** żel z kwasem hialuronowym; 75 zł, HADA LABO TOKYO
3. **ANTI-AGING ŁAGODZĄCY KOMPRES** preparat z kwasem hialuronowym; 59 zł, BANDI
4. **VITACERIC** energizująca emulsja z wit. C; 80 zł, DR IRENA ERIS



► 7 February 2017



Nowa fryzura, makijaż, opalanie  
natryskowe... Teraz jest czas,  
by spróbować zabiegów  
i kosmetyków, których nie znasz,  
i zdecydować, czy właśnie one  
będą najlepsze, by przygotować  
cię do Wielkiego Dnia.



► 7 February 2017

URODA 

## TYDZIEŃ PRZED...

**Pielęgnacja:** Depilacja woskiem, farbowanie włosów, stylizacja i przyciemnianie brwi – te rzeczy warto zrobić właśnie teraz. O wygląd skóry zadbaj, wmasowując w nią wieczorem ampulki z komórkami macierzystymi, witaminą A i C na zmianę z kremami delikatnie złuszczającymi i rozświetlającymi naskórek. Nie zapomnij też o pilingu ciała. Na wygładzonej skórze lepiej wygląda opalenizna z tubki. Jeżeli nie zdecydujesz się na opalanie natryskowe w gabinecie, wybierz balsam stopniowo brązujący, który nada twojemu ciału odcień delikatnej, złotej opalenizny.

**Zabiegi:** Tydzień przed Wielkim Dniem sprawdzą się nawilżające, kilkuetapowe zabiegi w gabinecie kosmetycznym (piling, ampulka, masaż, maska). Najnowszy, godny polecenia zabieg to LINERASE, który można stosować na każdej, nawet najdelikatniejszej okolicy twarzy i ciała, np. wokół oczu, ust, na dekolcie, szyi, powierzchni rąk. Efektem jest wygładzenie drobnych zmarszczek, poprawa jędrności, gęstości i elastyczności skóry.

**Dieta:** Skup się na pozbyciu się nadmiaru wody z organizmu: ogranicz sól, węgliny i żółte sery. Zadbaj o równowagę kwasową organizmu i wypijaj codziennie na czczo szklankę wody z cytryną. Jeśli problem z zatrzymywaniem wody będzie poważny, sięgnij po suplementy diety z algami, które pomogą „odwodnić” organizm. Przejdź na dietę typu „płaski brzuch”, czyli unikaj produktów wzdymających i ciężkostrawnych. Oraz głodówek, które oprócz wyczerpania nie przyniosą przed ślubem żadnych efektów.

**Fitness:** W tydzień nie wyrzeźbisz sylwetki, a zbyt intensywne treningi mogłyby być męczące, spowodować przetrenowanie i kontuzję. Zamiast trenować na siłowni, spaceruj codziennie przez godzinę dość szybkim krokiem. Efekty będą niesamowite: dotlenisz organizm, skóra stanie się zaróżowiona, a nogi smuklejsze.



1. SOLERIN BRONZE samoopalający balsam nawilżający do ciała: 45 zł, IWOSTIN  
2. ALGI MORSKIE hydrolipidowe serum 2 w 1: 22 zł, BIELENDA  
3. LINERASE atelokolagen nowej generacji do regeneracji i odbudowy skóry, BD Aesthetic: ok. 1200 zł, LINERASE



► 7 February 2017





► 7 February 2017

BUTIK 



## DZIEŃ PRZED...

**Pielęgnacja:** Nadszedł czas na wykonanie manikiuru i pedikiuru. Zadbaj o wygląd dłoni i stóp. Wieczór przed ślubem poświęć na odpoczynek i nałożenie maski nawilżającej w płacie (np. kolagenowym). Dzięki temu skóra nie tylko będzie wyglądała ładniej, ale i nałożony następnego dnia makijaż utrzyma się dłużej, a kolory będą intensywniejsze. I pamiętaj, że sen to najlepszy kosmetyk, dlatego połóż się spać przed godz. 22.

**Zabiegi:** Relaksujący masaż zdziała cuda, bo nie tylko uwolni twoje ciało od stresów, pomoże się pozbyć wody z nóg, ale też wygładzi zmarszczki i usunie napięcie z rysów twarzy. Zwłaszcza jeśli masażystka dobrze wymasuje ci plecy i kark.

**Dieta:** Twoje hasło na dziś to „lekkostrawnie”: świeże owoce i warzywa, delikatne mięso drobiowe gotowane na parze, świeżo wyciskany sok i ciepła zupa krem będą odpowiednim przedślubnym menu. Lepiej unikaj alkoholu, bo zatrzymuje wodę w organizmie i może sprawić, że trudno ci będzie dopiąć się w sukience.

**Fitness:** Wybierz odprężający seans jogi lub stretching, który cię wyciszy i poprawi samopoczucie. Dobrze zrobi ci też spacer lub krótki jogging.



POPULARIS BUTIKBUTIK.COM MATERIAŁY PRACOWNI PRYM

1. AZJATYCKI LOTOS nawilżający balsam w sprayu; 19,99 zł, LIRENE
2. SATIN HANDS odżywczy krem do rąk; 45 zł, MARY KAY
3. GR-YOUTH MASK odżywcza maska do twarzy; 239 zł, FILORGA
4. GOLDEN SKIN CARE wygładzająca maska w hydrożelu; 7,25 zł, MARION