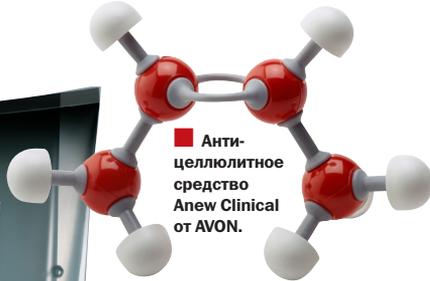


Будь прекрасна 365 дней в ГОДУ

Каждая пора года дает нам уникальные шансы, упускать которые нельзя. Эксперты составили календарь, поделившись лучшими идеями для тела, волос и кожи.



Весна – отличная пора для...

□ БОРЬБЫ С ЦЕЛЛЮЛИТОМ

Приближается сезон открытых сарафанов и коротких юбок. Воображение уже всюду рисует картинку легких купальников, но... стоп! А как же целлюлит? Самое время нанести по нему решительный удар и шагнуть в теплый сезон с идеальными формами. Попробуй новое двойное антицеллюлитное средство Anew Clinical от AVON, разработанное как альтернатива процедурам лазерной коррекции и липосакции. В чем его уникальность? Это первый двойной продукт для борьбы с целлюлитом. В одной упаковке – сразу 2 революционных средства: во внешнем тюбике находится охлаждающий гель с укрепляющими полимерами, призванный увеличить упругость кожи и усилить действие крема из внутреннего тюбика; во внутреннем – интенсивный крем, который уничтожает жировые отложения даже в старых клетках и укрепляет структурные связи кожи, что позволяет значительно уменьшить проявления целлюлита.

□ ЗАБОТЫ О ТЕЛЕ

Ты сомневаешься в эффективности антицеллюлитных средств для тела? Напрасно! Поверь, что технологии совершенствуются каждый день и это влияет на результат. Ученые провели ряд исследований среди женщин, которые пользовались новым антицеллюлитным средством Anew Clinical от AVON. И получили следующие результаты: 85% участниц отметили заметное уменьшение ямочек на коже через 2 недели регулярного использования. Через 4 недели целлюлит стал менее заметным, даже если сжать кожу.

□ ЗНАКОМСТВА С РЕТИНОИДАМИ

После холодного сезона кожа выглядит тусклой и четче обозначаются морщины. Самое время принять меры, то есть попробовать крем с ретиноидами. Это золотой стандарт среди ингредиентов антивозрастных серий. Но сухой воздух зимой и избыток солнца летом могут затруднить восприятие крема с производными витамина А. Что это значит? Весна – оптимальное время, чтобы познакомиться с ретиноидами и сделать их частью регулярного ухода.

□ ВИЗИТА К МАССАЖИСТУ

После зимнего бездействия мышцы, скажем прямо, не в лучшей форме. Но перед тем как наброситься на тренажеры, пройди недельный курс массажа. Это разогреет мышцы и позволит избежать травм и растяжений. Нет времени посещать фитнес-центр? Занимайся дома под кассету. Исследования показывают, что даже 15-минутная тренировка лучше, чем вообще ничего.

□ ПОКУПКИ НОВЫХ ПРОДУКТОВ

Умеренная температура означает, что твоя кожа менее чувствительна и склонна к раздражениям – еще не так жарко, чтобы потеть под слоем того, что ты нанесешь на нее. Так что смелее – это самое безопасное время для экспериментов с новым увлажняющим или тональным кремом.



Лето – прайм-тайм для...

□ НАТУРАЛЬНОГО МАКИЯЖА

Чем теплее на улице, тем меньше косметики на лице – такое правило вывели дерматологи после многолетних наблюдений. Самое время упростить себе жизнь! Тушь, блеск, пудра – и довольно. Покупая косметику, следи за тем, чтобы список ингредиентов был как можно короче. Чем меньше составляющих, тем меньше шансов получить раздражение.

□ КОРОТКОЙ СТРИЖКИ

Подумываешь о том, чтобы кардинально изменить стиль? Решайся, лучшего времени для ножниц не найти. Волосы растут быстрее в теплое время года, поэтому если результат тебе не понравится, ты недолго будешь объяснять знакомым, что «хотела не так коротко». До осени вернешься к средней длине.

□ ОТМЕНИ ВОСКОВОЙ ДЕПИЛЯЦИИ

Да, воск избавляет даже от мельчайших волосков, но в то же время удаляет и тонкий слой кожи – достаточный, чтобы сделать тебя уязвимой к солнечным лучам. В качестве альтернативы рассмотри бритву и депиляционный крем.

□ УХОДА ЗА НОГАМИ

Чем более открытой становится обувь, тем выше опасность для пяток – они трескаются и выглядят пепельно-серыми (микробы спокойно проникают внутрь даже через микротрещинки). Регулярно делай педикюр и каждую ночь наноси на ноги густой питательный крем.

□ ЯРКИХ ОТТЕНКОВ

Чем интенсивнее цветное покрытие на ногтях, тем лучше смотрится твой педикюр. Яркие оттенки хорошо маскируют желтизну, которую провоцирует солнце.

□ ГЕЛЯ С КИСЛОТОЙ

Салициловой. Пот забивает поры и создает все условия, чтобы бактерии, вызывающие акне, плодились и размножались. Предотвратить высыпания на коже можно с помощью геля для душа, в составе которого есть салициловая кислота. Она поддерживает поры в чистоте и убивает бактерии.

□ СМЕНЫ ЦВЕТА ВОЛОС

После зимы волосы выглядят блеклыми и грязными. Это результат работы сухого воздуха и резких колебаний температур. Дабы хоть как-то защитить себя от перепадов, клетки всю зиму старались вырабатывать как можно больше жира. И весной еще не приплы в себя. Чтобы вернуть локонам блеск и цвет, покрась их на тон светлее или темнее. Лучше краской без аммиака.

□ ОТКАЗА ОТ ФЕНА

Не жди, пока воздух прогреется до тропических показателей. Температура в этом сезоне уже позволяет сушить волосы без фена. Вымой голову, и пусть твои кудри высохнут естественным образом. Уменьшив тепловую нагрузку, реже придется подстригать секущиеся концы.

□ ПОВЫШЕНИЯ СТАВОК

Хорошая погода и более длинный световой день подразумевают и большее влияние солнца. Даже если ты стараешься защитить свою кожу кремом с SPF, УВ-лучи все равно проникают сквозь барьер. Почему? Мало крема! Увеличь дозу солнцезащитного крема вдвое с показателем не меньше 30.

□ НОВОЙ «ШКУРКИ»

Помнишь, как Царевна-лягушка сбрасывала кожу? Через такой ритуал стоит пройти каждой. Отдай предпочтение маскам для лица и тела с умеренным количеством фруктовых кислот.

Осень идеальный сезон для...

□ ОСМОТРА С НОГ ДО ГОЛОВЫ

Самое время устроить проверку родинкам на коже – под влиянием солнца она могут вести себя непредсказуемо. Если что-то покажется тебе подозрительным (форма, цвет, края), не мешкая иди к дерматологу. В этом вопросе главное – выиграть время.

□ ИНВЕСТИЦИЙ В КРАСОТУ

Осенью хороши любые косметические процедуры, даже самые радикальные. Солнечная активность идет на спад, все процессы заживления ускоряются, а риск осложнений после пластических операций уменьшается в 2 раза. Пилинг, отбеливание, шлифовки, чистки, лазерное лечение – дозволено все.

□ ПОХОДА К ПАРИКМАХЕРУ

Сделай выгоревшие на солнце пряди на тон темнее – и они будут смотреться более здоровыми и натуральными. Дополнительный бонус: многогранный цвет волос и естественные переливы улучшают цвет лица.

□ ПОДГОТОВКИ К ЗИМЕ

Готовь кожу к холодному сезону с помощью масок – увлажняющей для сухой кожи, очищающей для проблемной и успокаивающей для чувствительной. Повторяй процедуру раз в неделю.

□ АДАПТАЦИИ К ЗАКРЫТОЙ ОБУВИ

Многие думают, что раз лето прошло, значит надобность в педикюре отпадает. Но фактически уход за ногами осенью ничуть не менее важен, чем летом. Заботиться о мозолях и вросших ногтях, которые появляются от ношения тесных туфель и ботинок, актуально и сейчас.

Зима лучшее время для...

□ УКРЕПЛЕНИЯ НОГТЕЙ

Пока руки скрыты от глаз перчатками, не носи цветной лак – дай ногтям отдохнуть. В одном исследовании дерматологи обнаружили, что ломкими и хрупкими ноготки были в 3 раза чаще у тех, кто регулярно пользовался жидкостью для снятия лака (ацетон – виновник всех



Сколько можно хранить?

Следуй нашей шпаргалке, чтобы точно знать, когда нужно идти в магазин за обновками:

2 недели – бритва (около 20 раз);

3 месяца – тушь;

6 месяцев – крем для депиляции, крем для лица;

9 месяцев – автозагар;

12 месяцев – корректор, цветной лак, солнцезащитный крем;

2 года – блеск для губ;

3 года – тени, карандаш;

несколько лет – фен;

сколько угодно – кисти, расчески, щипцы для завивки ресниц (при регулярном очищении).

бед). Но это не основной повод для отказа от цветного покрытия. Низкие температуры и сухой воздух – вот что разрушает ногтевую пластину. Оставь яркий маникюр для теплых времен. Балуй руки и ногти солевыми ванночками, скрабами, масками и маслами.

□ ЭКОНОМИИ ШАМПУНЯ

Зимой волосам труднее выдерживать температурные качели (холодно на улице, жарко в помещении). Сальные железы трудятся и днем, и ночью, чтобы укрыть каждую волосянку своего рода пленкой. Жирной. Вот откуда



ЗИМА – ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЛАЗЕРНОЙ ЭПИЛЯЦИИ. КОНТРАСТ МЕЖДУ ВОЛОСАМИ И КОЖЕЙ МАКСИМАЛЬНЫЙ

ши. Если волосы окрашены или есть химическая завивка (тогда они еще более сухие), наноси масло (розмарина, репейника) за час до похода в душ, чтобы увлажнить локоны.

□ ЭКСПЕРИМЕНТОВ С АРОМАТОМ

Зима – наилучшее время года, чтобы подобрать новые духи. Обрати внимание, что именно сейчас прилавки косметических магазинов ломятся от подарочных наборов, а остатки старых коллекций продаются со скидкой. Бери несколько ароматов по сниженной цене и начинай собственный тест-драйв.

□ ОБНОВЛЕНИЯ КОЖИ

В холодные зимние месяцы твоя кожа нуждается в дополнительной порции крема. Но активные вещества в его составе не могут делать свою работу, пока мертвые клетки блокируют поры. Избавься от лишнего наслоения с помощью скраба или геля для душа с фруктовыми кислотами.

□ ПРОХЛАДНОГО ДУША

Не стой под струей воды больше 10 минут и перейди на более низкие температуры. Речь не об экономии природных ресурсов, а о заботливом уходе за кожей. Горячая вода, безусловно, хороша зимним утром, но она лишает кожу натурального жира, оставляя ее сухой и стянутой. Идеальная температура – около 37°.

□ МАСЛА, А НЕ КРЕМА

После душа вытрись насухо и нанеси масло для тела вместо легкого лосьона, дабы «запечатать» побольше влаги внутри и дать коже возможность справиться с сухостью. Чтобы улучшить впитывание полезных веществ, опусти бутылку масла в горячую воду – пусть оно нагреется, пока ты принимаешь душ. Кстати, во всех спа-салонах используют именно теплое масло для тела.

несвежий вид и неприятность укладки. И чем чаще моешь голову, тем сильнее стараются сальные железы. Врачи советую

перейти на щадящий режим – раз в 2-3 дня. Во-первых, ты сохранишь на коже головы немного защитного жира. А во-вторых, реже будешь использовать горячие средства укладки (утюжки, фены, бигуди).

□ ПОКУПКИ КОНДИЦИОНЕРА

Локоны электризуются и липнут к расческе? Им не хватает влаги. По той же причине они выглядят блеклыми. Поправить ситуацию можно с помощью кондиционера, но в его составе должны быть керамида (натурально воспроизводимые липиды, которые проникают в кутикулу), а также питательные масла – жожоба, лаванды,