

# Šta je sve potrebno da znate da Hladne kupke

Koliko ste se puta pitali isplati li se skupo platiti neki kozmetički proizvod ili odgovara li neka krema vašem tipu kože. Pročitajte kako što bolje da iskoristite saveznike lepote.

Biljana Tasić

Glavni izvor informacija o kozmetičkim proizvodima najčešće su saloni lepote. Tamo se retko koji tretman odvija u tišini: od mlade, mršave devojke čvrstog tela, do zrele žene koja već vodi borbu protiv prvih znakova opuštanja tkiva kože, nema one koja ne žudi da čuje neki novi, dragoceni kozmetički savet i da vlastita iskustva podeli sa ostalima. Ali, te informacije nisu uvek tačne. Zato smo odabrali najčešće pitanja i probleme i zamolili Tatjanu Jevdović, spa i velnes instruktora, da da odgovore. Pročitajte i naučite kako treba pravilno da se negujete da biste postali ekspert za lepotu.

## ANTICELULITNA ILI HIDRATANTNA KREMA?

U letnjim mesecima, kad su noge najčešće otkrivene, obično smatramo da je važnije naneti proizvod protiv celulita. Ali, takvi proizvodi, posebno ako su u obliku gela, uglavnom kožu čine suvom. Rešenje? Ujutro, nakon tuširanja, nanesite proizvod protiv celulita obogaćen kofeinom, hederom i drugim aktivnim supstancama za podsticanje cirkulacije, koji su delotvorni kad je telo u pokretu. Uveče u

Mirisni puder upija znoj i održava telo svežim. Nakon tuširanja, puderom isprskajte dekolte, ramena i ruke. Diskretno ćete mirisati, a dobar izbor je i puder sa sjajem



kožu utrljajte kremu sa snažnim hidratantnim delovanjem.

## CELULIT SE MOŽE SMANJITI?

Jesu li kreme protiv celulita zaista delotvorne? Da, posebno ako je reč o celulitu prvog stepena, onom koji je mekan i nije bolan na

dodir. Kreme, gelovi i pene namenjeni uklanjanju lokalizovanih masnih naslaga i ublažavanju efekta naranđine kore podstiču mikrocirkulaciju i kožu čine elastičnijom. Korišćenje takvih proizvoda je odlična navika, ali samo ako se kombinuje s drugim taktikama: fizičkom aktivnošću i zdravom ishranom.

## ČIŠĆENJE PODMLAĐUJE KOŽU?

Ako se mleko za čišćenje i tonik nanose dva puta dnevno predstavljaju pravi eliksir za kožu, nezavisno od starosne dobi.

Ujutru sredstva za čišćenje služe za uklanjanje otpadnih materija kože koje su se nataložile tokom noći, a