

biste se uspešno negovale protiv oticanja



Nekoliko korisnih trikova

Uz malo mat pudera na usnama ruž duže traje, ali nemojte da preterujete jer će zubi izgledati žuto.

Umesto uobičajenog rumenila leti je dopušten i šimer, čije će svetlucave čestice naglasiti jagodice. Na vrućini otiču noge, pa ih što je više moguće držite na povišenom i pripremajte hladne kupke.

Za produženi efekat iskoristite sprej za fiksiranje šminke ili ultrafini puder u prahu koji će poslužiti kao podloga.

Mirisni puder za telo upija znoj i održava telo svežim. Nakon tuširanja, puderom isprskajte dekolte, ramena i ruke.



isperete u hladnoj vodi. Imajte na umu da joj štete so i hlor, pa je isperite odmah nakon kupanja. Nanestite i preparat protiv elektrisanja kose.

Diskretno ćete mirisati, a možete izabrati i puder sa šljokicama. Dok traju vrućine koža se brže masti, pa nakon umivanja običnom vodom nanesite na lice čaj od kamilice. Posle stavite puder ili toniranu kremu.

Nokte na stopalima lakirajte spolja, na vazduhu. Tako nećete udisati štetna isparenja i lakše ćete moći da vidite i korigujete sitne nepreciznosti vatom s malo acetona.

Kosa će biti manje naelektrisana ako je

uveče za uklanjanje šminke i nečistoće koje su se nataložile tokom dana. Osim toga, dobra je navika jednom nedeljno primeniti blagi piling za uklanjanje odumrlih ćelija s površine kože i bolju oksigenaciju tkiva, zbog čega koža deluje opuštenije i sjajnije. Ali, oprezno: čišćenje kože (koje treba primeniti i na područje vra-

ta i dekoltea) nikada ne sme da bude agresivno kako se ne bi oštetio hidrolipidni film, prirodni zaštitni sloj kože.

■ HIDRATACIJA CELOG TELA

Treba li koristiti posebne kreme za svaki deo tela? Osnovno pravilo za čvrstu i glatku kožu jeste redovna

hidratacija, najmanje jednom dnevno i posle svakog tuširanja ili kupanja. Tek nakon toga dolaze na red ciljani tretmani, u trajanju od oko mesec dana, nekoliko puta godišnje. Na primer, proleće je idealno vreme za upotrebu preparata za učvršćivanje grudi ili stomaka, bokova i zadnjice: na taj način na vreme ćete pripremiti telo

za sezonu kupaćih kostima. U letnjim mesecima preporučuje se upotreba kreme za stopala s umirujućim i osvežavajućim delovanjem.

■ DNEVNA KREMA

Da li uvek morate da nanosite dnevnu kremu? Osim što pružaju prijatan osećaj nakon čišćenja lica (na primer, uklanjaju osećaj zatezanja), kreme za negu lica vlaže kožu, daju joj sjaj i veću elastičnost. Iako ne mogu da obnove vlakna kolagena, koja s vremenom propadaju, ipak koži pružaju zaštitu od delovanja slobodnih radikala i usporavaju proces starenja. Dakle, nemojte da štedite na dnevnim kremama.

■ LETNJA ŠMINKA

Nanesete li na usne sjaj voćne ili čokoladne arome, koji ste tek izvadili iz frižidera, doživete hladnu senzaciju, ali i produžiti rok trajanja šminke na usnama. U frižideru možete da držite kreme za lice i telo, kao i ruževe. Ne samo što takva šminka više prija licu, već će joj to produžiti trajnost i kvalitet. Senku za oči i kreme čuvajte do jeseni u frižideru. Tako će tekstura biti čvrsta, a šminka ostati poštojana. Leti je koža masnija, pa za večernji izgled birajte pudere koji matiraju kožu. Tokom dana ih radije izbegavajte, a nepravilnosti na koži, podočnjake i akne prekriti korektorom. Odaberite puder i korektor za nijansu-dve tamnije nego inače, posebno ako lako pocrnite na suncu.