

"Olemme perhe ilman lapsia" sivu 30

14-15

# Koodin

**kuvalehti**

*Suomen suurin naistenlehti*

**Säil**  
Pikaop  
onnistu  
16-sivu  
liite

**Etsitkö ystävää?**

Lukijoiden kiehtovat kirjeet

**VENERETKI  
INARIJÄRVELLÄ**

**LISÄÄ LÖYLYÄ!**

3X näin saunoo  
suomalainen äijä

**Kriisin  
vahvistamat**

Kaksi koskettavaa tarinaa

**Plus**

- Kaikki suven parhaat kakut
- Ihana, itse tehty piilopirtti

**Täydellinen  
loma!** HETKESSÄ  
HERKULLISTA

*Koko elämä yksissä kanssi*



# Kolmikymppisen kannattaa tsemppata terveytensä kanssa

## Polkka ponnarilla

► Jonnan puoliselkään ulottuneet hiukset olivat usein ponnarilla. Hän toivoi, että hiuksia leikataan, mutta ei liian lyhyiksi eli hiuksiin jätettäisiin edelleen ponnarimahdollisuus.

► Hiusmuotoilija **Antti Lehtinen** lyhensi hiukset polkkapituuteen. Jonna ehdotti otsatukkaa, mutta Antti piti sitä kasvojen muodolle epäedullisena vaihtoehdona. Hiukset saivat jäädä tasapituisiksi. Terävä leikkauslinja antaa ryhtiä kasvoille ja yleisilmeeseen.

► Lähtötilanteessa päällimmäiset hiukset olivat vaaleat, ja alla oli tummanruskea sävy. Jonnan kasvojen sävyyn sopivat paremmin vaaleat hiusvärit; liian tumma sävy vie kasvoilta väriä. Yhtenäisen ilmeen aikaansaamiseksi myös alimmat tummat hiukset sävytettiin päällimmäisten hiusten vaaleaan sävyomaailmaan. Lisäksi hiuksiin lisättiin vaaleita raitoja.

## Kesämeikissä korostetaan ihon heleyttä.

Unelmatuotteet kiireiselle: Avon-vaahromeikkipuikko levittyä vaivatta, 16 e. Max Factor Natural Minerals Bronzer -aurinkopuuteri, 16 e.

## Pisamia kesäiholla

► Meikkaaja **Riia Koivisto** suosittelee, että Jonnan hyväkuntonen ja hieman päivettyneen ihon pohjaksi riittää kevyt meikkivoide, joka ei peitä iloisia pisamia ja ihon luonnollista kuulautta. Kesämeikissä korostetaan ihon heleyttä. Ruskeat ja harmaat sävyt voi unohtaa kesäksi ja suosia niiden sijaan raikaita värejä, jotka tuovat ihoon lisähehkoa. Pastelliset värit ja aurinkoiset pronssin ja kullan sävyt sopivat aurinkon sävyttämälle iholle.

► Meikkivoiteen päälle tupsutellaan isolla sudilla aurinkopuuteria kevyesti ihon heleys säilyttäen. Tummat silmäanaluset peitetään valoa heijastavalla peitevoiteella ja kulmiin lisätään vaaleanruskeaa kulmakarvaväriä.

► Couperosaan taipuvaista ohutta ihoa on hyvä suojata aurinkon paaheteelta aurinkosuojakertoimen sisältävällä meikkivoiteella.

► Kesällä tulee saunottua paljon, ja ihoa kannattaa suojata saunan kuumuudelta levittämällä paksua ja rasvaista voidetta poskipäihin. Mieto saunanlämpö on iholle ystävällisempi kuin ärhäkät löylyt.



Maybelline Lash Stiletto -ripsiväri pidentää ja hoitaa räpsyttimiä, 13,30 e.

Avonin Eye Artist-luomiväritrion raikkaat sävyt ohjautuvat oikeisiin kohtiin paletin mallin avulla, 10 e.

## Elämäntavat

### PIENIN ASKELIN TERVEEMPÄÄN ELOON

■ Kolmikymppiseksi asti ihminen voi elää melko vapaasti, mutta sen jälkeen kroppa alkaa rapistua, jos ei tee riittävästi asioista hyvinvointinsa eteen.

Jonnan arki on täyttä. Hän ehtisi aamulla pikapikaa kuntosalille, mutta hän ei halua houhua siellä kiireessä vaan tehdä kunnolla sen, mihin tarttuu.

Psykologi **Riikka Turun** mielestä Jonna on oikeilla linjoilla. Ei kannata tehdä sellaisia elämänmuutoksia, joista ei pysty pitämään haastavan ja kuormittavan arjen keskellä kiinni. Mitä hankalampaa liikuntaharrastuksessa käyminen on, sitä todennäköisemmin se jää lyhytaikaiseksi.

Kolmikymppisenä kannattaa käydä terveystarkastuksessa ja otattaa verikokeet joko työterveyshuollossa tai terveyskeskuksessa. Tulokset antavat suuntaa elämäntapojen muuttamiselle, jos se on tarpeen. Kannattaa katsoa kokonaistilannetta eikä esimerkiksi vain sitä, mitä vaaka näyttää.

Turku kehottaa Jonnaa palaveeraamaan itsensä kanssa ja miettimään, mihin hän on tyytyväinen ja mihin tyytymätön. Jonna voisi valita kolme sellaista asiaa, jotka hän voi tehdä joka päivä terveytensä eteen. Elämäntapojen muuttaminen alkaa pienin askelin muuttamista konkreettisesta päätöksestä.

Jonna halusi esimerkiksi syödä nykyistä kevyemmin ja terveellisemmin, mutta kokee sen haastavana, kun kaikilla perheenjäsenillä on vähän erilainen ruokavalio.

Ruokavaliota voi keventää miettimällä ensin, mitä haluaa muuttaa. Haluaako esimerkiksi vähentää suolan tai kovien eläinrasvojen käyttöä ja siirtyä terveellisiin, juokseviin rasvoihin? Tavoitteet kannattaa viedä arkisten tekojen tasolle. Hyvä apukeino ruokaostoksilla on Sydänliiton sydänmerkki, joka löytyy monista sydänystävällisistä elintarvikkeista.

► Testaa tapasi: [www.pienipaatospaivassa.fi](http://www.pienipaatospaivassa.fi).