


Kotivinkki

mus | ruoka | tee itse | tyyli | h

| ihmiset & ilmiöt | 

te
se

kaa valmiista
konkuteista

mi-matkalle:
jakkasaari &
maan ympäri

kokenäkoulu

ismäopas
alon kevät-
ltoon

NÄYTTELIJÄ
OLGA TEMOSEN
TÄYTELÄINEN
ARKI

50 äitiä
kertoo:
Parasta
äitiydessä

Jo joutui
parsan aika

Nyt mökille!

Mökkiunelma saarella * Piha uudistui väreillä * Varmat
septit mökkikeittiöön * Sukella valkovuokkometsään



10 5.5.2010

5,80 €

Palautusvko 2010-21



6414883989255

10010

398925-1010

4x makkara-
herkku



Kaula

17 Muista levittää kasvovoidetta kaulalle. Jos olet yli nelikymppinen, sijoita erityiseen kaulavoiteeseen.

18 Kun vaihdat avokaulaiseen kesätunikaan, suojaa kaula ja dekoltee aurinkovoiteella tai meikki- tai päivävoiteella, jossa on iso suojakerroin. Rinnan alue palaa helposti ja vuosien myötä iho rypistyy ja läikittyy.

19 Kulje pää pystyssä. Näytät pidemmältä ja vahvemmalta, päänsäryt vähenevät ja rintasi pysyvät kiinteämpinä.



Aamuisin levitettävä rintageeli virkistää ja kiinteyttää poven ihoa. Emulsio taas kosteuttaa ja elvyttää illalla. Hoidettu povi on ilo pukea kesän avonaisiin puseroihin.

Clarinsin Bust Beauty Gel -rintageeli 52 e/50 ml ja Bust Beauty Lotion -rintaemulsio 46 e/50 ml

Hyvin levittyvä voide pehmentää ja tasoittaa kaulan ja rinnan ihoa. Se lupaa myös vähentää ikäläiskiä.

Avonin Skin So Soft Age-Defying Corrective Neck & Chest Treatment -voide kaulalle ja dekolteelle 10 e/100 ml.

Rinnat

20 Istuvatko rintaliivisi kunnolla? Jos olet laihtunut tai pulskistunut, tarkista, ovatko vanhat liivisi vielä sopivat. Oikeankokoiset liivit muovaavat siluettista ryhdikkään ja ehkäisevät hartiavaivoja. Puserosikin istuvat paremmin, kun rintasi ovat kohdallaan.

21 Tee rintavoimisteluliikkeitä kerran päivässä. Ne vahvistavat rintakudosta ja rentouttavat hartioita:

1. Aseta kämmenet vastakkain rintakehän korkeudelle, pidä kyynärpäät ylhäällä ja paina yhteen niin lujaa kuin jaksat. Toista 10–20 kertaa.
2. Nosta kädet syyliin ja tartu kyynärvarsiisi. Jännitä rintakehän lihaksia ja päästä ne rennoiksi. Toista kymmenen kertaa.

3. Irvistä niin leveästi kuin pystyt. Rentouta välillä ja toista 10–20 kertaa.



22 Helli rintoja niille tarkoitetulla voiteella tai geelillä. Se kiinteyttää ihoa ja auttaa pitämään poven ryhdikkäänä. Hoida rintojasi varsinkin raskauden ja laihtuttamisen jälkeen.

Mitä isot ede



Voita itsellesi ja lapsellesi Ponit ja kypärät. Tai leffaliput viidelle.