

DETOX-KUURIT – hömpää vai hyötyä?

SPORT

9/09

6,90€

toivejuttu
VAMMAUTUNEEN
URHEILIJAN
UUSI ELÄMÄ

ANNA
ABREUN
ruokapäivis

SIRKKA
MERTALAN
Verkkaviikko

Heitä hyvästit löllöille

Treenaa kuin
Satu Tuomisto

Hintelälle
lisää voimaa

FITNESSKISSAN
kikat ennen kisaa

DYNAMIITTIA
REISIIN

testissä
Jumppa-
PALLOT

EROON
SELKÄ-
KIVUISTA

PAL.VKO 2009-44 09009
6 414887 184458 718445-09-09

Sanoma
MAGAZINES

Nassu tykkää samoista asioista kuin muukin kroppa. Lepuuttele rauhassa – niin ihoa kuin mieltä.

LÄMMITTELY

Oikeat tavat ja sopivat tuotteet ovat ihonhoidolle samaa kuin lämmittely treenille.

On ihanaa olla rutiinien orja. Puhdista iho aamuin illoin ja kosteuta se aina puhdistamisen

jälkeen. Tee etenkin iltahoitohetkestä rauhoittumisen paikka. Sekin kaunistaa, kun positiiviset viestit kulkeutuvat ihostasi aivoihin.

Sopiva tuote kesällä on eri asia kuin talvella. Hormonitkin heittelevät, joten vaihtele tuotteita tilanteen mukaan. Jos iho oikuttelee,

suosi mietoja tuotteita, jotka sisältävät mahdollisimman vähän eri ainesosia.

Älä pese nassua ennen aamulenkkiä, sillä pesu riisuu iholta viimalta suojaavan rasvakerroksen. Putsaa iho vasta ulkoilun jälkeen ja helli kosteuttavalla voiteella.

ravinteet kulkeutuisivat tehokkaasti iholle.

Tunkkainen, kirjava tai eloton iho kaipaa palauttelta. Vetoapua saat oikeista tuotteista.

PALAUTTELU

IHO NÄYTTÄÄ VELTOLTA.

Ihon kimmoisuuden ja joustavuuden taustalla häärivät kollageeni ja elastiini. Etenkin stressi vähentää kollageenia.

JUMPPAA KASVOLIAKSAIA PÄIVITTÄIN.

Kasvolihakset kiinnittyvät ihoon, joten jo melko lyhyenkin treenin jälkeen kohotusta on havaittavissa.

L'Oréal Dermo-Expertise Collagen Replumper -päivävoide sisältää kollageenia, 12,90 e / 50 ml.



Tehokuuriksi passaa **Avon Anew Reversalist** -seerumi. Se saa kasvojen ja kaulan ihon näyttämään ja tuntumaan kiinteämmältä, 30 e / 30 ml.

IHO ON PAKSU JA SAMEA.

Kuorinta poistaa kuollutta, sameanväristä pintasolukkoa ja tehostaa ihon uusiutumista. Kuori kerran tai kaksi viikossa.

Maitohappoa sisältävä **Skin Doctors Accelerating Cleanser** sekä puhdistaa että kuorii, 22 e / 100 ml.



Torkahtele! Ei nokosia suotta sanota kauneusuniksi.

IHO ON HARMAA TAI KIRJAVA.

Tarkista stressitasosi. Ylikierroksilla käyvä iho uusiutuu kolme kertaa hitaammin kuin normaalisti. Uusiutumista odotellessa ota käyttöön kirkastavat ja valoa heijastavat tuotteet.

Kirkastavat ja valoa heijastavat tuotteet virkistävät kasvoit. **Shiseido White Lucency Brightening** -setti sisältää vaahtoavan putsarin (50 ml), kevyesti kuorivan kasvoveden (100 ml) ja suojaavan kosteusvoiteen (30 ml), 55 e.



Nivea Visage DNAge Firm&Glow -voide, 15,75 e / 50 ml, on loistava pika-apu, sillä sen valoa heijastavat pigmentit saavat ihon hehkumaan saman tien. Voiteen kreatiini ja foolihappo myös kiinteyttävät ihoa.



IHO UUSIUTUU HITAASTI.

Iho uusiutuu unen aikana. Rauhoita iltasi, jotta nukahdat hyvin ja nukut virkistävästi. Käytä yövoidetta, siinä on päivävoidetta enemmän hoitavia aineita, jotka iho ottaa yön aikana hyvin vastaan.

Yves Rocher Bio Culture Iltakasvo-voide valmistaa ihon yöhön appelsiininkukan, laventelin ja taikapähkinäkukkaisveden avulla, 12,50 e / 200 ml.

Ahava Age Defying All Night Nourishment -yövoide syväkosteuttaa hyaluronihapon ja kirkastaa C-vitamiinipitoisten hedelmäuutteiden avulla, 48 e / 50 ml. ❖

