



# TYDZIEŃ PRZED...

**Pielęgnacja:** Depilacja woskiem, farbowanie włosów, stylizacja i przyciemnianie brwi – te rzeczy warto zrobić właśnie teraz. O wygląd skóry zadбай, wmasowując w nią wieczorem ampulki z komórkami macierzystymi, witaminą A i C na zmianę z kremami delikatnie złuszczającymi i rozświetlającymi naskórek. Nie zapominaj też o pilingu ciała. Na wygładzonej skórze lepiej wygląda opalenizna z tubki. Jeżeli nie zdecydujesz się na opalenie natryskowe w gabinecie, wybierz balsam stopniowo brązujący, który nada twojemu ciału odcień delikatnej, złotej opalenizny.

**Zabiegi:** Tydzień przed Wielkim Dniem sprawdzą się nawilżające, kilkuetapowe zabiegi w gabinecie kosmetycznym (piling, ampulka, masaż, maska). Najnowszy, godny polecenia zabieg to LINERASE, który można stosować na każdej, nawet najdelikatniejszej okolicy twarzy i ciała, np. wokół oczu, ust, na dekolcie, szyi, powierzchni rąk. Efektem jest wygładzenie drobnych zmarszczek, poprawa jędrności, gęstości i elastyczności skóry.

**Dieta:** Skup się na pozbyciu się nadmiaru wody z organizmu: ogranicz sól, wędliny i żółte sery. Zadбай o równowagę kwasową organizmu i wypijaj codziennie na czczo szklanek wody z cytryną. Jeśli problem z zatrzymywaniem wody będzie poważny, sięgnij po suplementy diety z algami, które pomogą „odwodnić” organizm. Przejdź na dietę typu „płaski brzuch”, czyli unikaj produktów wzdymających i ciężkostrawnych. Oraz głodówek, które oprócz wyczerpania nie przyniosą przed ślubem żadnych efektów.

**Fitness:** W tydzień nie wyrzeźbisz sylwetki, a zbyt intensywne treningi mogłyby być męczące, spowodować przetrenowanie i kontuzję. Zamiast trenować na siłowni, spaceruj codziennie przez godzinę dość szybkim krokiem. Efekty będą niesamowite: dotlenisz organizm, skóra stanie się zaróżowiona, a nogi smuklejsze.



1. SOLECRIN BRONZE samoopalający balsam nawilżający do ciała; 45 zł, IWOOSTIN
2. ALGI MORSKIE hydrolipidowe serum 2 w 1; 22 zł, BIELENDA
3. LINERASE atelokolagen nowej generacji do regeneracji i odbudowy skóry, BD Aesthetic; ok. 1200 zł, LINERASE

# tołpa.®

**Women's Health**
**PRODUKT  
ROKU  
2016**

## rozświetlająca emulsja do rąk

- nawilża i wygładza
- przywraca elastyczność
- wzmacnia paznokcie



## dermokosmetyki: pielęgnacja wrażliwej skóry dłoni



### nasz patent

0%  
alergenów  
PEG-ów  
silikonów  
oleju parafinowego  
parabenów i donorów  
formaldehydu

- krem do rąk postaw w łazience obok mydła, aby go użyć po każdym umyciu dłoni
- wmasuj krem w skórki i w paznokcie dla lepszej ich kondycji
- raz w tygodniu wykonaj peeling dłoni

spotkaj się z nami na:

@ www.tołpa.pl

f tołpamniejwiecej

 dostępne m.in. w drogeriach  
Rossmann, Hebe i Super-Pharm