



FIXNÍ TVARY

Udržet pokožku na bocích, zadečku a stehnech ukázkově pevnou a hladkou je reálné možná u vrcholových sportovkyň, nebo u žen, které neberou kombinaci dostatek pohybu – správná výživa – stálá hmotnost na lehkou váhu. Vlastní přičinění je bohužel nutností a týká se překvapivě i ultraštíhlých modelek. Kdo chce pomerančovou kůži proměnit v přitažlivě broskvovou, má hned několik možností, jak se k ní (spolu se zmíněnou trojkombinací) dopracovat. Jako stínová opora skvěle fungují potravinové doplňky ve formě kapslí, koktejlů či tinktur, které podpoří metabolismus, odvodnění a spalování tuků. Velký pokrok pak zařídí lymfatické masáže, speciální zábaly nebo přístroje na bázi ultrazvuku, vibrokomprese, LED terapie a dalších. Nejenomže odbourávají usazené faldíky a detoxikují, ale zpravidla také stimulují kolagenová a elastinová vlákna zodpovědná za pružný, pevný a celkově mladistvý vzhled pokožky. Ruku k dílu přidáte i s pomocí vyhlazovacích přípravků. Pokud je nanese te pomáží a zapojíte tahy masážní pomůckou či rukama zařátýma v pěst – klouby přejiždějte od kolen vzhůru směrem k srdci, až kůže lehce zčervená, tedy prokrví se –, výsledky výrazně znásobíte.



1. Přístroj pro tvarování postavy, **Beautylizer**, 3000 Kč za ošetření 2. Kapsle, Attivi Puri Anticellulite Capsules Caffeine + Escin, **Collistar**, 1082 Kč 3. Masážní pomůcka, Spa Collection, **Notino**, 279 Kč

„Pro úspěšný boj s celulitidou se vyplácí zaútočit více zbraněmi naráz.“

LEHKÝ KROK

Perfektní pedikúra není jen otázkou estetiky, ale pečlivě ošetřeným chodidlům se i nanejděš příjemně našlapuje. Pro dobro věci je nutné nejprve zbavit nožky všeho nadbytečného – tzn. zbytků laku odlakovačem, šupinek peelingem, zhrublé kůže na patách změkčující lázní a speciálním pilníkem. Máte-li čtvrt hodinku k dobru a k dispozici výživnou masku nebo hutnější krém, naneste je ve vydatné vrstvě a nechte odpočívat v zábalu z mikrotenového sáčku a ručníku. Nehty by měly držet spíše rovnější tvar, aby nezarůstaly, a v délce nepřesahující bříška prstů. Pro jejich zkracování však sáhněte po kleštičkách (nůžky nehty roztřepí), kůžičky okolo stačí opatrně zatlačit a ošetřit olejem. Kdo se nechce pouštět do větších akcí, může v tomto bodě teoreticky péči zakončit, detailistky však směle pokračují ve zkrášlování. Pokud se prsty těsně dotýkají, nebo dokonce překrývají, oddělte je do ruličky smotaným ubrouskem a začněte vrstvou průhledného podkladového laku. Ve stejném pořadí pak pokračujte dvěma nátěry vybraného odstínu (v zájmu trvanlivosti je povoleno přetahovat barvu přes hrany) i finálního top coatu, který dodává ochranu a lesk. Dobrou zprávou je, že celý tento rituál stačí opakovat přibližně každé tři až čtyři týdny. To ale za předpokladu, že se neoprýská lak a že nožky každý večer natřete výživným krémem.



1. Peeling, One Minute Pedicure, **Alessandro Spa**, 540 Kč 2. Krém, Bis Smooth, **Bis Bis**, 499 Kč 3. Lak na nehty, Nature Strong, odstín Cactus What You Preach, **OPI**, 360 Kč

