

# EMMA

3, 2, 1  
ŠTART!

*Vaša  
beauty výbava  
na leto*

ŽIJEME  
OLYMPIÁDOU

*Silné príbehy  
športovkýň a ich rodín*

NAJSEXI  
REPREZENTÁCIA

*Futbalisti exkluzívne  
pre EMMU*

PLAVKY

*Najtrendy  
modely na každú  
postavu*



VIKI FORSTER *Dobehni ma!*

CENA: 3,99 €  
CENA PRE PREDPLATITEĽOV: 3,24 €



# TRI, DVA, JEDEN, ŠTART

*Najskôr si to žiada tvrdý tréning a prípravu, aby ste v cieľovej rovinke mohli zbierať medaily. Známe pravidlo sa však netýka len športu, ale i sveta krásy. Viete, ktoré zbrane a aká taktika zaberú na vaše beauty problémy?*

## 1. AKO PORAZIŤ VRÁSKY?

Pravda je, že nad vráskami ešte nikto nikdy nezvítal, pretože k starnutiu a k pribúdajúcim rokom jednoducho patria. A kto si myslí, že v šesťdesiatke bude mať rovnako hladkú pleť ako v dvadsiatke, je na omyle. Čo však urobiť môžete, je pokúsiť sa starnutie spomaliť. A všetko sa začína dôkladnou starostlivosťou. Áno, budeme sa opakovať, ale jej základ je v krokoch ako pravidelné čistenie a odličovanie pleti, používanie denného aj nočného krému podľa typu pleti, ku ktorému pridáte aj sérum či rozmaznávanie v podobe pleťovej masky. A to, že fajčenie, opaľovanie a nedostatočná hydratácia sú najlepší spojenci starnutia, a teda aj vzniku vrások, vám asi pripomínať netreba, pretože to dobre viete, však?

Vysokokonzentrované sérum na pleť so sklonom k vráskam a nedokonalostiam, s obsahom retinolu, pomáha redukovať vrásky a jemné linky tým, že podporuje tvorbu kolagénu, zlepšuje aj pružnosť a pevnosť pleti, SIMPL THERAPY, 25 €



Ošetrojúce hyaluronové mejkapové sérum s obsahom olejov, vitamínu E a kyseliny hyaluronovej, ktorá preniká do vrások, vyplní ich zvnútra a redukuje ich hĺbku, DERMACOL, 11,99 €

## 2. AKO ZDOLAŤ OCHABNUTÉ KONTÚRY?

Nebudeme vám ťahať popod nos medové motúzy, zemská príťažlivosť nepustí a má za následok to, že kontúry tváre s pribúdajúcim vekom nielen strácajú pevnosť, ale čoraz viac klesajú nadol. Výsledkom je strata pevnosti tváre, unavenjší výraz a ochabnutý ovál. Čo s tým? Asi sa budeme opakovať, ale opäť je základom dobrá beauty rutina a ošetrojúca starostlivosť, v ktorej hrajú hlavnú úlohu prípravky s retinoidmi, najmä retinol a retinal. Prečo? Pomáhajú totiž naštartovať v pleti prirodzenú tvorbu kolagénu, ktorého hladina v organizme už od 25. roku života klesá a ktorý je základom pevnej a pružnej pleti. Ak patríte medzi citlivky, ktoré sa na retinoidy spoliehať nemôžu, podobnú službu vám urobí aj koenzým Q10 alebo bakuchiol. Aj v tomto prípade musí byť samozrejme ochrana pred UVA lúčmi, ktoré sú zodpovedné za degradáciu kožných vlákien a spôsobujú tak ochabovanie pokožky a stratu jej elasticity. Kontúry tváre dokážu čo najdlhšie zostať vo forme aj vďaka pravidelným masážam valčekom a guašou, no pomôže aj každodenné cvičenie tvárovej gymnastiky a neinvazívne ošetrovanie na estetickej klinike. Novinkou na trhu je napríklad nová éra microneedlingu pomocou prístroja SkinPen® Precision, ktorý remodeluje kožu tak, že využíva vlastnú regeneratívnu schopnosť tela a účinne, bezbolestne a prirodzene stimuluje tvorbu kolagénu a elastínu. Do pleti tak netreba aplikovať žiadne cudzie látky. Metóda je dostupná aj u nás.



Prístroj SKINPEN® PRECISION remodeluje kožu.

Konzentrovanejší krém Supreme od SHISEIDO lieči stratu pevnosti, ochabnutie, nerovnomerný tón pleti a nedostatok jasu.

Spevňujúci denný krém LIFTACTIV H. A. s obsahom kyseliny hyaluronovej, probiotik a vitamínu C, ktorý pomáha korekcii jemných vrások, chráni pleť pred voľnými radikálmi a spevňuje kontúry tváre, VICHY, 40,49 €

## 3. AKO DAŤ K. O. PIGMENTOVÝM ŠKVRNÁM?

Často si ich prinášame ako neželaný suvenír z dovolenky, ale niekedy sa zvyknú objaviť na tvári ešte na jar. Tie nepekné hnedé fličky na čele, nose alebo na brade, ktoré doslova vyzerajú ako mapy a s ktorými si pripadáme ako šteniatko dalmatince. Tak ako im dať raz a navždy adieu? Najlepším spôsobom je zabrániť tomu, aby vôbec vznikli, čiže staviť na prevenciu, ktorá má základ v starostlivej ochrane pred slnečným žiarením. Áno, ak máte nábeh na pigmentové škvrny, potom asi viete, že vystavovanie slnečným lúčom bez ochranného faktora je ten najlepší spôsob, ako ich tvorbu ešte viac podporiť. Bez silného SPF to teda radšej ani neskúšajte a netýka sa to len pobytu pri mori, lebo hnedé fličky vám môžu na pokožke vybehnúť už aj počas skoršej jarnej turistiky. Doteraz boli veľkým spojencom v boji proti pigmentácii najmä prípravky s vitamínom C či niacinamidom,



Pleťové sérum proti tmavým škvrnám je obohatené o vitamín C a kyselinu glykolovú, ktoré zlepšujú jas pokožky, exfoliujú a podporujú zjednotenie jej tónu, MIXA, 12,99 €



Vysokokonzentrované sérum Plus redukuje nadmernú pigmentáciu tak, že reguluje tvorbu melanínu v pokožke, obsahuje AHA kyseliny a prírodnú alternatívu retinolu, DULCIA, 19,90 €

no k nim sa najnovšie pridal aj glabridín, molekula extrahovaná z koreňa sladkého drievka. Je to nielen gurmánska pochúťka, ale aj ingrediencia, ktorá sa stará o zosvetlenie pigmentácie a dodáva pokožke žiarivejší vzhľad. No dobre, a čo s fľakmi, ktoré na vašej tvári už nejaký ten mesiac či rok existujú? Môžete sa spoľahnúť na špeciálne antipigmentačné a vybielovacie prípravky, ktoré majú schopnosť hnedé farbivo jemne zosvetliť, ale riešením je aj návšteva dermatológa. Neinvazívne ošetrovanie ako chemický piling, oxy geneo neobright, korekcia pomocou pulzného svetla IPL či alexandritovým laserom si dokážu poradiť aj s existujúcimi škvrnami či so stareckými fľakmi, ktoré odstránia odborníci na estetických klinikách.