

4/2017 lipiec-sierpień (nr 194)
cena 6,99 zł (z 8% VAT)

Samozdrowie

MAGAZYN DLA AKTYWNYCH KOBIET



DIETA
IDEALNA
DLA KOBIET
40+

Zdrowa w ciąży
Szczupła po porodzie



Sprawdzone rady
**ANNY
LEWANDOWSKIEJ**

HIT LATA!
DOMOWE LODY I SORBETY



PRZEŁOM
W LECZENIU
STAWÓW

- skuteczne zastrzyki
- zabiegi bez bólu

10
sposobów
na szczęście



Agnieszka Radwańska
NA KORCIE
LUBIĘ CZUĆ SIĘ KOBIECO





Apka dla zapominalskich

Aż nie zapomnimy zabrać w podróż szczoteczki do zębów, okularów przeciwsłonecznych, wystarczającej liczby skarpet, a nawet ubrań dopasowanych idealnie do pogody. Na podstawie wprowadzonych danych aplikacja PackPoint przygotuje spersonalizowaną listę bagażu. Wystarczy, że wpisze nazwę miejscowości, którą zamierzamy odwiedzić, długość pobytu i jego cel.



1. Kredka do ust, 152 zł
2. Podkład, a zarazem serum, 224 zł/30 ml
3. Pomadka, 172 zł
4. Korektor, 172 zł
5. Tusz do rzęs, 152 zł

Organiczny makijaż

PODKŁADY, SZMINKI, RÓŻE I MASKARY BEZ PARABENÓW I SZTUCZNYCH BARWNIKÓW. KOSMETYKI DO MAKIJAŻU WEDŁUG POMYSŁU AKTORKI GWYNETH PALTROW MOŻNA JUŻ KUPIĆ W POLSCE.

Gwyneth Paltrow, aktorka znana z tego, że jest ekomaniaczką, została dyrektorką kreatywną marki Juice Beauty, stworzonej przez pasjonatów zdrowego życia z Kalifornii.

- Fluidy, korektory, szminki, cienie, róże w kremie i tusze do rzęs są w 100 proc. naturalne. Skomponowano je na bazie organicznych olejów, sproszkowanych płatków róż, bakłażanów i granatów. A zamiast wody mają w składzie prawdziwe soki owocowe!
- Ich konsystencja i trwałość nie odbiega od tradycyjnych produktów. Kosmetyki można kupić na stronie: warsztatpiekna.pl.

ZAANGAŻUJ SIĘ!

Firmy kosmetyczne Mary Kay i La Roche-Posay dbają o nasze zdrowie, prowadząc kampanie społeczne dotyczące zawałów u kobiet (zbierają one większe żniwo niż rak piersi) i nowotworów skóry. Kampaniom towarzyszą specjalne produkty. Część dochodu ze sprzedaży różów Mary Kay zasili Fundację Rozwoju Kardiologii im. prof. Zbigniewa Religi. Dzięki plastrowi La Roche-Posay otrzymamy online porady, jak korzystać ze słońca, i powiadomienia o zagrożeniach.



1. Róż, Mary Kay, 85 zł 2. Żel po opalaniu, La Roche-Posay, 50 zł/200 ml, więcej na: calymsercemzkobietami.pl oraz la-roche-posay.pl



1. Kredka do ust, 152 zł
2. Podkład, a zarazem serum, 224 zł/30 ml
3. Pomadka, 172 zł
4. Korektor, 172 zł
5. Tusz do rzęs

50%

Polek jest niezadowolonych ze swojego wyglądu. Wśród pań w wieku 18-34 lat aż 94 proc. chciałoby coś sobie poprawić. My namawiamy do większej akceptacji siebie.

Według badań dla kampanii Coca-Cola „Wyberam siebie”