



MARIZA
Fado oczyszcza duszę

TOM HANKS
Po stronie kobiet

ZWIERCIA DŁO.PL
Zwierciadło

CENA
6.99
zł
(w tym 8% VAT)

marzec 2018

SHARON
STONE
FAJNIE, ŻE MOGĘ
SIĘ ZESTARZĘĆ

REMIGIUSZ
MRÓZ
WPADŁEM
W WIR
PISANIA

MAŁGORZATA
SZUMOWSKA
POZWALAM SOBIE
NA CORAZ WIĘCEJ

DZIEWCZYNY
NA WROTKACH
ADRENALINA
I SIOSTRZENSTWO

Malgorzata
FOREMNIAK
*Jestem delikatna.
Nie krucha*

plus

- **TEMAT MIESIĄCA:** SZTUKA KOBIECEJ PRZYJAŹNI
- **WOJCIECH EICHELBERGER:** POCZUJ SIĘ BEZPIECZNIE, ZAUF AJ ŻYCIU
- **KATARZYNA MILLER:** CZY(M) MOŻNA ZASTĄPIĆ SEKS?

ISSN 0514-0994 INKODS 385767
0 3 >
9 770514 059907
3 (2057) marzec 2018



KOSMETYCZNY TER

Wiemy, że ciepło rozszerza pory, prz...
i wchłanianie składników aktyv...
strony – obkurcza komórki:



KOSMETYCZNY TERMOSTAT

Wiemy, że ciepło rozszerza pory, przez co ułatwia oczyszczanie skóry i wchłanianie składników aktywnych. Ale zimno też ma swoje dobre strony – obkurcza komórki skóry i naczynia krwionośne, daje uczucie ukojenia, wizualnie rozjaśnia cerę. Dlatego kremy czy maseczki delikatnie obniżające temperaturę skóry szczególnie kochają osoby z cerą nadreaktywną, skłoną do rumienia czy trądziku. Przyniosą ulgę także po zabiegach medycyny estetycznej, masażu rollerem czy mezoterapii. Żelowe płatki pod oczy zawsze warto mieć w łódowce, bo to najszybszy sposób na zlikwidowanie obrzęków. Nowością jest też baza pod makijaż z linii Original Skin marki Origins, która delikatnie chłodzi skórę, zmniejszając pory. W ten sposób tworzy idealnie gładką powierzchnię pod makijaż. Działanie chłodzące wykorzystuje też wiele balsamów wyszczuplających i zmniejszających cellulit.

...e mieszkania mogą być częściowo odpowiedzialne za...
tyłości w krajach wysokorozwiniętych. Przynajmniej...
wierzą holenderscy naukowcy w badaniach opubliko...
nych w 2014 roku w magazynie „Trends in Endocrinology...
metabolism”.

Większość z nas spędza 90 procent czasu w ogrzewanych...
mierzach – mówi autor badań Wouter van Marken Lichten...
velt z Uniwersytetu w Maastricht. – Co by się stało, gdybyśmy...
znów zmusili nasz organizm do pracy i samodzielnego regu...
lowania temperatury? W odpowiedzi na zimno nasze ciało...
zaczyna drżeć. Dzięki temu produkuje ciepło. Badania pokazu...
ją, że trzęsąc się z zimna, spalamy pięć razy więcej kalorii...
niż w komfortowej temperaturze. (Pomyśl o tym następnym...
razem, gdy będziesz marzła na przystanku!). Zimno aktywuje...
tak zwany brązowy tłuszcz, który składa się z adipocytów...
odpowiedzialnych za spalanie energii, w przeciwieństwie do...
klasycznych białych komórek tłuszczowych, które go jedyn...
nie magazynują. Wczesniejsze badania naukowców z Japonii...
wykazały, że wystarczy spędzać dwie godziny dziennie przez...
szість tygodni w temperaturze 17 stopni Celsjusza, by stracić na...
wagę prawie pół kilograma. To oznacza niemal siedem kilo...
gramów w ciągu roku bez żadnej dodatkowej diety i ćwiczeń.

KRÓLOWA LODU

Mimo wszystko nie lubisz trząść się z zimna? Możesz skorzystać z zabiegów wyszczuplających wykorzystują...

...ych działanie zimna w gabinetach kosmetycznych. Jednym z takich zabiegów jest CoolSculpting (czyli „rzeźbienie zimnem”) wykorzystujący zjawisko kriolipolizy. Powstanie tej technologii ma ciekawe korzenie. Dwóch lekarzy z Harvardu trafiło na badania z 1970 roku na temat dołków w policzkach, które tworzą się u dzieci często jedzących lody na patyku oraz fenomenu wyszczuplenia ud u kobiet jeżdżących konno zimą (według badań nie był to wynik treningu, tylko działania niskiej temperatury). Dr Dieter Manstein i dr Rox Anderson odkryli, że komórki tłuszczowe są znacznie bardziej wrażliwe na zimno niż pozostałe tkanki organizmu. Udało im się określić dokładną temperaturę, która ostatecznie niszczy komórki tłuszczowe. Wcale nie jest to szokujące arktyczne zimno, wystarczy -5 stopni Celsjusza. Tak powstała kriolipoliza, czyli zabieg polegający na miejscowym wychłodzeniu ciała. Specjalna głowica jest przykładana do wybranego obszaru ciała, delikatnie go zasysa i chłodzi przez godzinę. Zawartość adipocytów ulega krystalizacji, rośnie ich objętość, co uszkadza błony komórkowe. Uszkodzone komórki tłuszczowe są wydalane z organizmu w normalnym procesie metabolicznym. Pojedynczy zabieg kriolipolizy zmniejsza objętość tkanki tłuszczowej mniej więcej o 20 procent i pomaga pozbyć się faldki na brzuchu, boczku czy plecach. Ostateczne rezultaty widoczne są po trzech miesiącach, ale nie ma cudów, w tym czasie należy dbać o dietę i pić dużo wody.