



Tonizująca woda kokosowa, która przyda się na jodze. Bielenda, 18 zł



Zapach motywujący z kardamonem i korzeniami. Super na rower! Rituals, 189 zł/50 ml

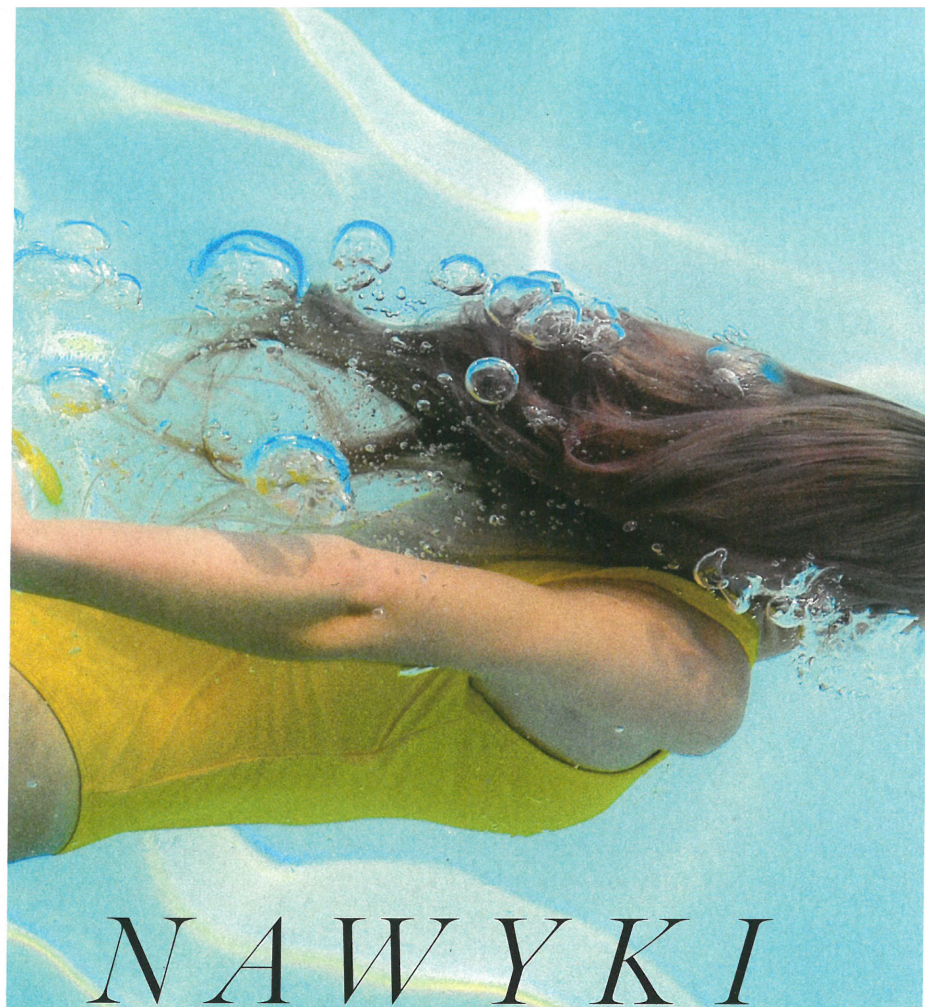


Energizująco-nawadniająca mgiełka z kofeiną, idealna do hot jogi i na siłownię. Ziaja, 9,61 zł



Ultradelikatny mleczny peeling Daily Milkfoliant, świetny po bieganiu. Dermologica, 325 zł

WARTO MIEĆ PRZY SOBIE: mgiełki, lekki peeling, a nawet zapach, który będzie działał aromaterapeutycznie i dodawał mocy.



NAWYKI WYĆWICZONE

ZASTANAWIASZ SIĘ, JAK DOPASOWAĆ NAJLEPSZĄ PIELĘGNACJĘ DO SWOJEJ SPORTOWEJ RUTYNY? NIE MA NA TO UNIWERSALNEJ ZASADY, BO JEST TU TYLKO ZMIENNYCH: RODZAJ SPORTU, PORA DNIA, KLIMAT. SPRÓBUJMY ROZBROIĆ TO ZAGADNIENIE.

tekst **Joanna Winiarska**

1 Pływanie

Tu najważniejszy jest demakijaż. Po zmyciu twarzy nie nakładaj na nią nic zabezpieczającego, to zły pomysł. Podczas pływania kosmetyki, których użyjesz, z pewnością dostaną się tam, gdzie nie powinny (czyli do spojówek) i mogą podrażnić oczy. Po pływaniu wykonaj wszystkie

czynności pielęgnacyjne, które zwykle robisz. Najlepiej od razu, póki skóra jest jeszcze wilgotna. Wtedy genialnie sprawdza się olejek ze świeżymi antyoksydantami.

2 Bieganie

Tu sporo zależy od temperatury i wilgotności powietrza. Jeśli wychodzisz biegać rano lub w chłodzie i deszczu, zabezpiecz twarz olejkiem. Gdy porządnie się spocisz, po powrocie zmyj go, nawet używając delikatnego peelingu. Bieganie w upale zawsze wiąże się z koniecznością nałożenia filtra. Wybierz mineralny, który mocniej przyklei się do cery, bo inne spływają do oczu, podrażniając je. Biegasz wieczorem? Po powrocie do domu zmyj makijaż i nałóż krem.

3 Siłownia

Jeśli ćwiczysz rano, użyj lekkiego kremu lub wielokrotnie aplikowanej mgiełki, która sprawi, że skóra nie będzie się aż tak odwadniać, gdy będziesz się pocić. Jeśli ćwiczysz w przerwie od pracy, usuń

make-up i także użyj kremu lub mgiełki. Gdy idziesz na siłownię po pracy – znowu proponujemy zmycie buzi i zabezpieczenie jej zwykłym kremem. Przyda się też zapach, który podniesie poziom energii.

4 Joga

Przy klasycznej jodze możesz (choć nie musisz) zmyć makijaż i użyć kremu lub lekkiego serum. Jeśli ćwiczysz hot jogę, warto wiedzieć, że wysoka temperatura połączona z wysiłkiem nie jest najlepszym pomysłem dla skóry (czasami kończy się popękkanymi naczynekami). Będziesz się pocić, ale jest na to sposób – spryskaj twarz chłodzącą mgiełką i aplikuj ją w trakcie ćwiczeń. Po zajęciach starannie umyj twarz, używając lekkiego serum, i jeszcze dodatkowo zastosuj grubą warstwę kremu.

5 Rower

Zawsze kiedy wybierasz się na rower w godzinach słonecznych (między 10 a 17), pamiętaj o filtrze (minimum SPF 30).

Poza tym w chłodniejsze dni warto zabezpieczyć cerę przed podmuchami wiatru i przesuszeniem ocieplającą warstwą olejku. Po rowerze zawsze zrób pełnowymiarowy dwufazowy demakijaż. Nawet jeśli się nie malowałaś, skóra będzie spocona i zanieczyszczona. **G**

NASZYM ODKRYCIEM SĄ: primery, serum i tłoczone na zimno „żywe” olejki.



Prime Time BB Primer-Cream SPF 30, na rower. Bare Minerals, 155 zł, Douglas



Miks olejów do skóry dojrzałej, po basenie i przed bieganiem. Ageless Oil, 196 zł, warsztatpiekna.pl



Serum cytrusowe, idealne na siłownię i po jodze. Soraya, 29,90 zł

REKLAMA



Toaletka kosmetyczna z lustrem led i taboretom

Zestaw 2 krzesel tapicerowanych

TAYLOR SIMPSON/JUNSPASH, MATERIAŁY PRASOWE



Toaletka z lustrem

Lustro posiada oświetlenie o trzech barwach: naturalnej, ciepłej i zimnej. 2 pojemne szuflady zapewniają dużo miejsca do przechowywania kosmetyków, biżuterii czy akcesoriów.

costway.pl

[/costwaypl](https://www.facebook.com/costwaypl)

[/costway.pl](https://www.instagram.com/costwaypl)