

Vyšli ste z módy ???



TU KÚPITE A PREDÁTE ÚPLNE VŠETKO

viac ako **1 milión** inzerátov ročne



Zamrzol vám ???



bazar.sk

k.sk

eva MADAME čas Bývanie Cas pre ženy



prihlásit' / registrovať

VÁŠ.ČAS.SK

LESK.SK

ADAM.SK

ŽIVOT.SK

TIVI.SK

KTOTOJE.SK

SHOPPING

KUCHARKY.SK

dia a príbehy Móda

Krása

Chudnutie

Sex a vzťahy

Zdravie a rodina

Poradne

Bývanie

Recepty

Cestovanie

Recept na bohatstvo

19. 01. 2013 06:00



Pekná pri cvičení: Aj vo fitku môžete vyzerat' dobre!

Aj pri športovaní môžete vyzerat' skvelo. Stačí, ak budete dodržiavať zopár zásad.



Šport je ideálna cesta za krásou, tak prečo nebyť pri ňom krásna?

Autor: shutterstock

lesk.najčítanejšie

- 1 "Nestyda" Marešová: Neustrážila si nohavíčky ani dekolt!
- 2 Šafránková bola podvedená: Gotta jej prebrala Molavcová!
- 3 Drastická diéta Agáty Hanychovej: Zahráva si s anorexiou!
- 4 Tajné chůtky žien v sexe: Toto mužom nikdy nepriznáme!
- 5 Porcelánová Millie: Narodila sa s 30 polámanými kosťami

módna.policia



Zdenka Predná

HODNOTĚ AJ VY!

> Viac celebrit'

Diskusné fórum

- Hovoriť s deťmi o sexe je fuška
- Máte problémy s otehotnením?
- Ako zvládnuť obdobie vzdoru

lesk.anketa

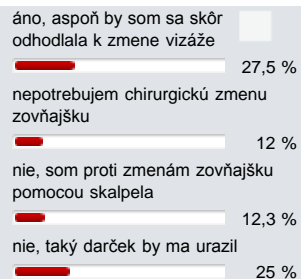
Prijali by ste ako darček poukaz na plastickú operáciu?

uvítala by som to, uvažujem o menších kozmetických úpravách

23,2 %



Nestlé Baby Club pre všetky mamičky. Zaregistrujte svoje



muž.dňa



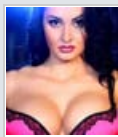
Novak Djokovič



> [Viac mužov](#)



Objednajte si online!
Knihy receptov za výhodné ceny!



ADAM GIRL
Monika: Slečna á la krv a mlieko



Indiánsky horoskop
Viete čo máte napísané vo hviezdach?

Aerobik, zumba či fitko - je jedno, pri akom športe naplňate svoje novoročné predsavzatia, hlavne, že sa hýbete! Prinášame zopár tipov, ako aj pri športovaní vyzerat' príťažlivo. Pri športe si vynikajúco oddýchnete od problémov, zlepšíte svoje zdravie a kondíciu a navyše ešte aj popracujete na svojej postave. Šport je ideálna cesta za krásou, tak prečo aj v telocvični nevyzerat' čo najlepšie?

Čo si zbalit' so sebou?

- sprchovací gél (najlepšie osviežujúci)
- šampón 2 v 1 (nemusíte strácať čas kondicionérom)
- gumené šľapky či žabky
- anticelulitídny gél alebo krém (po cvičení je pokožka ideálne prekrvená a účinné látky môžu pracovať na plné obrátky)
- antiperspirant
- odličovaciu penu alebo obrúsky
- BB krém, vodovzdornú maskaru

Pred tréningom

Odlíčte sa!

Pred športovaním je ideálne sa odlíčiť. Inak riskujete nielen rozmazané oči, ale aj upchaté póry a podráždenú pokožku - počas cvičenia sa pokožka nadmerne potí a prichádza k vylučovaniu odpadových látok. Je viac prekrvená, preto aj citlivejšia na zložky v dekoratívnej kozmetike.



Vždy upravená

bábätko!



Súťaž o najväčšiu valentínsku romantiku v Paríži, stačí poslať SMS.



Príroda dokáže vyliečiť mnohé Vaše zdravotné problémy.



Postele: detské, poschodové, vyvýšené so šmýkalkou, s prístelkou...



Letná dovolenka výhodnejšie, predvakov len 200 € na osobu.



Viagra je na predpis, Amante nie je! Objednávajte tu 10 kapsúl za 34 Eur.

BMI.kalkulačka

Vypočítat'

Diéty a chudnutie

- Sexi kráska: Deti ju volali hrošík, tak schudla 80 kíl!
- Drastická diéta Agáty Hanychovej: Zahráva si s anorexiou!
- Najšialenejšie diéty histórie: Toto radšej nikdy neskúšajte!
- Spaľovače kalórií: Potraviny, s ktorými odbúrate faldíky!
- Prečo diéty nefungujú? Tak si udržíte získanú hmotnosť

> [Ďalšie články](#)

[Macadamia Natural Oil](#)

iparfumeria.hu/Macadam...
Top hajtermékek az Iparfűmérián. Ne habozzon.



To však neznamená, že pri cvičení nemôžete vyzerat' atraktívne. Po odličení si naneste ľahký BB krém, ktorý pleť ochráni a zjednotí bez zaťaženia. Oči môžete zvýrazniť vodovzdornou riasenkou, pery jemným leskom alebo tónovaným balzomom na pery

Zostaňte svieža a voňavá

Pri intenzívnom pohybe a v teplom prostredí sa, samozrejte, spotíte. Tesne pred cvičením si aplikujte antiperspirant, inak bude po pohode – vašej aj ostatných naokolo.

Po tréningu

Šup-šup do sprchy

Určite sa zhodneme na tom, že očista v domácich podmienkach je najpohodlnejšia. Ak však máte hodinu cvičenia hneď ráno a potom sa ponáhľate rovno do práce, nezostáva vám nič iné, ako sa osprchovať a umyť si vlasy priamo vo fitku.

Pozor na vlhké vlasy!

Vlasy schnú dlhšie, ako si myslíte. Aj po vyfénovaní im ešte nejaký čas potrvá, kým budú úplne suché. Vlhké vlasy sú krehkejšie a najmä v zimnom období sa ľahko polámu. Ak vás čaká cesta pešo, chráňte ich čiapkou alebo kapucňou.



Náš tip:

Časté fénovanie vlasy namáha a vysušuje. Tie sa potom lámu, strácajú lesk a silu. Nič však nie je stratené! Zvädnutú korunu krásy už za týždeň oživí hydratačný šampón **Nu Skin® Moisturizing Shampoo**. Vyživujúci šampón dodá vlasom potrebnú vlhkosť a tým aj väčší objem a nádherný lesk. 250 ml profesionálnej starostlivosti s overeným účinkom dostanete za 19,12 eur.

Rendeljen most nálunk!

[Szaunázz az Egészségedért](http://www.szaunazz.hu)
www.szaunazz.hu

Finn szauna, szauna ház, kabin infraszauna, szaunakályha. Akció



Vaša voľba ▶

Last Minute Ausztria

www.hotelsissi.com
Gerlitzén sípálya,
Magyar szálloda 3
éj + FP + wellness = 114 €
(34.000 Ft)



Vaša voľba ▶



Autor: Beata Suchá, Nový Čas pre ženy, miš



NOVÝ ČAS PRE ŽENY



You like this. 12,190

Súvisiace články

- Fitnesska Tímea Majorová: Vo forme týždeň po pôrode!
- Tak konečne idem cvičiť! Ale čo si mám vlastne obliecť?