

MAGYARORSZÁG

# ELLE

SZÉPSÉG  
TETŐTŐL  
TALPIG  
TAVASZ  
ROMANTIKUS  
SMINKEK,  
FIATALÍTÓ  
KEZELÉSEK

2015. MÁJUS 545 FT

SK. 4,87 EUR, 440 DIN, 17,8 LEI



DIVAT

**BRAZIL  
VIRTUS**

FRANCIA  
LAZASÁG

**368**

*világraszóló  
stílustipp*

ELLE EXTRA

# BODY ISSUE

A TEST MINT  
ÉN Márka

+ LÁZADÓ IKONOK,  
TRANSZNEMŰEK,  
MODERN MACSÓK

**MIRANDA  
KERR**

FEMME  
FATALE VAGY  
VIRÁG-  
GYEREK?

**BEMUTATJUK**  
AZ ÉV LEG-  
INSPIRÁLÓBB  
NŐJÉT

**VILÁG  
LAOSZ  
ÖZVEGYEI**  
*Egy titkos  
háború  
hagyatéka*



## MEGELŐZÉS, FESZESÍTÉS

Bőrünk megereszkedését, a ráncok kialakulását sok esetben nem a test természetes öregedési folyamata okozza, hanem egyszerű víz- vagy zsírhány. A feszesítő ápolók mellett rendszeres hidratálással, radírozással és táplálással megállíthatjuk a folyamatot.



Age Loc Body Shaping Gel  
alakformáló gél, Nu Skin,  
16 107 Ft



Clé Végetalé karcsúsító szérum,  
 Yves Rocher, 7200 Ft



Firming feszesítő, tápláló  
testápoló, Dove, 1259 Ft

Lipikar Baume AP+ lipíd pótló  
testápoló balsam,  
La Roche-Posay, 4399 Ft



Intenzív ápolás bőrr regeneráló  
testápoló, Garnier, 1499 Ft



Cellu Destock narancsbőr elleni  
krém, Vichy, 7799 Ft



Body Sculpter alakformáló gél,  
Biotherm, 11 500 Ft



Aqua Colonia Lime & Nütneg  
hidratáló testápoló, 4050 Ft



Body Sculpt Destock alakformáló,  
narancsbőr elleni gél, Skeynor,  
19 500 Ft

Sensitive Cream Peeling kímélő  
bőrradírt, Wax in the City,  
3700 Ft



Skin Firming feszesítő testápoló,  
Himalaya Herbals, 999 Ft



Deadsea Plants feszesítő  
testápoló, Ahava, 12 250 Ft



szönhető), olyan fontos lúgos hatású ásványi anyagok hiányáról beszélünk, mint a kalcium, kálium és magnézium, melyek a csontok, fogak erejéért és a hajszálak egészségéért felelősek.

## 7. HA NEM TUDUNK LAZÍTANI

Ha az edzésprogramunk olyan intenzív, hogy állandóan fáradtnak érezzük magunkat, viszont éjszaka mégsem tudunk aludni, akkor ez biztos jel arra, hogy túlhajszoljuk magunkat, és nagy eséllyel indulunk, hogy valamilyen sportsérülésre tegyünk szert – nem beszélve a szemünk alatti sötét karikákról és táskákról, amiket szintén a nyugtalan éjszakáknak köszönhetünk. Ezek a tünetek, illetve a több napon át tartó izomláz, nem tervezett testsúlycsökkenés, szapora pulzus, menstruációs rendellenességek vagy a csökkent étvágy is arról tanúskodnak, hogy túlzásba visszük az edzést. A pihenést éppúgy fontos megterveznünk, mint az

## FIATALSÁG-VITAMINOK

- Az A-vitamin felelős a haj, a bőr és a körmök egészségéért. Napi öt répa pótolja a szükséges A-vitamin-bevitelt.
- A C-vitamin a kollagénszintézist befolyásolja, hiányától nehezebben gyógyulnak a hegek és zúzódások. Citrusfélékkel, kelbimbócsírával, paprikával és leveles zöldségekkel pótolhatjuk.
- Az E-vitaminhiány szintén befolyásolja a zúzódásokat, illetve olyan krónikus bőrproblémákat idézhet elő, mint az ekcéma és a pszoriázis, melyeket mandula, mogyoró, spenót és teljes kiőrlésű gabonafélék fogyasztásával előzhetünk meg.



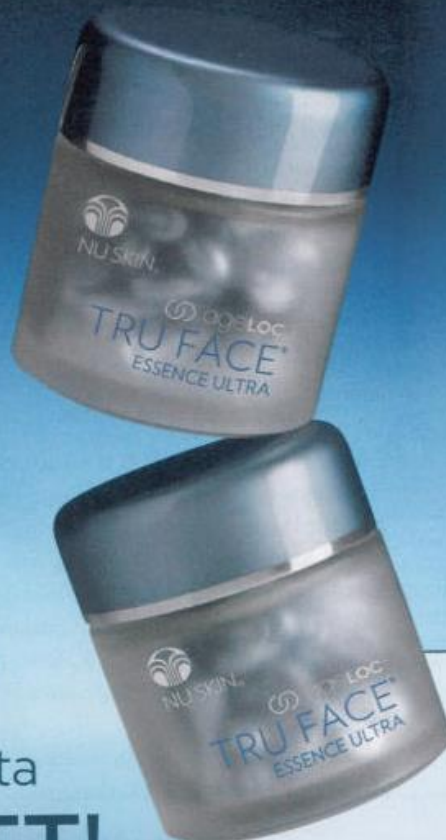
FOTÓ: DAVID BURTON, STYLIST: JULIE CHANUT, MODELL: JULIA STEP / IMG, FÜRDŐRUHA: PUCCI

edzéseket, mert ha nincs egyensúly az izmok igénybevétele és regenerációja között, akkor az izom a krónikus gyulladás állapotába kerül, és ami egyszerű izomfájdalomként indul, könnyen túleröltetésből kialakuló sérüléssé válhat.

## 8. DRASZTIKUS FOGYÓKÚRA

Amikor szélsőséges diétába kezdünk, a kiegyensúlyozatlan étrend következményeit leginkább a bőrünk, hajunk és körmeink sínylik meg. A kalóriamegvonás a testünket olyan tápanyagoktól foszthatja meg, melyek a sejtek egészséges szerkezetéért, regenerálódási képességükért és összességében véve a bőr tónusáért és textúrájáért felelősek. Továbbá a bőrnek telítetlen zsírsavakra is szüksége van – ezeket nem képes magától termelni –, hogy megőrizze hidrátaltságát. A zsírokban szegény étrend a bőr szárazságához, hajhulláshoz és a körmök töredezéséhez is vezethet. □

Ha lemondunk rossz szokásainkról, testünket már nyárra topformába hozhatjuk



Az Ethocyn erejét kiaknázó Nu Skin® formula, a feszeség specialistája a forradalmi ageLOC® tudomány szakértelmét felhasználva az öregedés feszeséggel kapcsolatos forrását veszi célba.

Legyen a múlté a kevésbé kontúros bőr: lépjen helyébe a feszesebb, fiatalosabb megjelenésű arcbőr az ageLOC® Tru Face Essence Ultra segítségével!

ageLOC®  
Tru Face Essence Ultra  
A bőrfeszítő specialista  
**MEGÉRKEZETT!**

További információk:  
[www.nuskin.com](http://www.nuskin.com)