

# diéta fitness

**ALEXANDRA  
DOSSZIÉJA**

**INTERVALL EDZÉS**

*Hatásosan,  
változatosan*

**GAZDAG  
LEVESEK**

**Szépítő  
aloe vera**

**Ha 20 éves  
lennék...**

ÜZENET A JÖVŐBŐL

**Magyaros ízek  
ÉRTÉK A MÉRTÉK**

*Valentin-nap*

**FŐZZÖN**

**ÉS MOZOGJON**

**Kulcsár  
Edina**

„MOST MÁR  
ÖNMAGAMRA IS  
SZAKÍTOK IDŐT”

**FORRÓ  
ITALOK**

Téli hangulat

**10**  
vega  
mítosz

**ANTI-AGE  
titkok**

**Szex**

VÁGYAK  
NYOMÁBAN

**FELNŐTT NŐ,  
GYERMEKI ELVÁRÁSOK**





## Gyönyörű körmök

Szépességápolási rutinunk elengedhetetlen része a kéz- és lábápolás, amelynek fontos eleme a körmök ápolása is. Igazán nagyszerű eredmény legtöbbször csak időt és pénztárcát sem kímélő pedikűrrel, manikűrrel érhető el, egy szépségszalomban. Ezért alkotta meg a Scholl a Velvet Smooth™ Elektromos körömápoló szettet, amely könnyedén használható otthonunk kényelmében, és segít elérni a természetesen fénylő hatást.

## ÖNBIZALOM ÉS FRISSESSÉG A MAXIMUMON!

Az izzadás bizonyos fokig természetes, hiszen a szervezetünk így szabályozza belső hőmérsékletünket, és normál esetben a verejték mennyisége csak nagy hőség vagy sportolás hatására sokszorozódik. Szél-sőséges esetekben azonban a verejtékezés megerősödik, kellemetlen szagot és foltokat eredményez. Az IDROS 5 spray, speciális összetételének köszönhetően, hatékony védelmet nyújt az izzadás ellen, akár 5 napon át. A spray a teljes törzs, a láb és a kéz felületén is alkalmazható. A termékcsalád másik tagja az IDROS Sensitive gél, mely érzékeny bőrűeknek ajánlott alumínium- és alkoholmentes összetételével, és akár arca is használható, a törzs, láb és kéz felületein kívül. Az IDROS termékek használata mellett más illatos termékek (dezodorok, parfümök) használata megengedett.



## STARTOLJON JÓ!

Hogy még jobban indulhasson a reggel, a Cappy megalkotta a Cappy Great Start! reggeli italokat. Két teljesen új gyümölcsital egészítheti ki a reggeli étkezésünket: a Cappy Great Start! Narancsmix 100% reggeli juice és a Cappy Great Start! vegyesgyümölcsital mézzel. A prémium minőségű Cappy Great Start! gyümölcslé és gyümölcsitalból már egyetlen pohár elfogyasztása is fedezi a napi ajánlott C-vitamin-bevitelt.



## GYORS ÉS FINOM

A munka, az otthon és a mindennapok egyensúlyban tartása közben nehezebbé esik figyelnie az egészséges táplálkozásra? Ha a válasza igen, a TR90 M-Shake-kel ez a probléma a múlté. A finom csokoládé vagy vanília ízesítésű shake

változatosságot csempész a hétköznapokróba. Egyszerűen csak keverje össze a tasak tartalmát 250 ml félszíros tejjel – ez az izletes shake remek példája annak, hogy egyetlen étkezéssel minden szükséges tápanyagot bevihet a szervezetébe.

## Hidratált bőr

Télen a szürke, borongós idő a jókedvünket, a hideg és szeles időjárás pedig a bőrünket teszi próbára. Főként a kézfejükön szembeűnő ilyenkor, ahogy kiszárad, kirepedezik a bőr. A kiszáradás miatt viszkethet és kisebesedhet a bőrünk, ezért nagyon fontos a folyamatos hidratálás.

Az Eucerin® termékei télen is gondoskodnak bőre védelméről és ápoltságáról. Az Eucerin® Complete Repair 5% Urea testápoló és kézkrém azért fejlesztették ki, hogy intenzív hidratálást nyújtson a nagyon száraz bőr számára.



## Tisztán és természetesen

Szereted kontrollálni az étledet, beleértve az étkezésedet is? Órákat töltesz bevásárlással, mert a boltban hosszasan olvasod az ételminszerek összetevőit? Esetleg valamilyen ételallergiád van? A táplálékkiegészítőket gyártó BioTechUSA fehérjecsaldjának legújabb tagját, a kimagasló minőségű Natural Whey tejsavófehérje-komplexet nyugodt szívvel emelheted le a polcra, nem kell bönögszned a címkét, ugyanis nemcsak gluténmentes, de egyáltalán nem tartalmaz hozzáadott cukrot, édesítőszeret, színezéket és aromát!



# KÉNYEZTETŐ ÁPOLÁS



## RánCFeltöltés azonnal

Miért jó a hyaluronsav? Egyrészt a speciális mélyhidratáló és tápláló bőrpoló krémeknél alkalmazott egyik legjobb öregedésgátló hatóanyag. Másrészt szuper ajándék egy hyaluronsavat tartalmazó krém a bőrünknek, amellyel akár magunkat is meglephetjük bármikor. A hosszú láncú hyaluronsav nagyon hatásosan köti meg a vizet a felső szarurétegben, és ezáltal rendkívül simává teszi a bőr felszínét, míg a rövid láncú az epidermisz mélyebb rétegeibe is behatol, és ott fejt ki feltöltő hatását. Ennek eredményeképpen az Eucerin® Hyaluron-Filler RánCFeltöltő termék azonnali és hosszú távú ránctalanító hatással is rendelkezik.

## Élje meg álmaid

Az AVON legújabb parfümje, az AVON Dreams mesébe illő illatával álmodozásra csábít és egy gyönyörű, rózsákkal teli kertbe kalauzolja érzékeinket. Az AVON Dreams parfümben a lédús szilva, a százelevelű rózsza és elegáns fás aromák alkotnak kifinomult ötvözetet. Az AVON Dreams ciprusos-virágos illatkategóriába tartozik, így az édeskés, romantikus esszenciákat némi extravagáns, de elegáns jegyekkel egészíti ki és teszi teljessé.



## Újjászülető arcbőr

Ha karikásak a szemei, fénytelen, szürkés az arcbőre, itt az ideje a változásnak. Kezdje az arcápolási rutinját az arctisztítással. A peeling eltávolítja az elpusztult sejteket, az arcbőrt megszabadítja a szürkeségtől és lehetővé teszi a szépségápolás során használt hatékony anyagok gyorsabb felszívódását. A Clean Deeper radírozó arclemosó finom szemcséi eltávolítják az arcbőr elhalt sejtjeit és kisimítják annak felületét, miközben a tejsav feloldja az eltömődött pórusokat és biztosítja átjárhatóságukat. A Sensitive 3 in 1-ben micellás arctisztító szőlőmagolajat és ápoló dexpanthenolt tartalmaz, gyengéden ápolja és kíméletesen tisztítja az arcbőrt.



## Vonzó tekintet

Varázsolja vonzóvá tekintetét a Nu Colour fekete színű, göndörítő szempillaspiráljával! Kiemeli tekintetét, és még inkább emeli megjelenése fényét. A szép, könnyen használható, enyhén ívelt kefe kimondottan a szempillák szétválasztását szolgálja, és gondoskodik róla, hogy tartós göndörítő hatást fejtsen ki csomósodás nélkül. A Nu Colour® szempillaspirállal csodálatos, nyílt tekintettel nézhet a világra.



## Szenvedély és misztikum

Love Potion, azaz szerelmi bájjal a fűszeres gyömbér, a kakaóvirág és a csábító csokoládé aromájával. Egy szenvedélyes, keleties aroma, ami a csábításhoz nélkülözhetetlen. Hódítson ön is az Oriflame illatával.