

NR114312019 CENA 8,99 ZŁ (W TYM 8% VAT)

# be active

dietetyka & fitness

## TRENDY 2019

Co będziemy  
jeść i trenować  
w nowym roku

Nie przestawaj

## ĆWICZYĆ!

Sprawdź, dlaczego  
nie warto sobie  
odpuszczać

## Czas młodych bogiń

Zabiegi kosmetyczne  
idealne na karnawał

## akcja zima

- o trening nie tylko przed nartami
- o alternatywa dla desek: snooc, baseboard i fatbike

Q&A

## Kochaj przytulaj rozmawiaj

Jak być  
naprawdę  
blisko z innymi?

## HIIT

Najlepszy sposób  
na wąską talię

NR114312019 CENA 8,99 ZŁ (W TYM 8% VAT)



# PIELĘGNACYJNY ZASTRZYK PRZED WIELKIM WYJŚCIEM!

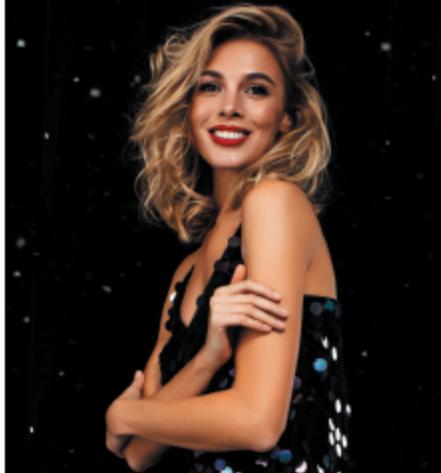
MASZ W PLANACH WAŻNĄ IMPREZĘ, A TWOJA SKÓRA NIE JEST W NAJLEPSZEJ KONDYCJI? RATUNKIEM STAJĄ SIĘ ZABIEGI BANKIETOWE! DZIĘKI SUBSTANCIOM AKTYWNYM O DUŻYM STĘŻENIU I UKIERUNKOWANIU NA KONKRETNY PROBLEM ZAPEWNIĄJ SZYBKIE I SKUTECZNE EFEKTY PO WYJŚCIU Z GABINETU. JUŻ NIC NIE POPUJE CI WSPANIAŁEJ ZABAWY!

## #OCZYSZCZANIE I REWITALIZACJA

**HydraFacial** łączy hydropeeling, rdniowię z aplikacją substancji aktywnych. – Zabieg zapewni efekt silnego złuszczenia, ale bez ryzyka podrażnień, ponieważ w procesie oczyszczenia nie są stosowane kryształy omentowe złuszczące powierzchnię skóry. Zabieg trwa tylko 30 minut i jest idealny dla osób, którym zależy na szybkości i bezwzględnej procedurze – wyjaśnia **Estera Wojtczak**, główny kosmetolog Kliniki La Prima.

**Oxybrazja** to sposób rewitalizacji skóry, który polega się szczególnie pasażem ciał wrażliwych. – W odróżnieniu od innych mikrodermabrazji zabieg wykonywany jest na zimno i ma, dzięki czemu nie ma efektu podrażnienia skóry. Tlen, którym zostaje zbombardowana, poprawia jej funkcjonowanie, przyspiesza procesy regeneracyjne i sprawia, że cera wygląda świeżo i zdrowo – mówi dr **Monika Kuźmińska** z **Yonelle Beauty Institute**.

**Peeling kawitacyjny** można wykonać nawet 2-3 dni przed ważnym wyjściem. Skórę oczyszcza się za pomocą wibracji ultradźwiękowej o wysokiej częstotliwości. Zabieg poprawia mikrokrążenie i dotlenienie komórkowe oraz zwiększa penetrację substancji aktywnych w głąb skóry. Pozwala na dokładne usunięcie nadmiaru sebum, zrogowaciałego naskórka, pozbycie się zaskórników i bakterii. Zabieg poleca dr **Andrzej Krajewski** z Kliniki Chirurgii Plastycznej i Medycyny Estetycznej w Kolobrzegu.



## #NAWILŻENIE I ROZŚWIETLENIE

**Juvéderm VOLITE** to preparat z kwasem hialuronowym przeznaczony dla osób, których skóra jest zmęczona, przesuszona, z widocznymi oznakami upływającego czasu. – Już jeden zabieg pozwala dodać skórze blasku, poprawić nawilżenie i elastyczność oraz wygładzić powierzchnię zagłębienia, w tym drobne zmarszczki. Efekty widoczne są nawet do 9 miesięcy – mówi dr **Aleksandra Jagielska** ze **Sthetic Klinika** dr Jagielskiej.

## #MŁODSZA I ZDROWSZA SKÓRA

**Wish Pro by Syma** to rewolucyjny zabieg bankietowy trwający ok. 30-40 minut, który działa w oparciu o technologię infuzji magnetycznej. Zapewnia 3 efekty pielęgnacyjne: przyspieszenie mikrokrążenia i dnia 2 limfatyczny, magnetyczny Face Lift oraz złuszczenie martwych komórek skóry. Efekt? Młodsza i zdrowsza skóra na pierwszy rzut oka! Zabieg dostępny w **Klinice Estetica Nova**.

**Sunekos\*** to unikalne połączenie nieusieciowanego kwasu hialuronowego i opatentowanej sekwencji aminokwasów, które skutecznie pobudzają organizm do tworzenia nowych włókien białkowych. Poza modelowaniem konturów twarzy ma na celu nawilżenie wszystkich warstw skóry i wygładzenie zmarszczek. Standardowa procedura to 3-4 zabiegi w odstępach co 7-10 dni. Bardzo subtelny efekt walumetryczny widoczny jest natychmiast! Zabieg wykonasz np. w **Kaczyński Clinix**.

## CZY JEST SZANSA NA SMUKŁĄ SYLWETKĘ W TRYBIE LAST MINUTE?

**CoolSculpting** to urządzenie wykorzystujące technologię kriolipolizy, które w sposób pełni kontrolowany wyraża komórki tłuszczowe, usuwane następnie – z trwałym efektem – przez organizm. Ostateczny efekt pojawia się po ok. 3 miesiącach, dając skórze czas na regenerację i powrót do odpowiednich rozmiarów.



1. Do domowego pielęgnacji niezbędne **Seramedial REVITALIZE Seramedia**, 129,99 zł 2. Ampułka **BI-PHASE SERUM + REOBESTRIL\*** KLAPP Cosmetics dla poprawy sprawności skóry, 20 ml 3. **Booster** wzmacniająca pielęgnacja dla skóry tłustej i mieszanej **Sébum Lotion Booster BIODERMA**, 55 zł 4. Krem głęboko nawilżający i bogaty w keratynę **Hydrate Crème** dla bardzo suchej skóry **BIODERMA**, 63 zł 5. **Plak** pod oczy o działaniu liftingującym i nawilżającym **Lift & Repair INSTITUT ESTHEDERM**, 269 zł 6. **Serum** do długoterminowej redukcji głębokich zmarszczek w krótkim czasie **Power Infuse Filler OXYNERGY PARIS**, 349 zł 7. **Krem** intensywnie oczyszczający i liftingujący przeciw wiotkości skóry i zmarszczkom grawitacyjnym **Up – Gravity Defianting OXYNERGY PARIS**, 251 zł 8. **Stożkowata** maska do twarzy działająca liftingująco **LIFTING & CONTOURING Beauty Box** by **KLINIKA LA PRIMA**, 150 zł 9. **Intensywne serum** z witaminą C **C-VIT Seramedia**, 78 zł 10. **Ważne!**