

15 minut pro vaši krásu



ZOBNĚTE SI VANILKU 10 MINUT

Mísání povoleno! Zvlášť když je to snídaně a zvlášť když si dáte dobrotu, která váš organismus nezatíží. Sušenky FIBROKI Toast se na jazyku jen rozplývají a sladce voní po vanilce. Super bonus je, že neobsahují přidaný invertní cukr, zato jsou obohaceny o nestravitelnou vlákninu, která podporuje správné zažívání. Mlsat zdravé sušenky ale není všechno. Kdo chce mít pěknou figuru bez nezdravých diet, zato napořád, měl by využít rad odborníka. Takové individuální poradenství poskytuje například síť dietetických center NaturHouse.

ZALÉVEJTE SE 1 MINUTA

Klimatizace, která v parných letních dnech jede v kanceláři na plný výkon, vysušuje sliznice a nesevědí vlasům ani pleti. Proto několikrát denně sprejujte obličej čistou vodou, vlasy pravidelně ošetřujte hydratačními šampony s příměsí rostlinných olejů a hlavně často pijte.



PŘED HOLENÍM OTŘETE KŮŽI PEELINGOVOU RUKAVICÍ 3 MINUTY

Pokud vás trápí zarůstající chloupky, zkuste následující figl: před holením přetřete kůži peelingovou rukavicí nebo houbou. Tím odstraníte odumřelé kožní buňky, které brání chloupkům se na pokožce narovnat.

SCHOVEJTE VZOREK 1 MINUTA

Vzorky krémů, které občas dostanete jako dárek k nákupu v parfumerii nebo najdete pod folií časopisu, nevyhazujte. Báječně totiž poslouží třeba v letadle, kde suchý vzduch zejména při delších cestách nepříjemně vysušuje pokožku. Klasické balení hydratačního krému si na palubu vzít nesmíte, malý vzorek našťastí ano. Jako první pomoc vám úplně postačí.

