

## TAJNA I NIEZAWODNA BRON

Stabe, łamiące się paznokcie to zwykle skutek złej diety. Za dużo fast foodów, za mało witamin! Po pierwsze, zmień menu. Po drugie, zacznij używać odżywek i preparatów utwardzające paznokcie. Poprawa gwarantowana!



**1** Dobry grunt: odżywka odbudowująca (*La Roche-Posay*, ok. 36 zł) **2** Różane nawilżenie: odżywka do suchych i kruchych paznokci (*Sally Hansen*, ok. 35 zł) **3** Herbaciane wspomaganie: preparat zapobiegający łamaniu (*Coral*, ok. 8 zł) **4** Zastrzyk witamin: Nivelazione, odżywka wzmacniająca i regenerująca (*Farmona*, ok. 6,50 zł) **5** Zabezpieczenie: odżywka do cienkich paznokci (*Nail Tek*, ok. 95 zł)

## uroda

### POD LUPA

BUDOWA, KSZTAŁT DRAŻ KOLOR TWOICH PAZNOKCI ŚWIADCZY O ICH KONDYCYJ. OCEN JE SAME!

- Uwaga!**
- 1 Okragłe wypustki nierównomiernie rozmieszczone na paznokciach mogą być początkiem infekcji.
  - 2 Zauważyłaś, że masz przebarwienia i wgłębienia na płytce? To znak, że jesz zbyt mało witamin. Sięgnij po żelazo i wapń.
  - 3 Pionowe, długie wgłębienia oraz skłonności do łamania i rozdawania to najczęściej przyczyną zaburzeń hormonalnych.
  - 4 Poprząszone bruzdki zazwyczaj są efektem złego, nieregularnego odżywiania. Mogą pojawiać się także po infekcjach wirusowych.
  - 5 Zrobił ci się wylew? Jeśli nie przytrzymałaś tego palca drzwiami lub nie upadłaś na niego nic ciężkiego, skontaktuj się z lekarzem.
  - 6 Żółte paznokcie to przeważnie efekt zbyt częstego palenia papierosów. Jak temu skutecznie zapobiec? Najlepiej rzucić nałóg!

90



## TAJNA I NIEZAWODNA BRON

Stabe, łamiące się paznokcie to zwykle skutek złej diety. Za dużo fast foodów, za mało witamin! Po pierwsze, zmień menu. Po drugie, zacznij używać odżywek i preparatów utwardzające paznokcie. Poprawa gwarantowana!



**1** Dobry grunt: odżywka odbudowująca (*La Roche-Posay*, ok. 36 zł) **2** Różane nawilżenie: odżywka do suchych i kruchych paznokci (*Sally Hansen*, ok. 35 zł) **3** Herbaciane wspomaganie: preparat zapobiegający łamaniu (*Coral*, ok. 8 zł) **4** Zastrzyk witamin: Nivelazione, odżywka wzmacniająca i regenerująca (*Farmona*, ok. 6,50 zł) **5** Zabezpieczenie: odżywka do cienkich paznokci (*Nail Tek*, ok. 95 zł)



## EKSPRESOWE WYGŁADZANIE

Ty też możesz mieć skórę delikatną jak niemowlę. Posmaruj dłonie kremem i założ plastikowe rękawiczki (możesz je kupić w każdym sklepie z kosmetykami). Noś je około 30 minut. Jeśli ręce są przesuszone i zniszczone, najlepsze będą rękawiczki wełniane, w których możesz spać.



**1** Przypieszone zapuszczane paznokcie: Cuticle Massage Cream: krem do naskórka z ekstraktem mureinowym (*Sally Hansen*, ok. 24 zł) **2** Pielkne kołczonki: kradka do podświetlenia naskórka (*Sally Hansen*, ok. 15 zł)



## KREMOWA REWOLUCJA

Zimną skórą dłoni potrzebujesz szczególnej pielęgnacji. Mróz, gwałtowne zmiany temperatur, grube rękawiczki często wysuszają ją i podrażniają. Kup dobry krem nawilżający i stosuj go codziennie rano i wieczorem. Ale pamiętaj, zawsze po dokładnym umyciu rąk!



**Kremy do rąk:** **1** Rozprzewiający masaż: Planet Spa (*Avon*, ok. 20 zł) **2** Posilek dla suchej skóry: Skin Naturals (*Garnier*, 7,60 zł) **3** Morska dawka energii: Advanced Essential Energy (*Shiseido*, 101 zł) **5** Intensywna pielęgnacja: Lipidose Mains (*Vichy*, 54 zł) **6** Dokładne nawilżanie: Hands & Nails Cuticles Creme (*Sally Hansen*, ok. 30 zł)

ZDROJE: NAIL TALK, DART NEWS