



Lakiery  
w pozytywnych  
barwach.  
Essie, 55 zł  
[www.essie.pl](http://www.essie.pl)

elleuroda

# pokochać zimę

Podpowiadamy, jak się rozgrzać,  
nie dać ślocie, zachować  
młodość ciała i ducha. Zima też  
może być ulubioną porą roku!

MARIA SZCZEPAŃSKA



Lakiery  
w pozytywnych  
barwach.  
Essie, 55 zł  
[www.essie.pl](http://www.essie.pl)

## Koloroterapia

Lek na zimowe przeziębienie: patrzeć na świat przez różowe okulary. Już tego wystarczy, próbujemy koloroterapii i robimy negatywny manikiur lub pedikur. Samo patrzeć nie na takie paznokcie podnosi temperaturę, poprawia humor i odmładza.

Jakie kolory nośmy najczęściej? Mandarynkowy Bright Tights lub fioletowy Pink Parka marki Essie. Paznokcie w tych kolorach ożywią bladą skórę dłoni i rozświetlą twarz.

## Pij na zdrowie

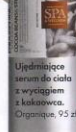
Tylko 4 szklanki herbaty dziennie zaspokajają aż w połowie zapotrzebowanie organizmu na antyoksydanty i Cezare, zieloną lub białą. Wszystkie pochodzą z jednej rośliny, więc mają te same właściwości. Przeciwutleniacze zawarte w herbacie walczą z wolnymi rodnikami – głównymi winowajcami powstawania zmarszczek. Picie herbaty przedłuża więc młodość. A w dodatku rozgrzewa, pobudza odporność, wprowadzając umysł w stan alfa.

## Zielone herbaty z wanilią iimbrem.

Tham, 82 zł

## Aromatyczny stempel do masażu ciała.

Horn, 82 zł



Ujędniające  
serum do ciała  
z wyciągiem  
z kokosowca.  
Organique, 95 zł

## Apetyczne aromaty

Endorfiny, czyli hormony szczęścia, powstają, gdy jesteśmy zakochane albo gdy ciało i umysł oddają się przyjemności: relaksującemu masażowi czy jedzeniu czekolady. Zimą też obamy o linię, więc zamiast zjadać puste kalorie, stawiamy na aromaterapię. Sięgamy po czekoladowe endorfinowe serum do ciała, serum do twarzy z ziołami zwalczającymi oznaki stresu oraz takie same ziołowe stemple do masażu.

Łagodzące, odżywcze serum do twarzy, zwalczające wolne rodniki i oznaki stresu. Officina Urban Therapy, 95 zł (opaki)



Zurawinowy  
piling do ciała.  
Merry Christmas  
The Body Care, 62 zł

## Sezon grzewczy

Zima to jesszczenie powód, żeby zaniedbywać ciało. Choć pokryte kilkoma warstwami ubrań, cały czas domaga się większego zainteresowania i rozpieszczenia. Nie tylko rozgrzewa i relaksuje jak wycieczny w domowym spa, czyli w łazience. To nasza prywatna świętynia pielęgnacji. Nastrój zapewnią pachnące świece, ulubiona muzyka i kosmetyki w apetycznych zapachach: piernikowym, cytrynowym i karmelowym. Żeby ciało było gładkie, dobrze ukrwione, miało zdrowy kolor i blask, pamiętamy o pilingu. By zmłodzić skórę, warto wziąć kąpiel w wannie z aromatyczną solą lub ujędniającą emulsją białorwinową. A na deser: solidna porcja odżywczego masła do ciała i lekkiego masażu.

Piernikowy  
garniec  
Aroma-Solny,  
Solny, 192 zł



Energizująca  
sól do kąpielii Opolek  
& Linea, 160 ml, 2 zł/porcja