

ДЕТСКИЕ КРИЗИСЫ: ПЕРЕЖИТЬ И НЕ НАВРЕДИТЬ



Рекомендованная розничная цена 58 руб.

женские СЕКРЕТЫ

ЯНВАРЬ 2011

БУДУЩИЙ ПАПА

*как воспитать
отцовские
чувства*

СТИЛЬНЫЙ ДЕСЕРТ

*с группой
«Крем и шоколад»*

МАКИЯЖ

**В РУССКИХ
ТРАДИЦИЯХ**

СПЕЦПРОЕКТ

БЕЗ ПАНИКИ!

*боремся
со страхами*

VIVA, ИТАЛИЯ!

*легкие блюда
на вашем столе*

SEX

*правила:
прерванный
половой
акт*

Наталья ПОДОЛЬСКАЯ

**«НЕ ХОЧУ БЫТЬ
ВЗРОСЛОЙ
СЕРЬЕЗНОЙ
ЖЕНЩИНОЙ!»**

Андрей Чернышов ★ Ольга Крутая ★ Марк Тишман ★ Софико Шеварднадзе



МИФ 1: От стресса худеют, буквально за одну или две недели серьезных переживаний можно сбросить десять, а то и пятнадцать лишних килограммов.



КСЕНИЯ САМОДЕЛКИНА, врач-дерматовенеролог, тренер, эксперт косметической компании Premium

На самом деле: Стресс очень интересно действует на нашу фигуру. С одной стороны, замедляется обмен веществ, и мы начинаем толстеть (даже если человек ест как обычно). С другой – жир откладывается очень неравномерно: только в нижней части туловища – на бедрах и в области талии. При этом нередко верхняя треть тела худеет.

На этом метаморфозы с «формами» не заканчиваются. Из-за того, что при стрессе количество гормонов адреналина и кортизола зашкаливает, нарушается образование коллагена и эластина. Кожа теряет упругость, вследствие этого растяжки становятся более выраженными, а грудь может немного обвиснуть.

Кроме того, если не бороться со стрессом, в области декольте могут появиться морщинки и прыщики. В этой зоне находится много сальных желез, а в сложные жизненные пе-

риоды они начинают работать более интенсивно.

Чтобы сохранить хорошую форму, нужно снять стресс и позаботиться о своем теле. Не бойтесь использовать несколько разных косметических препаратов одновременно. Вам как минимум понадобятся липолитический гель или сыворотка для талии и бедер. Эти средства ускоряют сжигание жира. Не обойтись и без «подтягивающего» крема для груди и области декольте, усиливающего выработку коллагена и эластина. Он «подстрахует» бюст. Также 2 раза в неделю желателно использовать скраб для тела – он стимулирует клеточное обновление, которое замедляется при стрессе. Желателно, чтобы средства, которые вы используете дома, содержали витамины А, Е, С, микроэлементы, экстракты боярышника и конского каштана.

Часто чтобы снять стресс рекомендуют регулярно принимать ванны. Я бы советовала делать их не чаще, чем раз в неделю, так как горячая вода дает большую нагрузку на сердце, которому сейчас и так нелегко. ➤



1. Средство для похудения Lift-Minceur | Clarins 2. Гель для душа Purete Marine | Thalgo 3. Питательное масло для тела Nutrix Royal | Lancôme 4. Очищающий гель для тела Advanced Essential Energy | Shiseido 5. Увлажняющий гель для душа Deep Comfort | Clinique 6. Молочко для тела Energizing Body Lotion | DKNY 7. Масло Huile Seche Restructurante предупреждает появление растяжек | Algorithem 8. Гель для душа Body Wash | Tanamera 9. Отшелушивающий скраб для тела Gommage Corps | Melvita 10. Очищающее средство Divine Calm для тела | The Body Shop 11. Гель для душа Dynamisante | Sanoflore 12. Молочко для тела Latte Corps Anti-Stress | Green Energy Organics 13. Масло для тела Amande | L'Occitane 14. Крем-пена для ванн | Рецепты бабушки Агафьи 15. Массажное масло с лимфодренажным действием | Салонная косметика + Premium 16. Гель для тела Hydra Botanic против старения кожи | Style Aromatherapy 17. Крем «Фито Линия» повышает упругость кожи | Eveline 18. Расслабляющий скраб для лица и тела | Plante System