

TWÓJ EGZEMPLARZ
01.11–31.12.2025

hebe

TYLKO U NAS NA ŚWIĘTA

Gość specjalny:

Małgorzata Socha



Karuzela prezentów

RADOŚĆ ŚWIĄT

• MAKIJAŻ NA SPECJALNE OKAZJE • MODA NA POWITANIE
NOWEGO ROKU • PODARUJ MI ZAPACH • ZWIEDZAMY
BOŻONARODZENIOWE JARMARKI • ŻYCZLIWOŚĆ NAS ZBLIŻA

hebe

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



**ODLICZANIE DO ŚWIĄT
Z KALENDARZEM ADWENTOWYM**

Jeszcze nie zdążyliśmy nacieszyć się jesienią, a już czujemy w powietrzu coś więcej niż zapach wilgotnych liści i porannej mgły – powoli, nieśmiało nadciąga świąteczna atmosfera. Gdy zamigoczą pierwsze światełka w oknach, a w radiu pojawią się dobrze znane melodie, pocujemy to miękkie ciepło, które o tej porze roku otula nas jak ulubiony koc. To czas świątecznego oczekiwania, przygotowań, zwolnienia i bliskości. Bo prawdziwą magią jest poczucie bycia razem – bezpieczeństwo rodzinnego domu, ciepło wspólnoty, rozmowy przy stole. To właśnie poczucie bliskości daje nam oparcie i sprawia, że nabieramy sił.

*Prawdziwą magią
Świąt jest poczucie bycia
razem – bezpieczeństwo
rodzinnego domu, ciepło
wspólnoty, rozmowy
przy stole. I tego
życzymy – Wam i sobie.*



Pragniemy razem z Wami pięknie celebrować ten czas. Strony tego wydania magazynu pełne są inspirujących pomysłów. Na prezenty dla całej rodziny. Na czas dla siebie – nadchodzą przecież nie tylko Świąta, ale i karnawał. Na dobry humor i poprawę nastroju – przypominamy historię słynnych ugły Christmas sweaters, zabieramy na najpiękniejsze europejskie jarmarki, gdzie światła mienią się jak w dziecięcych wspomnieniach, podajemy przepisy na wyjątkowe pyszności.

Numer magazynu – pełen ciepła, małych radości i inspiracji – to nasz prezent dla Was. Niech stanie się źródłem przyjemności, uśmiechu i przypomnieniem, że magia naprawdę istnieje – w nas i wokół nas.



Iwona Zabielska
Wydawca

HALLÖWEEN

TYLKO
w hebe

MAGIC HOLIDAYS



SPRAWDŹ



MY WORLD & MY WISH
PARFUMS

MAISON
★ A ★
ASRAR

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

From Dubai with
Love





KARUZELA PREZENTÓW

INSPIRACJI DO OBDAROWANIA NAJBLIŻSZYCH
SZUKAJ NA STRONACH

15, 30, 57, 77, 84, 109, 116, 137



SPIS TREŚCI

listopad–grudzień 2025

● DOBRY POCZĄTEK

- 10 **CO NOWEGO W hebe** Koreańskie kremy do twarzy i maska do włosów, odmładzający olejek do twarzy
- 12 **PORTRET GWIAZDY!** Konturówka w 20 kolorach
- 14 **HIT SEZONU** Otulająca siła różu
- 16 **#ZASNAHEBE** Czas na święta: kalendarz adwentowy od hebe i woda perfumowana o korzennym zapachu
- 18 **KOBIECE HISTORIE** Małgorzata Socha – dziewczyna z sąsiedztwa, która została gwiazdą – o życiu i premierze własnej marki kosmetycznej. Produkty do kupienia w hebe

● PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

- 24 **MOJE RYTUAŁY** Pielęgnacja angażująca wszystkie zmysły
- 32 **DERMOPIELĘGNACJA** Miniprzewodnik: jak dbać o siebie zgodnie z rytmem skóry
- 36 **hebe TESTUJE/PIELĘGNACJA** Liftingujący krem pod oczy, żelowe płatki kolagenowe, serum na noc
- 38 **OKIEM PROFESJONALISTY** Piękny dekolt? Dbaj o niego, zanim pojawią się problemy – radzi kosmetolog
- 40 **Z BLISKA** Cudotwórcy, czyli retinol i bakuchiol
- 44 **NATURALNIE** Zimą chroń skórę z czułością
- 46 **PIELĘGNACJA CIAŁA** Kosmetyki jak filiżanka mocnej kawy
- 48 **TRYCHOLOGIA** Gdy głowa potrzebuje ukojenia...
- 52 **PREMIERY** Nowości, które pomogą zadbać o siebie – szukaj ich na półkach hebe
- 56 **ON W hebe** Męski prezent – wybrany z miłością

● RADOŚĆ ŚWIĄT

- 60 **PODRÓŻE** Świąteczne, choinki i kolędy, czyli ruszamy szlakiem bożonarodzeniowych jarmarków
- 66 **IKONA STYLU** Ugly Christmas Sweaters – historia o tym, jak świąteczny kicz trafił na wybiegi
- 76 **PLANETA ZAPACHÓW** Podaruj mi zapach!
- 78 **MAKIJĄŻ** Trzy pokolenia przy świątecznym stole
- 86 **KUCHNIA** Słodkie święta
- 90 **MODA TRENDY** Sylwestrowe kreacje 2025
- 98 **LEKCJA MAKIJAŻU** Lśniący Sylwester. Zbliżnij!

Numer 1 koreańska marka beauty z efektem glow

Piękno zgodne z Tobą, rozkwitające dzięki Hyper-Flora™

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



MAMONDE

● TO NAS INSPIRUJE

- 104 **WSZYSTKO NA MOJEJ GŁOWIE** Dziel i rządź!
Przedziałek to jeden z najmocniejszych trendów sezonu
- 110 **WŁOSY PIĘKNE JAK OD FRYZJERA**
Zdrowe i pełne blasku także zimą? To możliwe
- 112 **JAPONIA** Hada, czyli naturalne piękno
- 114 **KOREA** Cofnij kalendarz z koreańską pielęgnacją
- 118 **hebe TESTUJE/MAKIAŻ** Liftingujący tusz do rzęs,
bronzەر w kremie i dwa róże do policzków (i nie tylko)
- 120 **MODA OD PODSZEWKI** Opowieść o krynolinie

● SAMO ZDROWIE

- 130 **W SEZONIE** Zwolnij w święta – skorzystają na tym
nie tylko twoi bliscy, ale również twój organizm
- 138 **DIETA** Magia mandarynek i orzechów
- 142 **FITNESS** Spacer zamiast drzemki – doskonały pomysł!
- 146 **ZDROWIE hebe** Szklą kontaktowe jesienią i zimą

● MÓJ ŚWIAT

- 150 **STREFA BEZ STRESU!**
Warto być życzliwym
- 154 **REPORTAŻ** Brodaczę
ze Sławatycz – tradycja warta
wycieczki na Lubelszczyznę
- 162 **HOROSKOP** Merkury
czyta z gwiazd



FOT. AMATEUSZ STANKIEWICZ

NASZA OKŁADKA



Nagrody, którymi wyróżniono **hebe**: Gwiazda Jakości Obsługi 2024 oraz Drogeria Roku 2024 w kategoriach: Najlepsza sieć drogerijna, Najlepsza e-drogeria, Najciekawsza strategia asortymentowa i Najlepszy partner w biznesie.

ADRESY SKŁEPÓW ORAZ GODZINY ICH OTWARCIA ZNAJDZIESZ NA STRONIE INTERNETOWEJ www.hebe.pl

Ceny podane w magazynie są cenami regularnymi **hebe**. Przedstawiona oferta cenowa ma charakter informacyjny i nie stanowi oferty handlowej w rozumieniu art. 66 par.1 Kodeksu cywilnego.

Oferta jest dostępna w wybranych sklepach **hebe**. **hebe** zastrzega sobie prawo do zmian cen regularnych podanych w ofercie.

hebe nie ponosi odpowiedzialności za błędy w druku. Zdjęcia produktów umieszczonych w magazynie mogą odbiegać od wyglądu produktu znajdujących się w sprzedaży.

Magazyn **hebe** przygotowują zespoły **hebe** i agencji wydawniczej RED PEPPER. Wszystkie prawa zastrzeżone.



104



130

HEAN

ZAPROJEKTUJ SWÓJ
ODCIEŃ PODKŁADU!

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Odkryj kolekcję **profesjonalnych emulsji SMART DROPS**.
Wystarczy kilka kropli, by uzyskać idealny kolor podkładu!

DODAJ DO ULUBIONYCH...

1

Jedwabny rytuał

Włosy suche i matowe zasługują na dawkę luksusu i odżywienia. Silky Hair Treatment łączy keratynę, aminokwasy jedwabiu i 32 roślinne ekstrakty, by odbudować pasma, przywrócić im sprężystość i blask. Połączenie zapachu jaśminu i piżma zamienia kąpiel w zmysłowe spa.

Dryope Silky Hair Treatment, odżywcza maska do włosów suchych i zniszczonych, 500 ml, **69,99 zł**, 100 ml = 13,99 zł



TYLKO W hebe



TYLKO W hebe

4

Złoty eliksir mocy

Ten krem to prawdziwy multitasker – łagodzi, nawilża i rozświetla, a przy okazji działa jak filtr upiększający. Śluz złotego ślimaka zmniejsza widoczność zmarszczek, regeneruje naskórek i pobudza produkcję kolagenu. Idealny na dzień pod makijaż i na noc jako kuracja odmładzająca.

Skin79 Golden Snail, krem do twarzy, 50 g, **199,99 zł**, 100 g = 399,98 zł

TYLKO W hebe



2

Kolagenowa fuzja

Podwójna tuba, podwójna siła, dwa kremy w jednym opakowaniu – witaminowe rozświetlenie i lifting kolagenowy. Innowacyjna technologia Lift & Toning Synergy przywraca skórze jędrność, wyrównuje koloryt i utrzymuje nawilżenie nawet do 48 godzin. Wygładza, odświeża i ujędźnia – jak po minikuracji w gabinecie.

Cliv Time 8 Collagen, liftingująco-tonizujący krem do twarzy z kolagenem, 80 ml, **149,99 zł**, 100 ml = 187,48 zł

3



TYLKO W hebe

Wygładza, nie kąsa

W świecie beauty nawet wąż może być sprzymierzeńcem. Syntetyczny peptyd Syn-Ake, inspirowany jadem żmii, relaksuje mięśnie twarzy i wygładza zmarszczki mimiczne. To naturalna alternatywa dla botoksu – bez igieł i bez ryzyka. Skóra zyskuje napięcie i młodzieńczy wygląd.

Bergamo Intensive Snake, przeciwzmarszczkowy krem do twarzy z peptydami jadu węża, 50 ml, **69,99 zł**, 100 ml = 139,98 zł

Sekret czarnej róży

Olejek, który otula skórę niczym luksusowy welon – lekki, nietłusty, a zarazem potężny w działaniu. Linefill™ wypełnia zmarszczki i dodaje objętości ustom, a botaniczne oleje z jagód acai, pestek jabłek i owoców arganowca intensywnie regenerują. Skóra staje się gładka, promienna i zmysłowo miękka już po pierwszym użyciu.

Herla Black Rose, odmładzający olejek do twarzy, 15 ml, **119,99 zł**, 100 ml = 799,93 zł



5

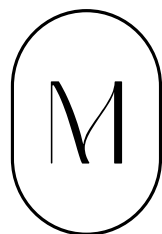
Pure me

Moje piękno. W pełni.

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

*Wszystko
dobre ;)*



PURE EFEKT. To nie obietnica.
To nauka, biologia i doświadczenie.



Mistrzowska kreska

Głębokie, nasycone kolory, które nie ulegną ani łzom, ani wilgoci – tak można scharakteryzować Inglot AMC Eyeliner Gel – wodoodporną, kremową konturówkę w żelu. Została stworzona, by służyć cały dzień – jest odporna na ścieranie, nie zbiera się w załamaniach powieki ani nie odbija się na niej. Matowa, ale pełna pigmentu formuła kosmetyku pozwala osiągnąć intensywność i głębię, która przyciąga spojrzenia. Oprócz smolistej czerni masz do wyboru ponad 20 odcieni – od szarości, przez beże i brązy, aż po fiolety, złoto, srebro, żywe odcienie żółci, niebieskiego, zieleni i biel. Dzięki Inglot AMC Eyeliner Gel możesz bawić się makijażem, tworząc subtelną kreskę na dzień albo artystyczny akcent w wersji wieczorowej.

INGLOT AMC, wodoodporny kremowy eyeliner w żelu, 5,5 g, **72,99 zł**, 100 g = 1327,09 zł

A close-up portrait of a woman with long brown hair and blue eyes. She is looking slightly upwards and to the left. A hand is applying a dark eyeliner gel to her upper eyelid using a small brush. The brush has 'INGLOT' and '317' printed on it. The hand holding the brush is also holding a small, round, open container of the dark eyeliner gel. The background is plain white.

INGLOT

not just a line
77 black line

Barbara Palvin in AMC Eyeliner Gel 77

Marka dostępna w wybranych sklepach, w aplikacji i na hebe.pl oraz do zamówienia u konsultanta.

Otulająca siła różu

Święta w kolorze Hebe? Ależ tak! Róż to kolor, który otula, dodaje energii w szare dni i działa uspokajająco. Wybieramy kosmetyki i podziwiamy modowe hity w odcieniach jasnego różu, fuksji i magenty. TEKST: Aleksander Perliński



1. **SHOTS! Różowy w Ch!**, żel pod prysznic damski, 500 ml, 20,99 zł, 100 ml = 4,20 zł
2. **KARL LAGERFELD Jeans Urban Pink**, woda perfumowana damska, 100 ml, 219,99 zł, 100 ml = 219,99 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL Bubble Hairband**, opaska do włosów, 1 szt., 19,99 zł, 1 szt. = 19,99 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL Pretty Cheeks Blush**, róż do policzków just pink, 3,5 g, 22,99 zł, 100 g = 656,86 zł

Grudzień musi błyszczeć klasyczną czerwienią? W tym roku świat mody i urody odpowiada zgodnie: nie! Te święta mają być... różowe. To właśnie ten kolor – od słodkiego pudrowego różu, przez intensywne odcienie pink, aż po zmysłową fuksję – jest najgorętszym trendem sezonu jesień/zima 2025–2026. Nie bez powodu: to odcień radości, kobiecości i odwagi. Od lat stanowi też serce marki Hebe.

MODA W NATARCIU

Domy mody zdecydowały: róż to nowa czerwień. Główny projektant Chanel, Matthieu Blazy, postawił na pastelowe, dziewczęce komplety, Gucci – na odważne projekty w elektryzującym kolorze hot pink, a Saint Laurent – na wieczorowe kreacje w odcieniach głębokiej fuksji. Różowy total look to wybór dla kobiet, które nie boją się odważnych decyzji, ale jeśli to dla ciebie za dużo, wystarczy jeden detal w tym odcieniu – pasek, torebka, szpilki.

MAKIAŻ W KOLORZE RADOŚCI

Róż w makijażu idealnie podkreśla odważny wizerunek, ale sprawdza się też w romantycznym looku. Różowe cienie do powiek mogą mieć pastelowe tony idealne na dzień lub mocne i nasycone odcienie, które dodadzą charakteru. Różowe pomadki w wersji nude pink pasują tym, które kochają naturalność, a w odcieniu fuksji będą idealne, gdy zapragniesz zrobić mocne wejście. No i róż do policzków – obowiązkowy element świątecznej kosmetyczki. ●



CZY WIESZ, ŻE...

...w starożytności róż kojarzono z boginiami miłości? Afrodyte i Wenus często przedstawiano w otoczeniu różanych barw. W średniowieczu różowy uchodził za kolor luksusu, a w XVIII wieku we Francji był kolorem arystokracji – to właśnie w nim najczęściej portretowano Marię Antoninę. W XX wieku utożsamiano go z delikatnością i dziewczęcością, ale od lat 80. odważna fuksja symbolizuje niezależność i kobiecą siłę.

KARUZELA PREZENTÓW



YOUR CANDLE Różowe Prosecco,
świeca zapachowa, 1 szt.,
39,99 zł, 1 szt. = 39,99 zł



L'ORÉAL PARIS Color Riche,
satynowa pomadka
do ust 112, 4,3 g,
72,99 zł, 100 g = 1520,63 zł

TYLKO ONLINE



SALVATORE FERRAGAMO Signorina Ribelle, woda
perfumowana damska, 100 ml, 375,15 zł, 100 ml = 375,15 zł



TYLKO W hebe

TOUS More More Pink, woda
toaletowa damska, 90 ml,
299,99 zł, 100 ml = 333,32 zł

RÓŻOWE JEST PIĘKNE!

*Róż może być subtelny
i romantyczny albo buntowniczy
i mocny – jak kobiety, które go
noszą. Bywa określany jako
infantylny, ale w tym sezonie
siła tkwi w odwadze sięgania po
kolory. Niech te święta będą inne
niż wszystkie – pełne światła,
radości i kobiecej energii.*



YANKEE CANDLE Pink Pine,
świeca zapachowa duża, 538 g,
1 szt., 108,99 zł, 1 szt. = 108,99 zł



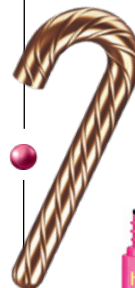
TYLKO W hebe

SKIN79 Super+ Pink, krem BB
do cery poszarzałej, tłustej,
przebarwionej SPF 50,
40 ml, 114,99 zł, 100 ml = 287,48 zł



TYLKO W hebe

**HEBE COSMETICS Body Scrub Sugar
Love**, cukrowy peeling do ciała,
300 g, 21,99 zł, 100 g = 7,33 zł



TYLKO W hebe

HEAN Pinky Hot,
tuszczyk do rzęs, 6,5 ml,
23,99 zł, 100 ml = 369,08 zł

CZAS NA HEBE CZAS NA... PREZENT

TYLKO W hebe

RZĘSY NA ZAKRĘCIE

Make Me Curl Mascara od Hebe Professional dobrze wie, jak zapewnić efekt wyjątkowego spojrzenia. Szczoteczka w kształcie wachlarza unosi rzęsy od nasady, a formuła z woskiem ryżowym pielęgnuje przy każdej aplikacji. Rezultat to długie, sprężyste i czarne jak aksamit rzęsy, które nie boją się intensywnego dnia ani nocnych przygód. Zero grudek, zero osypywania.

Hebe Professional

Make Me Curl Mascara,
podkreślający tusz do rzęs,
10 ml, **34,99 zł**,
100 ml = 349,90 zł



KALENDARZ PEŁEN NIESPODZIANEK

Wskocz do świątecznej karuzeli prezentów z Hebe i niech każdy dzień oczekiwania na Gwiazdkę będzie naprawdę magicznym czasem! Ten wyjątkowy kalendarz adwentowy od Hebe to gratka dla każdej pasjonatki makijażu i pielęgnacji. W niezwykle eleganckim pudełku znajdziesz bestsellery, które pokochały klientki Hebe.

Hebe kalendarz adwentowy, 1 zestaw, **299,99 zł**

Wartość produktów kupowanych osobno:
560,00 zł



ZŁOTA PALETA

Christian Laurent Eye & Face Palette to kwintesencja uniwersalności: cztery cienie w neutralnych tonach pozwalają stworzyć rozmaite looki – od no make-up po wieczorną elegancję. Róż, bronz i rozświetlacz to trio, które wymodeluje rysy, doda blasku i odejmie lat. Całość zamknięta w złotym, lustrzanym opakowaniu.

Christian Laurent Eye & Face
Palette, multifunkcyjna paleta
do makijażu twarzy i oczu,
13 g, **89,99 zł**, 100 g = 692,23 zł

ELIKSIR MŁODOŚCI

Formuła peptydowego kremu Bandi Professional Gold Philosophy opiera się na maśle shea, olejach roślinnych i rozświetlającym złocie, a działa jak zabieg odmładzający. Peptydy intensywnie regenerują i redukują widoczność zmarszczek, a optyczne wypełniacze dają efekt wygładzenia. Skóra staje się miękka, aksamitna, świeża.

Bandi Professional Gold
Philosophy, peptydowy krem
odmładzający do twarzy,
szyi i dekolty, 50 ml,
129,99 zł, 100 ml = 259,98 zł



W AURZE TAJEMNICY

Sweet Heaven Tobacco to pachnąca opowieść o przyprawach, słodczy i ciepłym otuleniu. Mandarynka i egzotyczna davana łączą się z nutami mirry, czarnego pieprzu i drzewa sandałowego. Bazą kompozycji są wonie bobu tonka, wanilii i tytoniu tworzące sensualny, rozgrzewający charakter. To zapach unisex dla tych, którzy lubią być zapamiętywani.

Gulf Orchid Sweet Heaven Tobacco,
woda perfumowana unisex,
20 ml, **59,99 zł**, 100 ml = 299,95 zł



L'ORÉAL PARIS



**WYMARZONE PREZENTY
NA ŚWIĘTA.**

BO JESTEŚ TEGO WARTA.



Serialowa „Przyjaciółka”, po latach występowania w tej roli, stała się bliska także milionom Polek. Jedna z najbardziej lubianych aktorek: zachwycamy się jej naturalną urodą, inspirujemy stylem, podziwiamy jako mamę trójki dzieci. Tym razem Małgorzata Socha debiutuje w nowej odsłonie: za chwilę premierę ma marka kosmetyków Pure Me, której jest współtwórczynią. ROZMAWIAŁA Eliza Kaniowska

JAK PRAWDZIWA

S potykamy się w podwarszawskim domu Małgosi. Wita mnie w dresach, bez makijażu. Dopiero co wróciła z planu filmowego. Jest przeziębiona, ma problem z głosem. Nie chciała jednak odwoływać rozmowy. Okazja jest ważna. W końcu chodzi o... nowe dziecko! Małgosia mówi tak o marce Pure Me. Myślała o niej od lat, czekała na dobry moment. Nadszedł, gdy poznała Monikę, przedsiębiorczynię, chemiczkę i technolożkę z ogromnym doświadczeniem w branży kosmetycznej. Pure Me to ich wspólny projekt. Wspólne wartości i partnerstwo

biznesowe. Monika, specjalistka od składów, zadbała o formuły. Małgosia nie tylko sygnuje markę swoim nazwiskiem, ale także współtworzyła produkty, opakowania i zapachy – inspirowane jej ulubionymi nutami. Zawsze i wszędzie zaangażowana na 100 procent. Uwagę zwraca duży inicjał „M”. Jak Małgosia? „Ale też M jak Monika, M jak mama... M jak...” – wyjaśnia.

Jak wygląda twój dzień?

Kiedy pracuję, zawsze jest intensywnie. Na planie spędzam najczęściej dwanaście godzin i nie wygląda to tak pięknie,

jak się wszystkim wydaje: aktorki sobie przychodzą, ktoś je maluje, coś tam powiedzą i wracają do domu. To żmudna i precyzyjna praca, bardzo czasochłonna. Najczęściej pobudka o piątej rano, o siódmej jestem już na planie. Do domu wracam o dwudziestej. Zdarzają się niepełne dni zdjęciowe, ale dwunastogodzinne „szychty” to norma. Oczywiście nie pracujemy non stop, mamy przerwy – jeśli chodzi o „Przyjaciółki”, dwa sezony: zimowy i letni. Zostaje przestrzeń dla siebie i na inne projekty – produkcje filmowe, ale też na przykład... tworzenie marki kosmetycznej. ►





Świąteczne tradycje
są w nas,
w naszym DNA,
w tym wyrosłam.
Wigilia ma
być w domu
– z babciami,
z dziadkiem,
z wujkiem, z ciocią.
I ja, i dzieci jesteśmy
wtedy najszczęśliwsi.

Skąd wziął się ten pomysł?

Kiełkował we mnie od paru lat. Miałam nawet kilka podejść, sama i ze współnikami, ale nigdy nie poczułam, że to jest „to”, że to właściwy moment. Myślę, że czasami warto na coś poczekać, żeby było lepsze, pełniejsze, bardziej świadome.

Czego brakowało ci w kosmetykach, które są na rynku?

Długo szukałam właściwej dla siebie pielęgnacji, a gdy już ją znajdowałam, były to dobre, ale drogie kremy, więc nie były idealne. Marzyłam, żeby stworzyć kosmetyki, które będą równie jakościowe, ale za rozsądne pieniądze i dostępne od ręki. Bo czy rzeczywiście trzeba płacić za te wielkie brandy, piękne opakowania? Udało nam się dowiedzieć, że nie. Mam 45 lat i jestem świadoma siebie, swojego ciała, skóry. Wiem, że cudów nie ma, dlatego potrzebne są substancje aktywne, które spowalniają procesy starzenia. Dzięki doświadczeniu Moniki w branży kosmetycznej, jej znajomości biologii i chemii powstały świetne formuły, inspirowane gabinetowymi kosmetykami. Myślę, że nasze produkty wszystkich pozytywnie zaskoczą. Chciałam, żeby kosmetyki, których używam, były przyjemnością codziennej rutyny pielęgnacyjnej, by ładnie wyglądały na półce w łazience, ale przede wszystkim by były skuteczne i nie rujnowały domowego budżetu. Pure Me to 33 produkty do ciała, twarzy i włosów, ale wszystko przed nami. Mamy dużo pomysłów, wiemy, jakie są potrzeby. Same jesteśmy kobietami, mamy przyjaciółki, otacza nas mnóstwo kobiet.

Przyjaciółki testowały pierwsze produkty?

Tak, ale nie wiedziały, co testują! Długo się nie przyznawałam. Dawałam im kremy w innych pudełkach, tubkach. Nikt nie wiedział. Wkładałam nasze kosmetyki do słoiczków marek premium, żeby sprawdzić, czy nie odbiegają jakością. Zupełnie nie! Kremów próbowała też moja mama.

Są kosmetyki dla młodszych i starszych kobiet?

Mamy trzy linie: StimulAGE, TimelessAGE i RenewAGE. Nie trzymamy się podziału ze względu na wiek, opieramy się raczej na kondycji skóry. Ja sama na zimę stosuję krem dla kobiet 60+, bo moja skóra potrzebuje głębszego nawilżenia.

33 produkty – to chyba dużo pracy.

I to między jednym a drugim filmem oraz kolejnymi sezonami „Przyjaciółek”! Premiera Pure Me już wkrótce i bardzo na nią czekam. To dla mnie wielkie wydarzenie, kolejne dziecko. Na opakowaniach jest moje nazwisko. Jestem jednak spokojna, jak przed premierą w teatrze. Kiedy ktoś pytał mnie, czy się denerwuję, odpowiadałam: „Nie, bo wszystko jest dawno przepróbowane, przemyślane, przygotowane”. Teraz też tak jest. Ale bardzo się cieszę, że kosmetyki będą zaraz na rynku. Noszenie tej tajemnicy trochę mnie już męczyło (*śmiech*), a pracowałyśmy nad nimi dwa lata. Milczałam, bo nie rzucam słów na wiatr. My, aktorzy, jesteśmy przesądni. Nie chciałam zapeszyć. Powiedziałam o wszystkim dopiero, gdy byłam pewna, że się uda.

Patrzę na twoją skórę: masz idealną, to rzadki dar.

To po prostu Pure Me! (*śmiech*) Te kosmetyki nie tylko pachną i pięknie wy-

glądają, ale przede wszystkim działają. Są bogate w składniki aktywne: peptydy, ceramidy, egzosomy, kwas hialuronowy. Dbają o to, żeby skóra była w dobrej kondycji. Już od ponad roku są głównym elementem mojej porannej i wieczornej rutyny pielęgnacyjnej. Można śmiało powiedzieć: „testowane na ludziach” (*śmiech*). Na mnie i na moich bliskich. Myślę, że naszym bestsellerem będzie krem do demakijażu. Wieczorem, kiedy wracam z planu, używam właśnie tego kremu, bo rozpuszcza makijaż i tusz do rzęs, co z innymi kosmetykami nie było takie oczywiste – czasem musiałam długo trzeć powieki wacikami. W tej samej serii są pianka i żel – co kto woli i do czego jest przyzwyczajony. Do tego tonik w aerozolu. Po nim z przyjemnością nakładam serum, krem na noc i oczywiście krem pod oczy, a rano krem na dzień. Dbam też o ciało – mamy balsamy, które pięknie pachną i nawilżają głębsze warstwy skóry. Są bogate, ale świetnie się wchłaniają. Mój ulubiony to balsam z delikatnym rozświetleniem – uważam, że śmiało można go używać nie tylko na wyjścia, lecz również na co dzień.

Widziałam na Instagramie twoje zdjęcia z niedawnej sesji. Muszę zapytać: co robisz, żeby mieć takie ciało?

Mocno zmobilizowałam się do tej sesji. Pomyślałam: kiedy, jak nie teraz? Po pracy jechałam na trening siłowy pod okiem trenerki, cudownej Gosi Gałkowskiej, która dała mi energię, żeby nie odpuszczać. Na regularne ćwiczenia często nie mam czasu. Staram się, ale wszystko zależy od moich zajęć i rytmu dnia. Łatwiej jest, kiedy człowiek wyznaczy sobie jakiś cel. ►

Dieta i treningi przyniosły efekty. Zależało mi na tym, bo to, co się teraz dzieje – debiut mojej marki kosmetycznej – jest dla mnie wyjątkowe i się nie powtórzy.

Jesteś bardzo zajęta, pewnie często bywasz bardzo zmęczona. Jak lubisz odpoczywać?

Kocham to, że w weekendy jesteśmy razem w domu, mamy swoje zajęcia, a kiedy jest ładna pogoda, bierzemy rowery. Mamy gdzie jeździć, w okolicy jest tak przyjemnie i spokojnie. Nie potrzebuję wyjeżdżać nigdzie dalej. Poza tym w domu jest zawsze tyle do zrobienia! Bardzo lubię o niego dbać, daje mi to dużo frajdy.

Sprzątanie czy raczej dekorowanie?

Najbardziej lubię porządki. Jestem prawdziwą maniaczką! Ciągłe sprzątam, segreguję, układam. Przysnaję, że jestem freakiem, ale i tak już ze mną lepiej – dawniej poprawiałam poduszki, gdy ktoś wstawał z kanapy. Kiedyś przed twoim przyjściem biegałabym z odkurzaczem i wycierała kurze, a dziś przyszałam prawie w tym samym czasie co ty. Odpuściłam, nie wszystko za wszelką cenę.

Uszczęśliwia cię bycie mamą, często to podkreślasz. Co jest dla ciebie najważniejsze w wychowywaniu dzieci?

Wykształcenie – da im poczucie bezpieczeństwa. Dlatego dbam o ich edukację. To trudne, wiadomo, dzieci kochają się bawić i wcale im się nie dziwię. Ważne jest też dla mnie to, żeby pamiętały, że są teamem. Przyjaciele przyjaciółmi, ale zawsze będą miały siebie. Wzrusza mnie, jak są „za sobą”, jak się kochają, jak potrafią do siebie

ładnie mówić. Oczywiście, kłócą się, biją, jak to rodzeństwo, nie ma sielanek. Ale potrafią przeprosić, przyznać się do błędu. Wspierają się nawzajem.

Na Instagramie masz milion obserwujących. Media społecznościowe prowadzisz spontanicznie czy według przemyślanej strategii?

Jestem raczej spontaniczna. Nie kalkuluję. To u mnie widać: czasem bywam aktywna, później odpuszczam albo potrzebuję wyciszenia. Mam nadzieję, że osoby, które mnie obserwują, widzą mnie taką, jaką jestem. Niczego nie udaję, nie kreuję. Moje kosmetyki też są spójne ze mną. Cieszę się, że będę mogła szczerze je polecać. To kolejna rzecz, która buduje moją wiarygodność.

Wiele kobiet obserwuje cię, bo podziwiają twój styl. Jesteś ikoną...

Spójrz na mnie: chyba ikoną dresu! *(śmiech)*

Masz wycucie stylu. Jak do tego doszłaś?

Metodą prób i błędów. Lubię modę, czasem myślę, że za bardzo, bo jest wciągająca i generuje wydatki. Ale systematycznie czyszczę szafę. Sprzedaję na Vinted, mam oficjalne konto. Sama wyszukuję rzeczy na takich stronach. Coś nowego, coś vintage, coś z sieciówki i można się naprawdę dobrze ubrać. Od lat przyjaźnię się ze stylistką Alicją Werniewicz, kilka lat temu przez parę sezonów tworzyłyśmy razem kolekcję dla Monnari. To był superprojekt. Wiele kobiet kupiło nasze ubrania, do dziś słyszę, że mają w szafie coś z mojej kolekcji. Ala jest moim dobrym duchem, zawsze do niej mogę zadzwonić, kiedy potrzebuję się pora-

dzić modowo. Dobrze mieć kogoś, żeby zweryfikować: tak czy nie. Czasami myślę sobie: będę ubierać się już tylko na czarno. Potem, że tylko na czarno-biało. A później: dobrze, może jednak jeszcze ta czekolada. Ale... to bordo też jest ładne. Granat? Też przecież lubię, zestawienie czarnego z granatem zawsze pasuje! No i się płynie... *(śmiech)*

Obserwujesz trendy?

Tak, ale w sumie mam bardzo klasyczną szafę. Wiele rzeczy sprzed lat ciągle ze sobą zestawiam i wciąż pasują do siebie. Trudno mi pozbyć się niektórych ubrań, odwieszam je, żeby trochę o nich zapomnieć i potem móc znowu je założyć. Jak każda kobieta czasem stoję przed szafą i myślę: nie mam w co się ubrać! Strofuję się wtedy: „Małgoszka, nie grzesz!”. *(śmiech)*

Co byś poradziła innym kobietom w kwestii mody?

Przed wszystkim warto mieć dobre dzinsy, przynajmniej dwie pary, jasne i ciemne, porządny T-shirt, najlepiej biały, czarną marynarkę i szarą bluzę. Już tymi kilkoma elementami można zonglować. Najlepiej zacząć od prostego zestawu i później w przemyślany sposób go powiększać, dodając co sezon małe akcenty, które pozwolą podrasować własny styl.

Masz swój fetysz modowy?

Buty, torebki, biżuteria?

Wszystkiego po trochu. Musiałam dojrzeć do biżuterii, teraz bardzo lubię zawsze mieć coś na sobie: prostą bransoletkę, subtelne kolczyki. Na wyjścia lubię większe, kolczykami łatwo zmienić charakter stylizacji. Moda daje tyle możliwości! Dziś wyrażamy się przez strój. Lubię ludzi, którzy są jacyś.



Moim marzeniem było stworzenie marki kosmetycznej, danie kobietom czegoś, co będzie prawdziwie moje. Udało się!

Ubranie dużo o nas mówi – kim jesteśmy, jak mamy poukładane w głowie. Strój nas określa.

Wszyscy powoli zaczynamy myśleć o świętach. Lubisz ten czas?

Kocham! Rok temu uciekłam na święta. Zawsze odbywają się w naszym do-

mu, więc pomyślałam, że fajnie byłoby wyjechać. Zrobiłam to i... nie byłam do końca szczęśliwa. Brakowało mi świątecznych spotkań. Zrobiliśmy rodzinną kolację przed wyjazdem, ale nie było wspólnej Wigilii. Świąteczne tradycje są w nas, w naszym DNA, w tym wyrosłam. Brakowało ich także

moim dzieciom, które powiedziały, że w tym roku chcą Wigilię w domu, z babcią, z dziadkiem, z wujkiem, z ciocią. Wszyscy mają być! – dzieci są wtedy najszczęśliwsze. Dlatego w tym roku znowu będzie domowo, rodzinnie i bardzo się z tego powodu cieszę. Wyjedziemy dopiero na Nowy Rok, żeby się trochę ogrzać.

Widziałam, że niedługo w kinach będzie nowy świąteczny film z twoim udziałem.

Tak, premiera w listopadzie. To będzie oczywiście komedia romantyczna, z dobrą obsadą. Akcja toczy się w Toruniu, dlatego film nosi tytuł „Piernikowe serce”. Głównymi bohaterami są młodzi ludzie, którzy niczym dobre duchy łączą wszystkich tych, którzy gdzieś po drodze pogubili się w życiu.

Jest film, który zawsze oglądasz przed świętami?

Uwielbiam „Holiday”, chyba wszystkie go kochamy! Kocham też stary, czarno-biały film „Gospoda świąteczna”, z którego pochodzi piosenka „White Christmas”. Hollywood, lata czterdzieste... Kiedyś często go oglądałam, muszę do niego wrócić.

Marzysz o zagranju jakiejś konkretnej roli?

Mam nadzieję, że jeszcze wszystko przede mną, ale wolę o tym nie mówić na głos. Jak wspominałam, jestem przesadna, nie chcę czegoś zapeszyć. Moim marzeniem było stworzenie marki kosmetycznej, danie kobietom czegoś nowego – czegoś, co będzie prawdziwie moje. Nie mówiłam o tym i udało się. Dlatego wolę planować po cichu i cieszyć się dopiero wtedy, gdy się uda. ●

PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU
/ MOJE RYTUAŁY

Zmysłowa PIEŁĘGNACJA

Jesienią i zimą nasze ciało woła o więcej – troski, ciepła, zmysłowych doznań. Nowy trend Multi-Sensory Rituals, czyli domowe rytuały angażujące wszystkie zmysły, to nie tylko dbanie o skórę, ale też świadome tworzenie atmosfery za pomocą zapachu, światła, muzyki i różnorodnych konsystencji kosmetyków. Bo piękno zaczyna się tam, gdzie łączą się ciało, umysł i emocje.

TEKST: Katarzyna Brzeska



Zmysłowa pielęgnacja rozpoczyna się od oczyszczenia, a prysznic lub kąpiel stają się początkiem celebrowania przyjemności. Ciepła woda rozluźnia mięśnie, para koi zmysły, a dobrze dobrane kosmetyki otwierają skórę na kolejne etapy pielęgnacji.

RYTUAŁ OCZYSZCZANIA

Trwający od dekad spór o wyższości prysznica nad wanną nie ma tu znaczenia, bo jeśli kąpiel nie będzie dłuższa niż 20–30 minut, temperatura wody nie przekroczy 38°C i użyjemy odpowiednich kosmetyków, nasza skóra nie ucierpi. Taki rytuał pomoże się zrelaksować, zatrzymać i oderwać się od codzienności.

Co zrobić, żeby kąpiel była zdrowa dla skóry? Dermatolodzy radzą, by wybierać formuły olejowe (np. olejek pod prysznic) z dodatkiem ceramidów, gliceryny, alantoiny oraz naturalnych olejów z migdałów, jojoby i awokado. Nie naruszają bariery hydrolipidowej skóry i działają jak odżywcza „otulina” chroniąca naskórek.

Wieczorne kąpiele z przyjemnie pachnącymi kosmetykami mają naukowe uzasadnienie. W 2016 roku na Uniwersytecie w Oksfordzie zespół pod kierunkiem prof. Charlesa Spence’a, specjalisty zajmującego się multisensorycznym postrzeganiem, przeprowadził badania



1. **HEBE COSMETICS** Shower Mousse Orange&Mint, mus do mycia ciała, 200 ml, 13,49 zł, 100 ml = 6,75 zł
2. **MOKOSH** masło do ciała Pomarańcza z cynamonem, 120 ml, 63,99 zł, 100 ml = 53,33 zł
3. **HEBE COSMETICS** Passion Berry Blackberry&Bergamot, żel pod prysznic, 250 ml, 7,99 zł, 100 ml = 3,20 zł
4. **ZIAJA** Słoneczna Pigwa, żel pod prysznic, 500 ml, 9,99 zł, 100 ml = 2,00 zł
5. **HEBE COSMETICS** Bath Salt Gold Therapy, sól do kąpieli, 600 g, 14,99 zł, 100 g = 2,50 zł

dotyczące wpływu codziennych rytuałów na dobrostan psychiczny. 160 osób przez cztery tygodnie dokumentowało wieczorne i poranne nawyki związane z kąpielą i pielęgnacją. Ci, którzy wykonywali te czynności w spokojnym tempie, używając aromatycznych kosmetyków, mieli o 23–25% niższy poziom kortyzolu (hormonu stresu) niż grupa kontrolna traktująca kąpiel jako szybki, techniczny zabieg. Badacze nazwali ten efekt „micro-ritual benefit”, czyli zysk z drobnych codziennych rytuałów.

Prof. Spence podkreślał: „Zmysły lubią pracować zespołowo, więc jeśli podczas oczyszczania skóry angażujemy nie tyl-

ko dotyk, ale też zapach, temperaturę wody, a nawet dźwięk, aktywujemy w mózgu obszary związane z relaksem i przyjemnością. W efekcie codzienny prysznic czy kąpiel może stać się małą sesją mindfulness”. Stało się to fundamentem trendu Multi-Sensory Rituals.

Z CZUŁOŚCIĄ DLA CIAŁA

Kiedy skóra jest już czysta i odświeżona, przychodzi czas na koncert kosmetycznych konsystencji: kremowych balsamów, aksamitnie gładkich mleczek, odżywczych masel i olejów. Pod wpływem ciepła dłoni roztopiają się i wnika- ją w skórę, odżywiając ją i kojąc zmysły.

Poczuj to!

Peeling to nie tylko sposób na gładką skórę, to również sensoryczna przygoda. Drobinki cukru i soli zawarte w kosmetykach złuszczaających pobudzają mikrokrążenie, a co za tym idzie – zmniejszają obrzęki i ujędrniają. Peelingi enzymatyczne z papainą lub bromelainą (enzymami owocowymi) działają łagodniej, ale z taką samą skutecznością. Regularne złuszczenie martwych komórek naskórka zwiększa skuteczność wchłaniania składników aktywnych w balsamach i olejach aż o 60%.



1. **HEBE COSMETICS** Body Scrub Coffee Break, kawowy peeling do ciała, 340 g, 21,99 zł, 100 g = 6,47 zł
2. **PERFECTA** ujędrniający peeling myjący do ciała Grejfrut i Kawa, 250 g, 14,99 zł, 100 g = 6,00 zł

Najbardziej odżywcze składniki wykorzystywane w kosmetykach do pielęgnacji ciała po kąpieli to masło shea, olej arganowy, skwaleń z oliwek, olej z awokado. Cięższe konsystencje masel i kremów sprawdzają się jesienią i zimą, kiedy skóra traci wilgoć szybciej niż wiosną. Mleczka i emulsje – lżejsze i szybciej się wchłaniające – sprawdzają się latem oraz są doskonałe dla osób, które lubią subtelną pielęgnację bez uczucia „filmu” na skórze.

Kosmetyki do ciała wzbogaca się o probiotyki i prebiotyki wspierające mikrobiom skóry, co jest jednym z najnowszych trendów dermatologicznych.

Ale to nie wszystko. Rytuał nakładania kosmetyków na ciało działa jak mikro-masaż, a dotyk, jak dowodzą badania, ma dla człowieka znaczenie fundamentalne. W 2014 roku na Uniwersytecie Kalifornijskim w Berkeley zespół prof. Dachera Keltnera przeprowadził pionierskie badania nad wpływem dotyku na zdrowie i samopoczucie. Badacze analizowali różne formy dotyku – od przyjacielskiego uścisku, przez gesty wsparcia, po codzienne, powtarzalne ruchy, takie jak masaż i nakładanie kosmetyków. Wykazano, że regularny, świadomy dotyk obniża poziom kortyzolu, podnosi poziom oksytocyny (hormonu więzi i relaksu) i sprzyja lepszemu zasypianiu.

Co ciekawe, nawet u tych uczestników, którzy wykonywali masaż samodzielnie, obserwowano obniżenie ciśnienia krwi i tętna oraz poprawę nastroju. Prof. Keltner zauważył: „Ciało nie rozróżnia, czy dotyk pochodzi od drugiej osoby, czy od nas samych – liczy się sam gest czułości. Dlatego nawet codzienne wcieranie balsamu może być aktem dbania nie tylko o skórę, ale o własne emocje”.



1. **HERLA** Hydra Plants, krem pod oczy, 30 ml, 139,99 zł, 100 ml = 466,63 zł 2. **AA LAAB** nawilżająco-wygładzający krem pod oczy, 15 ml, 31,99 zł, 100 ml = 213,27 zł

Spójrz w oczy

Pielęgnacja okolic oczu jest bardzo wymagająca – skóra jest tam czterokrotnie cieńsza niż na policzkach. Serum z peptydami, niacynamidem i kwasem hialuronowym nie tylko ją wygładzi, ale i poprawi elastyczność. Szczególnie przydatne są roll-ony z kofeiną (zmniejszając opuchliznę), a chłodne masażery jadeitowe i stalowe kulki (stymulują drenaż limfatyczny). Wystarczy 5 minut masażu dziennie przez 4 tygodnie – efekty cię zaskoczą.

ZAPACH, KTÓRY UPIĘKSZA

Zapach to bodziec o wyjątkowej sile – w przeciwieństwie do wzroku i słuchu nie potrzebuje przetworzenia informacji przez mózg i działa od razu. Informacje z receptorów w nosie trafiają bezpośrednio do układu limbicznego, czyli części mózgu, która odpowiada za emocje, instynkty i pamięć. To właśnie dlatego zapach w ułamku sekundy przywołuje wspomnienia, wywołuje uśmiech, uspokaja, dodaje energii. Węch to najbardziej pierwotny zmysł, bo towarzyszył nam w procesie ewolucji znacznie wcześniej niż zdolność widzenia kolorów czy rozwój mowy. To tłumaczy, dlaczego zapach lawendy potrafi nas uspokoić, a świeżych cytrusów – dodać energii. To nie sugestia ani magia – to fizjologia mózgu.

Nie bez powodu więc w kosmetykach wykorzystuje się zapachy, które działają na nasze zmysły. Woń lawendy obniża ciśnienie krwi i spowalnia akcję serca, często pojawia się więc w olejkach eterycznych, solach do kąpieli i kremach na noc. Aromat cytrusów (pomarańcza, ▶

the
hoppa.

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

HOPPA? NATURALNIE!

CLEAN BEAUTY DLA WOLNYCH DUSZ.





1. **SATTVA** Cynamon, kadzidło, 15 szt./1 opak., 13,99 zł, 1 szt. = 0,93 zł 2. **SO...?** Unique Truffle Cream, mgiełka zapachowa do ciała, 150 ml, 29,99 zł, 100 ml = 19,99 zł 3. **MGLIFE** rzepakowa świeca zapachowa Czerwone Wino, 120 ml, 44,99 zł, 100 ml = 37,49 zł 4. **AROMA HOME** dyfuzor zapachowy mystical coast, 100 ml, 34,99 zł, 100 ml = 34,99 zł 5. **NACOMI** Christmas Pecan Pie, świeca zapachowa, 140 g, 1 szt., 41,99 zł, 1 szt. = 41,99 zł 6. **STUPA INCENSE** kadzidła naturalne patyczkowe zapach Drzewo cedrowe z podstawką, 44 szt./1 opak., 69,90 zł, 1 szt. = 1,59 zł 7. **YANKEE CANDLE** świeca zapachowa Apple Cinnamon Cider, 340 g, 1 szt., 74,99 zł, 1 szt. = 74,99 zł

grapefruit, bergamotka, yuzu) pobudzają układ nerwowy, więc często pachną nimi żele pod prysznic i odświeżające wody kolońskie. Zmysłowy zapach róży damasceńskiej zwiększa wydzielanie oksytocyny, więc często stosuje się go w kosmetykach anti-aging i aromaterapii kobiecej. Mamy jeszcze wanilię, która relaksuje i obniża poziom lęku (pojawia się więc w balsamach i mleczkach do ciała), oraz eukaliptus i miętę pieprzową, które orzeźwiają i poprawiają koncentrację. Wniosek? Pachnąca pielęgnacja oddziałuje na dwa poziomy – fizyczny (poprawa stanu skóry) i emocjonalny (wpływ na mózg i nastrój).

W PÓŁMROKU...

Światło ma ogromny wpływ na naszą skórę i samopoczucie. To naturalnie reguluje rytm dobowy i wspiera produkcję serotoniny, a światło świec i ciepła barwa żarówek ułatwiają produkcję melatoniny i przygotowują ciało do snu. Dlatego też tak często w jesiennych rytuałach pielęgnacyjnych poleca się zapalenie świecy aromaterapeutycznej lub przynajmniej przygaszenie światła.

Świece mają jeszcze jedną zaletę – patrzyenie na płomień redukuje tętno i ciśnienie krwi, a jednocześnie wywołuje w mózgu stan podobny do medytacji.

Nieprzypadkowo nasi przodkowie gromadzili się wokół ognia – jego blask wciąż ma na nas terapeutyczny wpływ.

...I W CISZY

A co z dźwiękami w multisensorycznej pielęgnacji? Choć skóra nie słyszy, hałas działa na nią pośrednio – podnosi poziom kortyzolu i adrenaliny. Udowodniono, że osoby mieszkające w głośnych miastach mają o 20% częściej problemy z cerą (związane z przewlekłym stanem zapalnym) niż te, które zamieszkują przedmieścia lub ciche rejony miast. Dlatego warto karmić nasze zmysły ciszą albo przynajmniej postarać się zamienić miejski hałas na kojące playlisty podczas rytuałów pielęgnacyjnych: odgłosy deszczu, fal, spokojną muzykę instrumentalną lub medytacyjną. To również część multisensorycznej pielęgnacji, która nie powinna być mechanicznym obowiązkiem, lecz pełnym doznaniem rytuałem.

Gdy włączamy do niej zapach, dotyk, dźwięk i światło, dbamy nie tylko o ciało, ale też o emocje. A jak pokazują badania – piękno i dobre samopoczucie zawsze idą w parze. ●

Delikatny dotyk na twojej twarzy

Skóra w tym miejscu wymaga szczególnej czułości, dlatego do jej oczyszczania najlepiej nadają się pianki i emulsje oparte na micelach, ceramidach i kwasie hialuronowym oraz lekkie olejowe konsystencje. Ich delikatne formuły (dopasowane do rodzaju cery) chronią naturalny mikrobiom.



1. **HEBE COSMETICS** Smoothing Cleansing Oil, wygładzający olejek do demakijażu, 150 ml, 34,99 zł, 100 ml = 23,33 zł 2. **SKIN1004** Centella, lekki olejek myjący do twarzy z wąkrotą azjatycką, 30 ml, 34,99 zł, 100 ml = 34,99 zł

tołpa.[®]

dermo face

nucleocell

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

pielęgnacja inspirowana ideą biohakingu
komórek skóry wspierająca aktywność
molekuły młodości **NAD+**



do **+27%**
elastyczniejsza
skóra¹

100%
pełna energii
i rozświetlona
skóra²

78%
aktywności
antyoksydacyjnej³

do **+59%**
poprawia
nawilżenie⁴

[witamina C SAP, ferment CHA, kwas ferulowy, NAG, skwalan]

POŁĄCZENIE

**BOOSTERA NAD+
ENERGY GLOW**

ZE SKŁADNIKAMI

AKTYWNYMI WZMACNIA

EFEKT GLOW!

BOOSTER NAD+ ENERGY GLOW

- ✓ przywraca skórze promienny wygląd
- ✓ spowalnia oznaki starzenia
- ✓ koi i nawilża
- ✓ działa antyoksydacyjnie
- ✓ odbudowuje barierę hydrolipidową

¹badania aparaturowe, maksymalne wyniki po 4 tyg. stosowania KREMU-ENERGIZERA BLASKU, bogatego, ²test samooceny po 4 tygodniach stosowania: MLECZNEJ ESENCJI-ENERGIZERA BLASKU, KREMU-ENERGIZERA BLASKU, bogatego i lekkiego, ³badania spektrofotometryczne aktywności antyoksydacyjnej SERUM-ENERGIZERA BLASKU - zdolność neutralizowania wolnych rodników, ⁴badania aparaturowe, maksymalne wyniki po 1 użyciu MLECZNEJ ESENCJI-ENERGIZERA BLASKU



KARUZELA PREZENTÓW

TYLKO W hebe



HEBE COSMETICS Shimmering Dry Body Oil, suchy olejek rozświetlający do ciała, 100 ml, 26,99 zł, 100 ml = 26,99 zł



BRAUN Silk-épil 3, depilator do ciała damski, 1 szt., 239,99 zł, 1 szt. = 239,99 zł

TYLKO ONLINE



SUPERSONIC Matcha Latte Collagen, matcha z kolagenem, 280 g, 149,00 zł, 100 g = 53,21 zł

TYLKO W hebe



SANCTUARY SPA Signature Natural, peeling solny do ciała, 650 g, 64,99 zł, 100 g = 10,00 zł

UKOJENIE DLA CIAŁA I DUSZY

Otul się zmysłowym zapachem, zanurz w wannie pełnej piany; pozwól sobie na relaks, który zostaje na dłużej... Odkryj prezenty; które pielęgnują nie tylko ciało, ale i dobre samopoczucie. Dzięki nim codzienne rytuały pielęgnacyjne zamienisz w małe przyjemności.

TYLKO W hebe



AZURETAN Nourish&Glow, stopniowo opalający balsam do ciała od light do medium, 200 ml, 95,99 zł, 100 ml = 48,00 zł



FRUDIA My Orchard, odżywcza esencja miodowa do ciała, 200 ml, 47,99 zł, 100 ml = 24,00 zł



SANCTUARY SPA Lily & Rose, zestaw: żel pod prysznic, 150 ml + peeling do ciała, 100 ml, 45,99 zł, 1 zestaw = 45,99 zł

TYLKO W hebe



STARA MYDLARNIA Sandalwood, jedwabiste masło do ciała, 200 ml, 35,99 zł, 1 szt. = 18,00 zł

KARUZELA PREZENTÓW



TYLKO W hebe

HEBE PROFESSIONAL
Rose Quartz Body Roller,
kwarcowy roller do ciała,
1 szt., 79,99 zł, 1 szt. = 79,99 zł



TYLKO W hebe

PURE ME krem
przeciwzmarszczkowy na dzień,
50 ml, 77,99 zł, 100 ml = 155,98 zł



TYLKO W hebe

L'ORÉAL PARIS Age Perfect Le Duo,
serum do twarzy, 50 ml,
77,99 zł, 100 ml = 155,98 zł



TYLKO W hebe

HEBE NATURALS Hydra Calm Serum, nawilżające
serum do twarzy, 30 ml, 29,99 zł, 100 ml = 99,97 zł



TYLKO W hebe

NACOMI Meso Wand, urządzenie
do mezoterapii, 1 szt., 398,99 zł, 1 szt. = 398,99 zł



TYLKO W hebe

GAMARDE Beauté Pailletée,
rozświetlająca emulsja do ciała,
90 ml, 99,99 zł, 100 ml = 111,10 zł



TYLKO W hebe

BY HEBE silikonowy masażer
antycellulitowy do ciała,
1 szt., 21,99 zł, 1 szt. = 21,99 zł



TYLKO W hebe

TEALOGY Bancha,
nawilżający olejek do ciała,
100 ml, 139,99 zł, 100 ml = 139,99 zł



Pielęgnacja W RYTMIE SKÓRY

Skóra jest jak pamiętnik – zapisuje nasze emocje, nieprzespane noce, nadmiar słońca, brak odpoczynku. Dlatego potrzebuje pielęgnacji dostosowanej nie tylko do rodzaju cery, lecz także do wieku. Jakie składniki wspierają twoją skórę, gdy masz 25, 30, 40, 50 i 60+ lat? Sprawdź nasz miniprzewodnik.

TEKST: Olga Huk

Odpowiednio dobrane dermokosmetyki mogą sprawić, że skóra będzie wyglądać pięknie i zdrowo na każdym etapie życia.

25 LAT: STAWIAMY NA LEKKOŚĆ I NAWILŻENIE

Na tym etapie skóra jest sprężysta i pełna blasku, choć bywa narażona na brak równowagi hydrolipidowej. Pojawiają się cienie pod oczami, drobne przesuszenia i niedoskonałości.

Co wybrać do pielęgnacji? Niepodrażniające produkty do oczyszczania i demakijażu, lekkie kremy i emulsje nawilżające, które nie obciążają skóry.

Kluczowe składniki: Kwas hialuronowy, bo intensywnie nawilża i zatrzymuje wodę w naskórku. Gliceryna i aloes – łagodzą i odświeżają. Antyoksydanty (witamina C, E), bo chronią przed wolnymi rodnikami oraz pierwszymi oznakami starzenia. Warto postawić na roślinne ekstrakty i wyciągi np. z wąkroty azjatyckiej, zielonej herbaty, rumianku.

beBIO
COSMETICS

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



in
my
era

TO CODZIENNA ŚWIADOMA PIELEGNACJA,
KTÓRA PODAŻA ZA RYTMEM TWOICH WŁOSÓW

Dobierz poziom pielęgnacji dopasowany do ich aktualnych potrzeb
i zatroszcz się o nie tak, jak lubisz – bez presji, bez schematów.



30 LAT: NIWELUJEMY PIERWSZE OZNAKI STARZENIA

Procesy regeneracyjne skóry zaczynają spowalniać, pojawiają się zmarszczki mimiczne, drobne linie wokół oczu i ust. Skóra może okazjonalnie tracić blask (np. zimą) i się przesuszać.

Co wybrać do pielęgnacji? Dermokosmetyki regenerujące i odżywcze, które wspomagają nocną odnowę skóry – sera i kremy o bogatszym składzie niż te na dzień. Wygładzające peelingi enzymatyczne, które wyrównują koloryt.

Kluczowe składniki: Peptydy, bo wspierają syntezę kolagenu. Niacynamid – poprawia strukturę skóry, wyrównuje koloryt. Kwasy AHA w delikatnych stężeniach, bo wygładzają i dodają blasku. Warto postawić na dermokosmetyki z antyoksydantami, które skutecznie radzą sobie z wolnymi rodnikami.

40 LAT: CZAS NA REGENERACJĘ I KOLAGEN

Spada produkcja kolagenu i elastyny, skóra zaczyna tracić jędrność, a kontur twarzy się zmienia. Zmarszczki są wyraźniejsze, skóra jest cieńsza i mniej elastyczna, szybciej się przesusza. W wieku okołomenopauzalnym czasem pojawiają się trądzik oraz nadwrażliwość.

Co wybrać do pielęgnacji? Dermokosmetyki ujędrniające i odbudowujące. Nie wolno zapominać o żadnym etapie pielęgnacji – porannym oczyszczaniu, wieczornym demakijażu, nawilżaniu i ochronie przed słońcem.

Kluczowe składniki: Retinol, bo jest podstawą pielęgnacji przeciwzmarszczkowej przez pobudzanie odnowy komórkowej. Kolagen i elastyna – wspierają gęstość skóry, zmniejszają widoczność zmarszczek, wygładzają i poprawiają napięcie. Ceramidy, bo wzmac-

niają barierę ochronną cery i nie dopuszczają do jej przesuszenia.

50 LAT: LICZĄ SIĘ ODŻYWIENIE I OCHRONA

Podczas menopauzy skóra staje się bardziej sucha, wrażliwa i podatna na utratę jędrności. Pokazują się głębsze zmarszczki, regeneracja jest spowolniona, pojawiają się przebarwienia.

Co wybrać do pielęgnacji? Bogate kremy odżywcze, które wzmacniają i chronią skórę, sera, eliksiry i boostery, łagodne peelingi wyrównujące koloryt i zmniejszające przebarwienia.

Kluczowe składniki: Kwasy omega-3 i omega-6, bo odbudowują warstwę lipidową. Koenzym Q10 – działa antyoksydacyjnie. W dermokosmetykach warto też szukać retinolu, substancji silnie nawilżających i tych, które chronią warstwę hydrolipidową naskórka.

60+: NAJWAŻNIEJSZE SĄ KOMFORT I ODBUDOWA

Regeneracja komórkowa jest bardzo spowolniona, a cera staje się sucha, cienka i delikatna. Traci gęstość, a przebarwienia stają się widoczne.

Co wybrać do pielęgnacji? Dermokosmetyki bogate w składniki regenerujące, nawilżające i odżywcze. Skóra po 60. roku życia lubi bogatsze formuły i bardziej tłuste konsystencje. Wzmacniają one regenerację warstwy hydrolipidowej i zapobiegają utracie wilgoci z naskórka.

Kluczowe składniki: Peptydy biomimetyczne, bo stymulują odbudowę skóry. Skwalan – działa jak naturalny emolient, przywraca miękkość. Witaminy C, E i K oraz ekstrakt z arniki – redukują zaczerwienienia i wzmacniają naczynek. Nie wolno zapominać o antyoksydantach, koenzymie Q10 i składnikach silnie nawilżających. ●



1. **BASICLAB** Esteticus, aktywne serum w postaci emulsji do twarzy, 30 ml, 169,99 zł, 100 ml = 566,63 zł
2. **BANDI MEDICAL EXPERT** Anti-Aging, ampułka silnie przeciwzmarszczkowa z peptydem miedziowym do twarzy, 30 ml, 191,99 zł, 100 ml = 639,97 zł
3. **TOŁPA** vitagenist, wypełniający krem do twarzy, 50 ml, 72,99 zł, 100 ml = 145,98 zł
4. **SENSILIS** Skin Glow, rozświetlający krem do twarzy, 50 ml, 179,99 zł, 100 ml = 359,98 zł
5. **WELEDA** konturujący krem na noc z goryczką letnią i szarotką alpejską, 40 ml, 115,99 zł, 100 ml = 252,15 zł

WIĘCEJ
niż nawilżanie.

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Twój naturalny

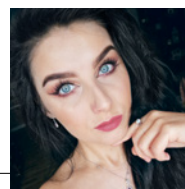
glass skin



TO NAS INSPIRUJE

/ #HEBETESTUJE

#hebetestuje



Testowała:

Ewelina Freyer

zastępca kierownika

sklepu R203

Szamotuły

Konsultantki **hebe** są do waszej dyspozycji także na łamach naszego magazynu.

Testują nowatorskie receptury, hity z naszych półek i gorące nowości.

Poznaj ich opinię o produktach, o których się mówi!

HEBE NATURALS Lifting Eye Cream, krem pod oczy

O produkcie: liftingujący krem pod oczy z ekstraktem z szalotki alpejskiej i olejem z opuncji figowej wzbogacony innowacyjnym kompleksem MossCellTec™ No. 1 pozyskiwanym z mchu.

Najlepszy dla: osób, które chcą poprawić napięcie skóry wokół oczu, nawilżyć ją i wygładzić, a także dla posiadaczek cer dojrzałych i wrażliwych.

Zwróciłam uwagę na: naturalny skład oraz lekką formułę o przyjemnym delikatnym zapachu.

Hebe Naturals Lifting Eye Cream, liftingujący krem pod oczy, 15 ml, **29,99 zł**, 100 ml = 199,93 zł



LE COEUR AHA-BHA-PHA Game Changer, serum do twarzy

O produkcie: nocne serum przeciw niedoskonałościom z 5% roślinnym kompleksem kwasów AHA-BHA-PHA. Nawilża, odblokowuje pory, oczyszcza i wygładza strukturę skóry.

Najlepszy dla: wrażliwych cer z niedoskonałościami, które potrzebują oczyszczenia, także z zaskórników.

Zwróciłam uwagę na: szybkie i skuteczne oczyszczenie, zwężenie porów oraz natychmiastowy efekt glass skin.

Le Coeur Aha-Bha-Pha Game Changer, nocne serum do twarzy przeciw niedoskonałościom, 30 ml, **75,99 zł**, 100 ml = 253,30 zł



ONE-DAY'S YOU Collagen Line, płatki kolagenowe

O produkcie: żelowe płatki kolagenowe idealnie przylegające do skóry – nawilżają, uelastyczniają, regenerują i odżywiają. Zawierają 20 000 ppm kolagenu oraz roślinne ekstrakty. Bez sztucznych barwników.

Najlepszy dla: fanek pielęgnacji koreańskiej i naturalnej, które chcą szybko uzyskać efekt jelly skin, czyli zdrowo napiętej i rozświetlonej skóry.

Zwróciłam uwagę na: szybki efekt już po pierwszym użyciu oraz wielofunkcyjność – mogą służyć jako esencja w płatku do przemywania twarzy lub jako maseczka w płachcie.

One-Day'S You Collagen Line, płatki kolagenowe, 70 szt., **99,99 zł**, 1 szt. = 1,43 zł



FARMSTAY Cica, serum z rollerem pod oczy

O produkcie: rewitalizujące serum pod oczy w wygodnej formie rollera. Zawiera ekstrakt z wąkroty azjatyckiej (*Centella asiatica*, CICA), który działa nawilżająco, wygładza skórę oraz łagodzi. Formuła zawiera też nawilżającą trehalozę oraz pobudzającą argininę.

Najlepszy dla: posiadaczek zmęczonej i opuchniętej skóry w okolicach oczu z widocznymi oznakami zmęczenia.

Zwróciłam uwagę na: dużą pojemność oraz masujący aplikator, który przyjemnie chłodzi, przynosząc natychmiastowe ukojenie.

Farmstay Cica, serum z rollerem pod oczy, 25 ml, **59,99 zł**, 100 ml = 239,96 zł



Sprawdź,
co więcej
#hebetestuje!

my**SKIN**touch

kojący efekt,
który pokocha twoja skóra.

Poznaj nowości MIYA, które od pierwszego dotyku przynoszą skórze ukojenie, regenerują i przywracają jej równowagę oraz zdrowy blask!

SYNERGIA DZIAŁANIA:

- ferment ryżowy
- porcelanowy kwiat
- CICA

my**SKIN**touch Krem regenerujący z masażerem

- Odżywia i wspomaga regenerację
- Nawilża i stymuluje ujędrnianie
- Dzięki aplikatorowi z masażerem wspiera mikrokrążenie



my**SKIN**touch Barierowe mleczko-esencja

- Tonizuje i wzmacnia barierę hydrolipidową
- Redukuje objawy stresu skóry - podrażnienie, zaczerwienienie, uczucie ściągnięcia
- Odczuwalnie regeneruje i nawilża



METALOWY
MASAŻER



my**SKIN**touch Odżywczy olejek multiwitaminowy

- Regeneruje i odżywia
- Poprawia elastyczność
- Redukuje objawy stresu skóry
- Rozświetla i przywraca blask



MIYA
COSMETICS

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ





PIĘKNY DEKOLT

Często o nich zapominamy w codziennej pielęgnacji... Na dekolt i szyję zwracamy uwagę dopiero wtedy, gdy pojawiają się problemy – przesuszenie, przebarwienia, zmarszczki. Jak o nie dbać, podpowiada dr Anna Płatkowska, lekarz dermatolog i założycielka Kliniki Anclara H&A w Warszawie. ROZMAWIAŁ Aleksander Perliński



Ekspert:

ANNA PŁATKOWSKA

lekarz dermatolog i wenerolog, specjalista medycyny estetycznej, Klinika Anclara H&A, Warszawa, ul. Puławska 136 lok. 61 (www.anclara.pl).

Czy skóra dekoltu i szyi wymaga innej pielęgnacji niż ta na twarzy?

Jest tam mniej tkanki podskórnej, co sprawia, że szybciej traci jędrność i elastyczność. Jest też cieńsza i ma mniej gruczołów łojowych, więc łatwiej się odwadnia, a jej ochronna bariera hydrolipidowa jest słabsza. Do tego często zapominamy, że te rejonry również trzeba chronić kremem z filtrami UV. Czyni to skórę bardziej podatną na procesy starzenia i powstawanie nowotworów.

Jakie są najczęstsze problemy w tym obszarze?

Przede wszystkim zmarszczki – między piersiami oraz w okolicy obojczyków. Kolejna kwestia to przebarwienia. Dekolt często usiany jest pieprzykami i plamkami, które wymagają rozjaśnienia za pomocą kosmetyków i zabiegów. Przede wszystkim jednak muszą być

obserwowane przez dermatologa, aby wykluczyć niebezpieczne zmiany nowotworowe. Często w okolicy dekoltu i szyi pojawiają się też naczyńki rubinowe – czerwone kropeczki, które bez trudu usuwamy za pomocą lasera.

Jakie składniki aktywne poleca pani do pielęgnacji szyi i dekoltu?

Warto postawić na składniki nawilżające i antyoksydanty: kwas hialuronowy, peptydy, retinol i jego pochodne, witaminę C, niacynamid.

Czy na szyję i dekolt można stosować kremy do twarzy?

Tak – szczególnie te o bogatej formule nawilżającej i przeciwzmarszczkowej. Radziłabym jednak spróbować preparatów przeznaczonych specjalnie do pielęgnacji tych rejonów, bo mają lepsze konsystencje i szybciej się wchłaniają.

Czego skóra dekoltu nie lubi?

Silnie ścierających peelingów gruboziarnistych, bo mogą prowadzić do podrażnień. Mocno pachnących, silnych detergentów do prania i płukania ubrań – skóra manifestuje wtedy niezadowolenie alergią kontaktową. Podobnie reaguje na... perfumy.

Jakie domowe zabiegi kosmetyczne może pani polecić?

Regularne masaże szyi i dekoltu poprawiają krążenie, ujędrniają skórę i redukują zmarszczki. Można wykonywać je dłońmi lub za pomocą specjalnych masażerów. Polecam również maseczki z kwasem hialuronowym, kolagenem, witaminami i olejami roślinnymi oraz bogate kremy i balsamy.

Jak oczyszczać skórę dekoltu?

Delikatnie, podobnie jak skórę twarzy. Lepiej unikać silnych detergentów i mydeł, które wysuszają i podrażniają. Zamiast nich warto stosować łagodne żele myjące, pianki lub olejki do demakijażu, przeznaczone do skóry wrażliwej – takie jak te używane do oczyszczania twarzy. Po umyciu należy delikatnie osuszyć skórę ręcznikiem i nałożyć na nią krem lub balsam.

A jakie zabiegi medycyny estetycznej lub gabinetowe sprawdzają się najlepiej?

Moje ulubione to te z wykorzystaniem światła podczerwonego lub fali radiowej – w połączeniu z profesjonalną pielęgnacją lub mezoterapią lekarską. W zależności od problemów skórnych można też zastosować lasery naczyniowe, barwnikowe. Zawsze trzeba ustalić plan działania z dermatologiem lub kosmetykiem, działać ostrożnie, dobierając zabiegi nie tylko do potrzeb i stanu skóry dekoltu, ale również do pory roku. ●



TYLKO W hebe

ZŁOTA MOC

W kosmetykach wykorzystuje się je w formie nanozłota oraz płatków. Działają przeciwstarzeniowo, przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie. Silnie nawilża, stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, poprawia mikrokrążenie i rozjaśnia cerę.



2

TYLKO W hebe



3

TYLKO W hebe



4



5



TYLKO W hebe

1. ZŁOTO MŁODOŚCI

Peptydowy krem odmładzający Bandi Professional Gold Philosophy to luksus zamknięty w słoiczku. Formuła oparta na nowoczesnych peptydach i rozświetlającym złocie wygładza, poprawia elastyczność i nawilżenie skóry. Zmarszczki stają się mniej widoczne, a cera nabiera aksamitnej miękkości i blasku.

Bandi Professional Gold Philosophy, peptydowy krem odmładzający do twarzy, szyi i dekolту, 50 ml, 129,99 zł, 100 ml = 259,98 zł

2. GŁADKOŚĆ BEZ PODRAŻNIEŃ

Peeling enzymatyczny Bandi Professional Delicate Care delikatnie złuszcza martwy naskórek, usuwa sebum i zanieczyszczenia, pozostawiając skórę świeżą i promienną. Sprawdza się nawet przy tej wrażliwej i skłonnej do podrażnień. Zmniejsza przetłuszczanie się cery i poprawia jej nawilżenie.

Bandi Professional Delicate Care, delikatny peeling enzymatyczny do twarzy, 75 ml, 43,99 zł, 100 ml = 58,65 zł

3. RYTUAŁ RÓŻOWEGO KWARCU

Kamień gua sha Hebe Professional z różowego kwarcu poprawia mikrokrążenie, zmniejsza opuchliznę i ujędrnia skórę. Aby uzyskać najlepszy efekt, wykonuj masaż twarzy, szyi i dekolту po nałożeniu serum lub olejku, przesuwając kamień ku górze i na zewnątrz. Ten rytuał zmienia pielęgnację w odprężającą ceremonię.

Hebe Professional kamień kwarcowy gua sha do masażu twarzy, 1 szt., 34,99 zł, 1 szt. = 34,99 zł

4. NOCNY STRAŻNIK

Krem z ceramidami Bielenda Professional działa w nocy, odbudowując naturalną warstwę ochronną naskórka, intensywnie nawilża i koi. Ceramidy wzmacniają strukturę skóry, skwalan zatrzymuje wilgoć, a oleje roślinne bogate w kwasy tłuszczowe i fitosterole regenerują i wygładzają. Efekt? Rano cera promienieje.

Bielenda Professional SupremeLab, intensywnie odżywczy krem z ceramidami do twarzy na noc, 50 ml, 77,99 zł, 100 ml = 155,98 zł

5. KOLAGENOWA ODBUDOWA

Dermika Neocollagen wspiera skórę dzięki formule odbudowującej aż pięć rodzajów kolagenu. Ten odżywczy krem redukuje zmarszczki i poprawia jędrność cery. Kompleks z olejów awokado, makadamia i oliwy intensywnie nawilża nawet bardzo suchą cerę.

Dermika Neocollagen, multikolagenowy krem odżywczy do redukcji zmarszczek na dzień i noc 70+, 50 ml, 64,99 zł, 100 ml = 129,98 zł



CUDOTWÓRCY

Świat pielęgnacji od lat szuka składnika, który działałby jak magiczna różdżka: redukował zmarszczki, rozjaśniał przebarwienia i przywracał skórze młodzieńczy blask. I takie właśnie są retinol i jego naturalny roślinny odpowiednik – bakuchiol.

Poznaj ich sekrety i sprawdź, który z nich będzie twoim sprzymierzeńcem

w pielęgnacji. TEKST: Katarzyna Brzeska

Retinol – pochodna witaminy A – jest uznawany za najlepiej przebadany składnik o działaniu przeciwstarzeniowym. W ostatnich latach coraz głośniej mówi się także o jego naturalnym roślinnym odpowiedniku – bakuchiolu. Oba mają wiele wspólnego, ale różnią się intensywnością działania i profilem bezpieczeństwa. Wyjaśniamy!

RETINOL – SKUTECZNY I WSZECHESTRONNY

Retinol to aktywna forma witaminy A, stosowana w kosmetyce od lat 70. XX wieku. Pozyskuje się go syntetycznie, dzięki czemu możliwe jest kontrolowanie jego stabilności i skuteczności. Jego działanie to prawdziwy trening dla skóry:

- pobudza odnowę komórkową,
- sprawia, że cera staje się gładza, rozświetlona i bardziej napięta,
- jest nieoceniony w pielęgnacji odmładzającej,
- sprawdza się w leczeniu trądziku.

Retinol stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, a więc białek odpowiedzialnych za sprężystość skóry, które z wiekiem naturalnie zanikają. Skutecznie radzi sobie także z przebarwieniami, bliznami potrądzikowymi i rozszerzonymi porami. Nic dziwnego, że często nazywa się go „esencją młodości”.

Ale jak to bywa z mocnymi graczami, retinol nie jest składnikiem dla każdego. Na początku kuracji potrafi wywołać zaczerwienienie, przesuszenie skóry i uczucie jej ściągnięcia. Wymaga cierpliwości i rozsądnego podejścia – pielęgnację czystym retinolem przeprowadza się często pod okiem specjalisty (dermatologa lub kosmetyka). Zwykle zaczyna się od niskich stężeń, nakładając ten składnik co kilka dni – wyłącznie wieczorem, a rano bezwzględnie chroniąc skórę kremem z filtrem. Retinol nie jest też polecany kobietom w ciąży ani karmiącym piersią. To składnik wymagający, ale odwdzięcza się spektakularnymi efektami.

Kosmetyki z retinolem dostępne w drogeriach Hebe zawierają bezpieczne stężenia, odpowiednie do samodzielnej pielęgnacji. Do tego zawsze dołączona jest do nich instrukcja, jak należy je aplikować i co robić, gdy pojawią się zaczerwienienia i podrażnienia (bo przecież każdy z nas ma skórę reagującą w inny sposób).

BAKUCHIOL – ROŚLINNA ALTERNATYWA

Nieco inaczej wygląda historia bakuchiolu. Pozyskiwany z nasion i liści rośliny *Psoralea corylifolia* (znanej jako Babchi lub Bakuchi) od wieków był wykorzystywany w medycynie ajurwedyjskiej i chińskiej. W kosmetyce pojawił się stosunkowo niedawno, ale od razu zwrócił uwagę naukowców. Badania wykazały bowiem, że działa na skórę w podobny sposób jak retinol, ale jest od niego łagodniejszy.

Bakuchiol poprawia jędrność, redukuje drobne linie, wspiera odnowę komórkową, rozjaśnia przebarwienia i działa



1. **MIRACULUM** Bakuchiol, tonik do twarzy, 200 ml, 20,99 zł, 100 ml = 10,50 zł
2. **EVELINE COSMETICS** Organic Bakuchiol, płyn micelarny do twarzy, 500 ml, 15,99 zł, 100 ml = 3,20 zł
3. **SENSILIS** Upgrade, krem do twarzy na noc, 50 ml, 152,99 zł, 100 ml = 305,98 zł
4. **LA-LE** serum booster do twarzy z bakuchiolem, 30 ml, 64,99 zł, 100 ml = 216,63 zł
5. **MIYA COSMETICS** Beauty.lab, liftingujące serum z roślinnym retinolem 2,5% do twarzy, 30 ml, 49,99 zł, 100 ml = 166,63 zł
6. **MESOBOST** Natural Lift Bakuchiol Forte, krem do twarzy, 50 ml, 79,99 zł, 100 ml = 159,98 zł
7. **YASUMI** Bakuchiol, krem przeciwzmarszczkowy na dzień do twarzy, 50 ml, 134,99 zł, 100 ml = 269,98 zł

Z CZYM ŁĄCZYĆ, A CZEGO UNIKAĆ?

IDEALNE POŁĄCZENIA RETINOL I BAKUCHIOL TWORZĄ Z:

- **kwasem hialuronowym, gliceryną, ceramidami** – działając synergicznie, łagodzą podrażnienia, nawilżają, odbudowują barierę hydrolipidową;
- **niacynamidem** – wzmacnia skórę i zmniejsza ryzyko podrażnień;
- **witaminą C (rano)** – ten antyoksydacyjny duet działa przeciwstarzeniowo, a dodatkowo rozjaśnia cerę;
- **peptydami** – wspomagają syntezę kolagenu, potęgując efekt anti-aging.

NIEBEZPIECZNE ZWIĄZKI TO POŁĄCZENIE RETINOLU I BAKUCHIOLU Z:

- **silnymi kwasami AHA/BHA** – stosowane podczas pielęgnacji w tym samym czasie mogą nasilać podrażnienia i suchość skóry;
- **innymi formami retinoidów** – powstaje wówczas ryzyko nadmiernego złuszczenia skóry i może dojść do reakcji zapalnych;
- **zbyt wysoką dawką witaminy C** – może prowadzić to do wrażliwości skóry (dlatego najlepiej stosować te składniki o różnych porach dnia).

antyoksydacyjnie. A przy tym niemal nie wywołuje podrażnień, dlatego mogą sięgać po niego osoby z cerą wrażliwą, naczyniową, skłoną do zaczerwienień i nietolerującą retinolu. Co więcej, bakuchiol jest bezpieczny także dla kobiet w ciąży i podczas karmienia. Można go stosować zarówno na noc, jak i na

dzień – choć wtedy rekomendowana jest ochrona przeciwsłoneczna.

PODOBIENSTWA I RÓŻNICE

Porównanie tych dwóch składników pokazuje wyraźnie, że obaj bohaterowie grają do tej samej bramki, ale w in-

nym stylu. Retinol jest szybki, intensywny, przynosi efekty w krótkim czasie – choć czasami kosztem początkowych trudności. Bakuchiol działa wolniej, łagodniej, wymaga cierpliwości i regularności, ale jest bardziej przewidywalny i bezpieczny. Retinol stosujemy zawsze wieczorem, bakuchiol można natomiast używać zarówno rano, jak i wieczorem, co czyni go bardziej elastycznym w codziennej pielęgnacji. Wybór między retinolem a bakuchiolem nie jest kwestią tego, który z nich jest lepszy. Chodzi raczej o to, który lepiej odpowiada potrzebom naszej skóry i stylowi życia.

Osoby borykające się z wyraźnymi oznakami starzenia, głębszymi zmarszczkami oraz przebarwieniami powinny wybierać raczej retinol – choć z rozważy i cierpliwością. Te, które cenią naturalne rozwiązania, mają skórę wrażliwą albo chcą działać profilaktycznie, w kosmetykach z bakuchiolem znajdą idealnego sprzymierzeńca na lata. ●



1. **NACOMI** Next Level, retinol 0,5%, 30 ml, 39,99 zł, 100 ml = 113,30 zł
2. **NEUTROGENA** Retinol Boost+, intensywny krem odmładzający do twarzy, 50 ml, 89,99 zł, 100 ml = 179,98 zł
3. **PURE BY CLOCHEE** 4Ever Young, serum z retinolem do twarzy na noc, 30 ml, 68,99 zł, 100 ml = 229,97 zł
4. **CANDID** wielozadaniowy krem do twarzy retinol 0,2% i kwercetyna, 50 ml, 69,99 zł, 100 ml = 139,98 zł
5. **PERFECTA** Multikolagen Retinol, krem do twarzy na dzień i na noc 70+, 50 ml, 29,99 zł, 100 ml = 59,98 zł
6. **RETINOBAZA** 17 000, farmaceutyczny krem z witaminą A, 30 g, 18,49 zł, 100 g = 61,63 zł
7. **REVUELE** Retinol Multi-Active, krem do twarzy na dzień, 50 ml, 15,99 zł, 100 ml = 31,98 zł

GIRLSLAB

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

Poznaj nową markę kosmetyków,

w której rządzą dziewczyny!

We wszystkich
kosmetykach GirlsLAB
znajdziesz nasz
autorski kompleks
ekstraktów roślinnych

$E=MC^2$.



Skincare that inspires



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU
/ NATURALNIE!



POMOC DLA UST I DŁONI

To one – najbardziej wystawione na chłód – cierpią najmocniej. Usta łatwo pierzchną, a dłonie szybko stają się szorstkie. Dlatego zawsze w torebce noś naturalny balsam do ust oraz krem do rąk – najlepiej z dodatkiem olejków roślinnych i lanoliny.

1. **HEBE NATURALS** nawilżający krem do rąk, 50 ml, 10,99 zł, 100 ml = 21,98 zł 2. **LA-LE** odżywcza pomadka do ust, 15 ml, 19,99 zł, 100 ml = 133,27 zł

CHROŃ SKÓRĘ *z czułością*

Zima ma wiele uroku, dla skóry bywa jednak prawdziwym sprawdzianem. Niskie temperatury, mroźny wiatr, a w domach suche powietrze od kaloryferów pozbawiają ją nawilżenia i blasku. Na szczęście natura ma sposoby, by pomóc nam przetrwać ten czas w pięknej formie. TEKST: Agnieszka Majewska

Zimą twarz i ciało mają różne potrzeby. Ta pierwsza jest stale narażona na chłód i wiatr. Dlatego potrzebuje lekkiej, ale skutecznej ochrony przed warunkami atmosferycznymi. Ciało z kolei jest właściwie cały czas chronione ubraniem, ale cierpi przez suche powietrze w pomieszczeniach. Dlatego musimy zapewnić mu intensywne odżywienie.

TARCZA DLA TWARZY

Zimą twarz potrzebuje kosmetyków, które stworzą na powierzchni skóry ochronny film, chroniący przed utratą wody i drażniącym wpływem chłodu i wiatru. Dlatego wybieraj kosmetyki z:

- **naturalnymi olejami** – tworzą barierę ochronną, a przy tym łagodzą podrażnienia;
- **kwasem hialuronowym** – intensywnie nawilża skórę, wiążąc wodę w głębszych warstwach;
- **ceramidami** – wzmacniają barierę ochronną skóry, zapobiegają przesuszeniu i pomagają utrzymać nawilżenie;
- **witaminą E** – nawilża, regeneruje i chroni przed czynnikami zewnętrznymi.

REGENERACJA CAŁĄ DOBĘ

Zimową pielęgnację twarzy rozpoczynamy od delikatnego jej oczyszczenia – takiego, które usuwając z twarzy brud, toksyny i martwy naskórek, nie pozbawi jej sebum, które jest naturalną ochroną dla skóry. Najlepiej zrezygno-

wać z mydła i postawić na myjące żele na bazie olejków.

Kolejnym krokiem jest tonizacja. Sprawdź się tu hydrolaty, np. z róży, kocanki lub lawendy. Na noc zaleca się bogate, odżywcze kremy. Idealne będą te z ceramidami (bo odbudowują barierę lipidową) oraz z naturalnymi olejami, bo regenerują i odżywiają skórę. Dobrym pomysłem jest też serum nawilżające (np. z kwasem hialuronowym).

A na dzień? Koniecznie krem ochronny bogaty w lipidy. I nie zapominajmy o ochronie przeciwsłonecznej! W zimie odbite od śniegu promienie słoneczne operują ze zwiększonym natężeniem.

RYTUAŁ DLA CIAŁA

Podstawową potrzebą ciała zimą jest nawilżenie. Suche powietrze w domach i biurach odbiera skórze wilgoć, przez co staje się podrażniona, przesuszona, a niekiedy zrogowaciała. Zaradzi temu peeling wykonywany raz w tygodniu. Skóra lepiej wchłonie wtedy składniki odżywcze z balsamów i kremów.

Nigdy nie pomijaj natłuszczania po kąpielach. Użyj kosmetyku z masłem shea lub olejkami roślinnymi. Na najbardziej przesuszone partie zastosuj intensywniejszą regenerację – idealne są tu produkty z masłem kakaowym lub lanoliną. ●



1. **HEBE NATURALS** Ultra Moisturising Serum, ultra nawilżające serum z kwasem hialuronowym do twarzy, 30 ml, 29,99 zł, 100 ml = 99,97 zł
2. **MEKE ME BIO** woda lawendowa do twarzy, 100 ml, 26,99 zł, 100 ml = 26,99 zł
3. **CLOCHEE** Calming, ceramidowy krem do twarzy na dzień, 50 ml, 129,99 zł, 100 ml = 259,98 zł
4. **HEBE NATURALS** Face Wash Gel, żel do mycia twarzy, 200 ml, 22,99 zł, 100 ml = 11,50 zł
5. **HEBE NATURALS** Regenerating Body Balm, regenerujący balsam do ciała, 250 ml, 19,99 zł, 100 ml = 8,00 zł
6. **NATURE QUEEN** hydrolat z róży damasceńskiej do twarzy, 100 ml, 32,99 zł, 100 ml = 32,99 zł

Coś na pobudzenie

Jesień i zima to czas, kiedy budzik dzwoni za wcześnie, ciemność za oknem odbiera energię, a ciało domaga się dodatkowego zastrzyku wigoru. Na szczęście są kosmetyki, które działają jak filizanka mocnej kawy – mają pobudzające formuły i zapachy. Cytrusowy prysznic, energetyzujący peeling i balsam z kofeiną sprawiają, że poranek nabierze szybszego rytmu. TEKST: Aleksander Perliński

Gdy za oknem szaruga, a słońce ledwo przebija się przez chmury, nawet osoby, które przez resztę roku uwielbiają wstawać skoro świt, potrzebują dodatkowego „kopa”, by dobrze zacząć dzień. Pomogą nam w tym odpowiednio dobrane kosmetyki. Wybieraj takie, których składniki dodadzą ci energii.

PRYSZNIC W WERSJI CYTRUSOWEJ

Nic nie działa na zmysły tak, jak zapach limonki, świeżo obranej pomarańczy albo soczystej mandarynki. Żele pod prysznic o cytrusowych nutach nie tylko myją i odświeżają skórę, ale także budzą organizm do działania. Aromaterapia odgrywa tu niebagatelną rolę – olejki eteryczne z grejpfruta, juzu, cytryny i bergamotki stymulują układ nerwowy i poprawiają nastrój. Dzięki lekkim, pianistym konsystencjom takie kosmetyki są doskonałym wyborem na początek dnia, bo zostawiają uczucie czystości i świeżości bez obciążenia skóry.

PEELING PEŁEN MOCY

Senny poranek to także idealny moment na sięgnięcie po peeling, który

pobudza krążenie w naczyniach włosowatych skóry. Zmielona kawa, kryształki cukru i drobinki soli morskiej znajdujące się w peelingach do ciała mechanicznie usuwają martwy naskórek, dzięki czemu skóra staje się gładka i lepiej przygotowana na przyjęcie kolejnych kosmetyków, na przykład balsamu, mleczka lub olejku.

Ale to nie wszystkie zalety peelingu – masaż z użyciem tego kosmetyku pobudza mikrokążenie, co rozgrzewa ciało i wspiera walkę z cellulitem. Efektem jest piękny kolor skóry, potężna dawka energii i przyjemne uczucie lekkiego pobudzenia, które działa lepiej niż poranna gimnastyka.

ENERGIA UKRYTA W BALSAMIE

Po porannym prysznicu warto sięgnąć po mleczka i balsamy, które nie tylko nawilżają, ale także działają jak kosmetyczny *power shot* (mocny strzał). Składniki takie jak kofeina i guarana pobudzają metabolizm komórkowy i wspierają proces lipolizy, czyli rozkładu tłuszczów. Regularnie stosowane balsamy modelujące pomagają więc nie tylko wygładzić skórę, ale również zmniejszają widoczność cellulitu i przywracają jędrność. Konsystencje są tu równie ważne jak skład – lekkie mleczka wchłaniają się błyskawicznie, nie pozostawiając tłustego filmu, dzięki-



ENERGIA ŚWIATŁA

Rozświetlona i pełna blasku skóra zawsze wygląda na zdrową, dlatego jesienią i zimą warto od czasu do czasu stosować rozświetlające balsamy, które mają w składzie drobno zmieloną minkę. Dodając cerze blasku, wyrównują kolor i podkreślają opaleniznę. Takie kosmetyki na ogół są wzbogacone o masło shea oraz witaminę E. Składniki te sprawiają, że skóra jest odpowiednio nawilżona, pięknie wygładzona i miękka w dotyku.

HEBE COSMETICS Glowing Body Lotion, balsam rozświetlający do ciała, 150 ml, 26,99 zł, 100 ml = 17,99 zł



ki czemu można od razu wskoczyć w ubranie i ruszyć do pracy.

SKŁADNIKI, KTÓRE DODAJĄ WIGORU

Energetyzujące działanie kosmetyków nie bierze się znikąd. To zasługa starannie dobranych składników aktywnych. Olejek miętowy chłodzi i odświeża, cytrusy dodają energii i delikatnie pobudzają, kofeina wspomaga drenaż limfatyczny, a guarana, bogata w naturalną kofeinę, działa jeszcze silniej, przedłużając efekt pobudzenia. Niektóre kosmetyki wzbogacane są także o ekstrakt z imbiru i cynamonu – te z kolei przyjemnie rozgrzewają

skórę i poprawiają jej mikrokrążenie, co w chłodne poranki bywa zbawienne i bardzo pożądane.

PORANNY RYTUAŁ POBUDKOWY

Codzienna pielęgnacja ciała może być czymś więcej niż nawykiem. Wystarczy wybrać kosmetyki o pobudzających formułach, by prysznic zamienił się w rytuał, który doda sił, poprawi nastrój i przygotuje do dnia pełnego wyzwań. Jesienią i zimą, kiedy potrzebujemy więcej energii niż zwykle, cytrusy, kofeina i rozgrzewające przyprawy mogą stać się sposobem na skuteczniejszą pobudkę – dla skóry, ciała i zmysłów. ●

1. **HAGI** Korzenna Pomarańcza, balsam do ciała, 200 ml, 49,99 zł, 100 ml = 25,00 zł
2. **ORIGINAL SOURCE** Lime, orzeźwiający żel pod prysznic, 500 ml, 14,49 zł, 100 ml = 2,90 zł
3. **HEBE COSMETICS** Exotic Poison Pomegranate&Coconut, żel pod prysznic, 250 ml, 7,99 zł, 100 ml = 3,20 zł
4. **ON LINE** Senses, żel pod prysznic brasilian vibes, 500 ml, 16,99 zł, 100 ml = 3,40 zł
5. **TOLPA** self care energia, żel do mycia ciała, 400 ml, 19,99 zł, 100 ml = 5,00 zł
6. **EVELINE COSMETICS** Slim EXTREME 4D, termo-aktywator spalania tłuszczu, 250 ml, 19,99 zł, 100 ml = 8,00 zł
7. **NACOMI** Body Scrub, peeling cukrowy do ciała o działaniu wyszczuplającym o zapachu kawy, 200 ml, 32,99 zł, 100 ml = 16,50 zł



Gdy potrzeba ukojenia

Wrażliwa skóra głowy potrafi być prawdziwym wyzwaniem: swędzi, piecze, łatwo ulega podrażnieniom, a niekiedy reaguje nadmiernym łuszczeniem. Problemy, takie jak łupież, łojotokowe zapalenie skóry, łuszczyca, sprawiają, że codzienna pielęgnacja włosów wymaga szczególnej troski. Rozwiązaniem są kosmetyki trychologiczne o działaniu kojącym i normalizującym. TEKST: Katarzyna Brzeska

AROMASE

BREATHE & GROW

WYSTARCZĄ TYLKO 2 MINUTY,
ABY SKUTECZNIE OCZYŚCIĆ SKÓRĘ GŁOWY!

Peeling do skóry głowy
5α JUNIPER



Peeling do skóry głowy
5α JUNIPER
Charming Care



Wrażliwa skóra głowy wymaga konsekwencji i cierpliwości.

Regularne stosowanie kosmetyków trychologicznych sprawia, że przestaje swędzieć, łuszczyć się i reagować nadmiernie na każdy bodziec, a my odzyskujemy komfort życia.

ŁAGODNIE RÓWNA SIĘ SKUTECZNIE

Równie ważny jak dobór odpowiednich składników jest sposób ich stosowania – kosmetyki powinny być wmasowywane delikatnie, bez drażniących ruchów (nie drapiemy skóry paznokciami, nie szorujemy jej ostrą szczotką) i bez użycia zbyt gorącej wody.

Pierwszym krokiem w pielęgnacji wrażliwej skóry głowy zawsze jest łagodne oczyszczenie. Szampony trychologiczne nie tylko myją, ale także regulują mikrobiom skóry i wzmacniają barierę ochronną. Niezwykle ważną rolę odgrywają w nich pantenol i alantoina, które koją, łagodzą zaczerwienie-

nia i przynoszą natychmiastową ulgę. Osoby z problemem nadmiernego łojotoku powinny sięgać po produkty z dodatkiem cynku PCA lub siarczku selenu. Składniki te pomagają regulować pracę gruczołów łojowych i ograniczają rozwój drożdżaków odpowiedzialnych za łupież. W przypadku suchej skóry głowy lepiej sprawdzą się formuły z beta-glukanem i gliceryną, bo zapewniają długotrwałe nawilżenie.

POMOC W KRYZYSIE

Gdy skóra głowy jest szczególnie podrażniona, warto sięgnąć po kosmetyki w formie lekkiego serum lub toniku, bo potrafią ukoić pieczenie i swędzenie w kilka chwil. Szczególnie skuteczne są preparaty z ekstraktem z aloesu, który działa jak naturalny opatrunek – chłodzi, łagodzi i nawilża. Coraz częściej w składach trychologicznych kosmetyków balansujących pojawia się również olej konopny, bogaty w nienasycone kwasy tłuszczowe, które wspierają rege-

nerację bariery hydrolipidowej. Niezastąpiony może okazać się ekstrakt z owsa. Działa przeciwzapalnie i redukuje nadwrażliwość, więc świetnie sprawdza się u osób z łuszczycą. W produktach normalizujących można też spotkać kwas salicylowy. Jego zadaniem jest delikatne złuszczenie nadmiaru martwych komórek naskórka i oczyszczanie ujść mieszków włosowych, co zapobiega stanom zapalnym.

REGENERACJA I OCHRONA

Trychologiczne maski do skóry głowy odgrywają podwójną rolę: dostarczają składniki kojące, a jednocześnie chronią włosy. Substancje, takie jak bisabolol (wyciąg z rumianku) i ekstrakt z lukrecji, zmniejszają stany zapalne i redukują zaczerwienienia, a niacynamid działa jak tarcza – wzmacnia barierę skóry, chroni ją przed drażniącymi czynnikami zewnętrznymi i wspomaga regenerację. Dla osób borykających się z łuszczycą idealne będą maski zawierające mocznik w niższych stężeniach, bo dzięki niemu skóra staje się miękka, a łuski martwego naskórka łatwiej się oddzielają. Przy problemie łupieżu warto sięgać po formuły z piroktonem olaminy, który wykazuje działanie przeciwgrzybicze i pomaga utrzymać równowagę mikroflory skóry głowy.

ZDROWA SKÓRA TO PIĘKNE WŁOSY

Kiedy skóra głowy zostaje ukojona i odzyskuje spokój, włosy mają zdrowe środowisko do wzrostu. Są mocniejsze, bardziej lśniące i lepiej się układają. To najlepszy dowód na to, że troska o skórę głowy jest równie istotna jak pielęgnacja twarzy czy ciała. A ukojenie – choć niewidoczne gołym okiem – naprawdę widać w pięknych włosach. ●



1. **BOSKO COSMETICS** Trychohydrator, nawilżająca wcierka do włosów, 125 ml, 99,99 zł, 100 ml = 79,99 zł
2. **BANDI PROFESSIONAL** Tricho Esthetic, ekstrakt nawilżająco-regenerujący do skóry głowy, 30 ml, 56,99 zł, 100 ml = 189,97 zł
3. **AROMASE** 5α JUNIPER Scalp Purifying Liquid Shampoo, peeling – płyn oczyszczający do każdego typu skóry głowy, 260 ml, 89,99 zł, 100 ml = 34,61 zł
4. **BANDI PROFESSIONAL** Tricho Esthetic, tonik-wcierka peptydowa do skóry głowy, 230 ml, 59,99 zł, 100 ml = 26,08 zł
5. **PHARMACERIS** H H-Sebopurin, specjalistyczny szampon normalizujący do skóry łojotokowej, skłonnej do podrażnień, 250 ml, 52,99 zł, 100 ml = 21,20 zł

DESSANGE

PARIS

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

KÉRATINE MORPHOSE

PROFESJONALNA PIELĘGNACJA
KERATYNOWA PRZECIW
PUSZENIU SIĘ WŁOSÓW

**TRWAŁOŚĆ
10 DNI**



NOWOŚĆ

PREMIERY

POZNAJ NASZE NOWOŚCI

HEBE PROFESSIONAL

Świeżość i zdrowy glow

Kremowy róż o naturalnym wykończeniu podkreśli policzki trwałym, pełnym blasku kolorem. Formuła z olejem z dzikiej róży i piany ławkowej gładko wtapia się w skórę, zapewniając efekt naturalnie zarumienionej cery. Lekki w rozprawdaniu, można go nakładać na przypudrowaną skórę. Przywraca świeżość i nadaje zdrowy glow.



Hebe Professional Soft Cheeks Cream Blush, róż w kremie do policzków Rose Veil, 2,5 g, **32,99 zł**, 100 g = 763,00 zł

TYLKO W hebe

PURE ME

Głęboka rekonstrukcja

Maska-odżywka regeneruje suche, zniszczone włosy, wygładza je i zapobiega łamliwości. Już po minucie są one miękkie, elastyczne i łatwe w układaniu. Dzięki takim składnikom, jak keratyna, kolagen i opuncja maska odbudowuje strukturę włosa, przywracając mu zdrowy wygląd. Efektem jest spektakularny blask.



Pure me Głęboka Rekonstrukcja Włosa, masko-odżywka, 200 ml, **34,99 zł**, 100 ml = 17,50 zł

SCHWARZKOPF PROFESSIONAL

Włosy pod kontrolą

Lakier o bardzo mocnym działaniu utrwalającym, który zapewnia pełną kontrolę nad fryzurą bez efektu obciążenia. Za sprawą mikrocząsteczek formuła lakieru dokładnie otula włosy, nie sklejać ich i nie pozostawiając widocznych śladów – pozwala na osiągnięcie naturalny efekt przy jednoczesnym precyzyjnym utrwaleniu.



Schwarzkopf Professional Silhouette Super Hold, mocny lakier do włosów, 750 ml, **70,99 zł**, 100 ml = 9,40 zł

PIERRE RENÉ

Elegancja na cały dzień

Kompaktowa paleta Everyday Elegance – Coral to naturalność i wyrazistość w jednym. Perfekcyjnie dobrane odcienie różu, bronzera i rozświetlacza w jednym miejscu! Z produktami z kolekcji Everyday Elegance każda kobieta poczuje się wyjątkowo, a jej makijaż zyska na trwałości i świeżości.



Pierre René Everyday Elegance – Coral, kompaktowa paleta, 10 g, **69,99 zł**, 100 g = 699,90 zł

HAGI

Działają w harmonii

Dermosophy to nowa linia minimalistycznych, naturalnych dermokosmetyków, które dbają o mikrobiom i rytm skóry. Prosto, skutecznie i bez chaosu, bo piękno nie potrzebuje nadmiaru – tylko harmonii. Wybierz skuteczne formuły do demakijażu i oczyszczania oraz zaawansowane kosmetyki do pielęgnacji twarzy.



Hagi Dermosophy, krem odbudowujący BHL z ceramidami, 50 ml, **59,99 zł**, 100 ml = 119,98 zł

NÉONAIL

Świąteczny manicure

Postaw na perfekcyjną czerwień od NEONAIL – Spread Love! Ten klasyczny odcień to must-have na święta i ważne okazje. Świetnie sprawdzi się solo lub w połączeniu z innymi kolorami i zdobieniami, dodając stylu oraz wyjątkowego charakteru. Odkryj ponadczasową elegancję i poczuć magię świąt na swoich paznokciach.



Néonail Spread Love, lakier hybrydowy, 7,2 ml, **43,99 zł**, 100 ml = 610,97 zł

phlov
MAKE UP

TYLKO
w hebe

POŁĄCZ PIĘKNO *KOLORU*
Z MOCĄ *PIELĘGNACJI*

NOWOŚĆ



A. Lewandowska

HELLO, MORNING

Odbudowujące proteiny

Delikatny szampon regenerujący, przeznaczony do pielęgnacji włosów osłabionych i zniszczonych. Zawiera kompleks protein (jedwab, keratynę, kolagen, elastynę), peptydy, kwas hialuronowy oraz ekstrakty roślinne (rumianek, lawendę, rozmaryn), które wspierają odbudowę struktury włosów, przywracają im miękkość, elastyczność. Ułatwiają rozczesywanie.

Hello, Morning Total Repair Shampoo, szampon regenerujący, 300 ml, **34,99 zł**, 100 ml = 11,66 zł



BUBBLE T

Siła nawilżenia

Poczuj siłę dogłębnego nawilżenia z balsamem Hydrator, wzbogaconym o kwas hialuronowy, który działa jak magnes na wodę. Formuła natychmiastowo zwiększa poziom nawilżenia skóry, pozostawiając ją jedwabiście miękką, sprężystą i pełną blasku. Idealny dla skóry spragnionej ukojenia, balsam przywraca komfort i świeżość, chroniąc jednocześnie przed utratą wilgoci.

Bubble Hydrator, hybrydowy balsam do ciała, 200 ml, **29,99 zł**, 100 ml = 15,00 zł



LONG4LASHES

Dłuższe rzęsy w 14 dni

Dwie formuły z dwoma aplikatorami. Serum na noc z pędzelkiem na górną linię rzęs stymuluje ich wzrost, sprawiając, że stają się dłuższe, grubsze i mocniejsze. Odżywka na dzień ze szczoteczką nawilża, wzmacnia i odżywia rzęsy oraz pełni funkcję bazy pod maskarę. Formuły działają razem, zapewniając niezwykle efekty widoczne już po 14 dniach. Polecane także dla oczu wrażliwych.

Long4Lashes Day&Night Double Serum stymulujące wzrost rzęs, 2x3 ml, **149,99 zł**, 100 ml = 2499,83 zł



BANDI PROFESSIONAL

Więcej niż pauza

MORE THAN PAUSE to więcej niż pielęgnacja – to rozmowa z Twoją skórą w okresie okołomenopauzalnym i wsparcie jej potrzeb dokładnie tam, gdzie tego najbardziej potrzebuje. Wolumetryczne serum modelujące dzięki zawartości peptydu biomimetycznego, czynników wzrostu, aminokwasów i czerwonej algi zwiększa gęstość skóry, wygładza i liftinguje, wyraźnie odmładzając wygląd.

Bandi Professional More Than Pause, Wolumetryczne serum modelujące do twarzy, 30 ml, **119,99 zł**, 100 ml = 399,97 zł



GOSH COPENHAGEN

Jedna ty – trzy spojrzenia

Tusz do rzęs z peptydami i efektem spektakularnego wydłużenia Peptide otwiera nową erę w makijażu oczu. To część kampanii trzech maskar pielęgnacyjnych Carelash, której twarzą jest Dominika Wysocka. Formuła z peptydem Biotinoyl Tripeptide-1 i witaminami C i E stymuluje wzrost oraz wzmacnia rzęsy, a stożkowa szczoteczka zapewnia efekt długości i sprężystości.

Gosh Copenhagen Carelash Peptide, tusz do rzęs z peptydami z efektem spektakularnego wydłużenia, 10 ml, **69,99 zł**, 100 ml = 699,90 zł



MARVIS

Wybiela i odświeża

Kremowa pasta MARVIS o intensywnym, świeżym miętowym smaku skutecznie wybiela zęby i zapewnia długotrwałą świeżość oddechu. Chroni przed próchnicą, osadzaniem kamienia oraz płytką nazębną. Wegańska formuła jest wolna od parabenów i nietestowana na zwierzętach. Stylowa tubka to ikona designu i wyjątkowa ozdoba łazienki.

Marvis Classic Strong Mint, pasta do zębów, 85 ml, **38,99 zł**, 100 ml = 45,87 zł



CLIV
PREMIUM

TYLKO
w hebe

KARNOZYNA

Cofnij czas z siłą
koreańskich peptydów

NATYCHMIASTOWE
UJĘDRNIENIE

GŁĘBOKIE
NAWILŻENIE

MAKSYMALNA
ELASTYCZNOŚĆ

Wypróbuj ten
KOREAŃSKI HIT!
Odmładzający krem
z Karnozyną





Męski prezent

Mężczyźni, podobnie jak kobiety, mają swoje przyzwyczajenia pielęgnacyjne i jasno określone preferencje. Jeśli ktoś od lat używa tego samego klasycznego zapachu, ryzykownym pomysłem może być wręczenie mu ciężkich, orientalnych perfum, które nie pasują do jego stylu. A ten, kto strzyże się na zero, raczej nie ucieszy się z dziesięcioczęściowego zestawu do stylizacji włosów. Dlatego zanim wybierzesz prezent, zastanów się: czy on naprawdę będzie tego używał?

BEZPIECZNE WYBORY

Zestawy kosmetyków do pielęgnacji to klasyka męskich prezentów i trudno się temu dziwić, bo dobrze skomponowany komplet w eleganckim pudełku wygląda efektownie i jest praktyczny. Hitem sezonu są świąteczne zestawy pielęgnacyjne z produktem do oczyszczania twarzy i lekkim kremem nawilżającym – idealne nawet dla tych, którzy na co dzień ograniczają się do żelu pod prysznic. Perfumy w zestawie

Kupowanie prezentu dla mężczyzny to wyzwanie.

Nie chcemy, by trafił na dno szafy obok krawata w renifery. Rada?

Dobierajmy go do stylu i potrzeb obdarowanego.

Sekret trafionego podarunku kryje się bowiem w detalach.

TEKST: Aleksander Perliński



ODROBINA LUKSUSU NA ŚWIĘTA

Dobrym pomysłem jest rodzinna lub przyjacielska zrzutka i kupienie kosmetycznego podarunku z wyższej półki: luksusowego kremu, eleganckiego zestawu do golenia, nowoczesnej golarki. Nie ma w tym nic złego – lepiej w kilka osób kupić flakon ekskluzywnych perfum, o których obdarowywany marzył od dawna niż kilka mniej wartościowych (a czasem banalnych i wręcz niepotrzebnych) drobiazgów.

KARL LAGERFELD Men, woda toaletowa męska, 100 ml, 219,99 zł, 100 ml = 219,99 zł

z żelem pod prysznic lub dezodorantem to również sprawdzony trop, szczególnie gdy znamy preferencje zapachowe obdarowanego.

Coraz większą popularnością cieszą się także kosmetyki do pielęgnacji zarostu – ale uwaga: tylko dla tych, którzy naprawdę mają brodę i lubią poświęcać czas na jej pielęgnację.

CZEGO LEPIEJ UNIKAĆ

Nie wszystkie prezenty są strzałem w dziesiątkę. Zbyt osobiste czy wręcz kłopotliwe potrafią zepsuć efekt świątecznej niespodzianki. Dezodorant do stóp, odświeżacz do ust, paski wybielające do zębów, płyn do higieny intymnej to raczej sygnał, że dający prezent miał ochotę na żart – a w święta zupełnie nie o to chodzi.

Niefortunne są też zestawy niedopasowane do stylu życia. Chłopak z niesforną fryzurą ucieszy się z żelu do włosów dającego efekt fryzury surfera, ale dla biznesmena ceniącego klasykę będzie bezużyteczny gadżet. To tak, jakby komuś bez prawa jazdy wręczyć pokrowiec na kierownicę.

Pamiętajmy, że kosmetyk to nie tylko praktyczny, ale i bardzo osobisty upominek, dlatego wręczając go, dajmy mężczyźnie sygnał: „chcę, żebyś czuł się zadbany i wyjątkowy”, a nie: „jesteś zaniebany i chcę cię zmienić”. ●

KARUZELA PREZENTÓW



TYLKOW hebe

PUREDERM silikonowa szczoteczka soniczna do oczyszczania i masażu twarzy, 1 szt., 139,99 zł, 1 szt. = 139,99 zł



TYLKO ONLINE

IMILAB Imiki, smartwatch sportowy brązowy z dodatkowym paskiem, 1 szt., 249,00 zł, 1 szt. = 249,00 zł



TYLKOW hebe

HALLOWEEN MAN Rock On, woda toaletowa męska, 125 ml, 289,99 zł, 100 ml = 231,99 zł



TYLKOW hebe

HEBE FOR MEN zestaw: nożyczki degażówki do włosów i brody 1 szt. + nożyczki do usuwania włosów z nosa i uszu 1 szt. + szczotka do brody 1 szt. + grzebień do brody 1 szt., 119,99 zł, 1 zestaw = 119,99 zł

DLA NIEGO – Z MIŁOŚCIĄ

Prezent dobrany z myślą o bliskim mężczyźnie może stać się sposobem, by bez słów powiedzieć „znam cię” i „kocham cię”. Elegancki zapach, smartwatch w rytmie dnia, pielęgnacja podkreślająca jego styl sprawia, że poczuje się wyjątkowy.



TYLKOW hebe

HEBE FOR MEN kosmetyczka, 1 szt., 49,99 zł, 1 szt. = 49,99 zł



TYLKOW hebe

YASUMI M°5 Men, przeciwzmarszczkowy krem do twarzy, 50 ml, 142,99 zł, 100 ml = 285,98 zł



PHILIPS OneBlade, golarka hybrydowa do twarzy, 1 szt., 184,99 zł, 1 szt. = 184,99 zł

GOSH
C O P E N H A G E N

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

Carelash

Jedna Ty – trzy spojrzenia



RADOŚĆ ŚWIĄT



*Święta to czas, gdy magia wkracza
w codzienność. Rozświetlone
jarmarki kuszą zapachem
pierników i grzanym winem,
w kuchni królują tradycyjne
potrawy, a każdy detal –
od eleganckiego makijażu po
starannie dobrane upominki –
tworzy niezapomnianą
atmosferę. Zapraszamy!
Czeka na Was karuzela
z prezentami.*





ŚWIATEŁKA, CHOINKI I KOŁĘDY

Pachnące gorącą czekoladą i piernikami, pełne kolorowych ozdób, rękodzieła i muzyki, stają się miejscem, gdzie można poczuć prawdziwy klimat świąt. To właśnie tam spotykają się tradycja i nowoczesność, a spacer między stoiskami zamienia się w podróż pełną smaków, zapachów i wspomnień. Wyruszamy szlakiem najpiękniejszych bożonarodzeniowych jarmarków europejskich.

Tu dzieje się magia! TEKST: Anna Andruczyk



Budapesztański jarmark
przy Placu Vörösmarty
odwiedza co roku
600 tysięcy osób.

Choć tradycja jarmarków bożonarodzeniowych powstała w krajach niemieckich, dziś organizuje je prawie każde europejskie miasto. I dobrze! Świetnie wprowadzają w świąteczną atmosferę.

BUDAPESZT pełen smaków

W stolicy Węgier odbywają się aż dwa jarmarki świąteczne. Ten najbardziej znany znajduje się w samym centrum miasta na Placu Vörösmarty oraz w przylegających do niego uliczkach. Na kolorowych straganach – cała masa produktów: od dzwoneczków i świątecznych ozdób, przez biżuterię, wyroby skórzane i z drewna, aż po ceramikę i obrazy. Skosztujemy tu węgierskich przysmaków: langosza (rodzaj placka drożdżowego), gulaszu serwowanego w chlebie, kurtoszkolacza (to spiralne ciasto pieczone na wałku) i napijemy się węgierskiego wina.

Drugi jarmark odbywa się pod Bazyliką św. Stefana. Jego klimat robi niezwykle wrażenie – monumentalny kościół, stragany z rękodziełem artystycznym, ogromna choinka i lodowisko. Wprawiają w zachwyt także wyświetlane co wieczór spektakularne pokazy typu światło-dźwięk na fasadzie Bazyliki.

Budapeszt w grudniu ma wyjątkowy klimat. Spacerując po ulicach, można podziwiać piękne świąteczne ozdoby – Most Łańcuchowy rozświetla się jak wielka świąteczna girlanda, a fasada słynnej Café Gerbeaud zamienia się w kalendarz adwentowy.

Kiedy: od 15.11 do 31.12

Gdzie: Plac Vörösmarty oraz okolice Bazyliki św. Stefana

Inne atrakcje w Budapeszcie:

• **Kościół Macieja** – to wspaniałe dzieło architektury neogotyku i obowiązkowy



Jarmark Bożonarodzeniowy w Gdańsku odbywa się w jego historycznym sercu, na Targu Węglowym, który w okresie świątecznym zamienia się w bajkową krainę.

punkt do zwiedzenia. Zachwycają spektakularne sklepienia, bogate polichromie, freski oraz witraże.

• **Parlament** – monumentalny obiekt, wzorowany na budynku brytyjskiego parlamentu. Niezwykle okazały, oszłamiający na zewnątrz i wewnątrz. Absolutnie wart zobaczenia.

• **Łaźnie Gellérta** – eleganckie termy o secesyjnej zabudowie z wyjątkową halą główną o przeszklonym dachu. Kąpieliska zdobią rzeźby, witraże oraz przepiękna ceramika. Znajduje się tu 10 basenów termalnych i leczniczych, a do tego łaźnie parowe, sauny i baseny zewnętrzne. Obowiązkowy punkt programu podczas pobytu w Budapeszcie!

GDAŃSK bogactwo różnorodności

Gdański jarmark bożonarodzeniowy to zwycięzca prestiżowego konkursu Best Christmas Markets in Europe 2025 organizowanego przez portal Europe's Best Destinations. Czym zachwyił głosujących? Wyjątkowym świątecznym klimatem z nadmorskim charakterem. Ten jarmark to bogata oferta stoisk z jedzeniem i rękodziełem, ale także mnó-

stwo konkursów, warsztatów, występów teatralnych, wokalnych i tanecznych. Skosztujemy tu regionalnych przysmaków, kupimy piękne rękodzieło i wyroby z bursztynu, a nawet... wy pożyczymy choinkę.

W uroczych zakątkach portowego miasta napotkamy elfy (w Wielkiej Fabryce Elfów), Świętego Mikołaja (Mikołajowy Zakątek) oraz mówiącego Łosia Lucka (Łosiowy Zakątek przy ul. Bogusławskiego). W Anielskim Zakątku (Zespół Przedbramia) można zrobić sesję zdjęciową w pięknych anielskich skrzydłach, a w Pudle Sztuki wyrazić siebie przez teatr cieni. Zakątek Świątecznych Podróży AmberSky (Targ Węglowy) pozwoli przeżyć dreszczyk emocji. Zapewnią go bajkowo oświetlona karuzela, szalona jazda na spinning coasterze oraz symulator lotu VR – Sanie św. Mikołaja.

Kiedy: od 2.11 do 23.12

Gdzie: Targ Węglowy

Inne atrakcje w Gdańsku:

• **Bazylika Mariacka** – to trzeci pod względem objętości gotycki kościół ceglany na świecie i największy w Europie. Wewnątrz znajdują się cenne ►



zabytki malarstwa i rzeźby gotyckiej, manierystycznej i barokowej. Znajdziemy tu m.in. niezwykle zegar astronomiczny z XV wieku, ołtarz główny z wieku XVI, a także imponującą wieżę widokową (ok. 80 metrów i 400 schodów).

- **Dom Uphagena** – jedyna w Polsce (i jedna z nielicznych w Europie) kamienica mieszczańska o wyglądzie charakterystycznym dla XVIII wieku udostępniona do zwiedzania.

- **Europejskie Centrum Solidarności** – instytucja, która upamiętnia powstanie Solidarności oraz upadek komunizmu w Europie. Obszerna ekspozycja przedstawia współczesną historię Polski, powstanie ruchu solidarnościowego oraz jego dziedzictwo.

STRASBURG jak w baśniowej krainie

Jarmark w tym malowniczym francuskim mieście – nazywany Christkindel-smärik (Targ Dzieciątka Jezus) – uchodzi za najpiękniejszy w Europie. Czuję-

my się tu jak bohaterowie baśni dzięki starówce wpisanej na listę światowego dziedzictwa UNESCO – z gotycką katedrą, kanałami i wąskimi uliczkami, nad którymi pochylają się kilkusetletnie domki z muru pruskiego. Magiczny klimat tworzą gigantyczna choinka, świąteczne dekoracje i oświetlenie.

Podczas jarmarku okolice gotyckiej katedry toną w drewnianych straganach, których jest ponad 300! Można na nich znaleźć ręcznie robione dekoracje i oryginalne upominki, a także skosztować aromatycznego alzackiego wina i regionalnych smakołyków, takich jak kugelhupf (drożdżowa babka), bredele (tradycyjne alzackie świąteczne ciasteczka), preclé, tarte flambée (rodzaj alzackiej pizzy), choucroute (kwaśna kapusta z mięsem), manale (maślane bułeczki w kształcie Świętego Mikołaja).

Na Place Grimmeissen znajduje się Off Market, czyli społecznie zaangażowany ekójarmark poświęcony świadomej konsumpcji, wymianie dóbr, recyklingowi oraz produktom fair trade.

Bożonarodzeniowy jarmark w Strasburgu jest najstarszym we Francji – działa od 1570 roku. Miasto jest pięknie iluminowane, a dekoracje świetlne tworzą magiczną atmosferę.

Kiedy: od 24.11 do 24.12

Gdzie: Grande Île (historyczne centrum miasta, m.in. Place Kléber, Place Broglie, plac przy katedrze)

Inne atrakcje w Strasburgu:

- **Katedra Notre-Dame** – to jeden z najwspanialszych przykładów gotyckiej architektury w Europie. Jest znana ze swojej strzelistej, 142-metrowej wieży (przez ponad 200 lat był to najwyższy budynek świata!). Fasada katedry zachwyca misterną kamienną koronką, a wewnątrz można podziwiać niezwykle zegar astronomiczny oraz ogromne witraże z XIII i XIV wieku. Warto wspiąć się na taras widokowy, skąd rozciąga się widok na panoramę miasta i dolinę Renu.

- **Muzeum Alzacji** – to ukryta perełka Strasburga. To tu zapoznasz się z historią, kulturą i alzackim stylem życia. Muzeum oferuje także wycieczki z przewodnikiem i programy edukacyjne dla dzieci oraz dorosłych.

NORYMBERGA klasyka i tradycja

To klasyk wśród europejskich jarmarków. Świętowanie w tym niemieckim mieście rozpoczyna się od uroczystej ceremonii. Christkind uroczystie otwiera jarmark przemówieniem z kościelnej wieży, a potem wręcza dzieciom prezenty. Kim jest Christkind? To anioł, za którego przebiera się dziewczyna, mieszkanka Norymbergi. Kandydatką do tej roli co dwa lata wybiera specjalna komisja!

PAESE

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

puffcloud

wygładza jak filtr,
wygląda jak skóra



**podkład
z efektem blur**



- niacynamid
- ekstrakt z kwiatu lotosu
- SPF20



RADOŚĆ ŚWIĄT / KIERUNEK NA WEEKEND

Norymberga to jedno z najlepiej zachowanych niemieckich zabytkowych miast. Wąskie uliczki pachnące piernikami i gorącą czekoladą oraz pięknie przystrojone w kolorowe światelka zabytkowe kamienice to prawdziwa ma-

gia. Norymberski jarmark to rynek zastawiony drewnianymi straganami, na których można kupić rękodzieło, biżuterię, drewniane zabawki, ozdoby choinkowe oraz Zwetschgenmännle, czyli śliwkowe ludziki (tradycyjne figurki

zrobione z suszonych śliwek). Skosztuj tu takich smakołyków, jak norymberskie pierniki (Lebkuchen), owocowe ciasto (stollen) i tradycyjne pieczone kielbaski.

Niepowtarzalny klimat jarmarku tworzą także takie wydarzenia, jak Procesja Latarni. Prowadzi ją Christkind, idący na czele tysiąca dzieci, rodziców oraz nauczycieli niosących kolorowe zapalne lampiony i latarnie. Wrażenie? Nie-samowite!

Kiedy: od 28.11 do 24.12

Gdzie: Rynek Główny (Hauptmarkt) wraz z przyległymi placami i uliczkami

Inne atrakcje w Norymberdze:

- **Zamek Kaiserburg** – imponujący XI-wieczny zespół zamkowy z siedzibą królewską i ogrodami oraz pięknym widokiem z wieży. Na kompleks składają się trzy budowle – zamek cesarski (Kaiserburg), zamek burgrabiego (Burggrafenburg) oraz zamek miejski (Stadtburg).
- **Muzeum Zabawek** – powrót do dzieciństwa! Ale czy jest na to lepszy czas niż Boże Narodzenie? ●



Na stoiskach jarmarku w Norymberdze dużym powodzeniem cieszą się tradycyjne niemieckie rękodzieło. Na zdjęciu: ceramiczne reprodukcje znanych budynków miejskich.

W podróży kosmetyczce

Te akcesoria i kosmetyki przydadzą się na wyjeździe.



1. **LETABS** mydło w tabletki, 1 zestaw: 3 szt., 29,99 zł, 1 zestaw = 29,99 zł 2. **HEBE PROFESSIONAL** dwustronne lusterko o pięciokrotnym powiększeniu, 1 szt., 42,99 zł, 1 szt. = 42,99 zł 3. **MYDLARNIA CZTERY SZPAKI** ochronny szampon w kostce, 75 g, 38,99 zł, 100 g = 51,99 zł 4. **GUM Travel**, zestaw podręczny do mycia zębów, 1 zestaw, 38,49 zł, 1 zestaw = 38,49 zł 5. **HEBE PROFESSIONAL** Pocket Hair Brush, szczotka do włosów, 1 szt., 9,99 zł, 1 szt. = 9,99 zł

NATIGO

NOWOŚĆ



NATIGO THE RITUAL SHOWER GELS

Zamień pielęgnację w rytuał przyjemności

THE RITUAL OF HAMMAM

wzbogacony
o olej arganowy

THE RITUAL OF MELASTI

wzbogacony
o oliwę z oliwek

THE RITUAL OF THALASSO

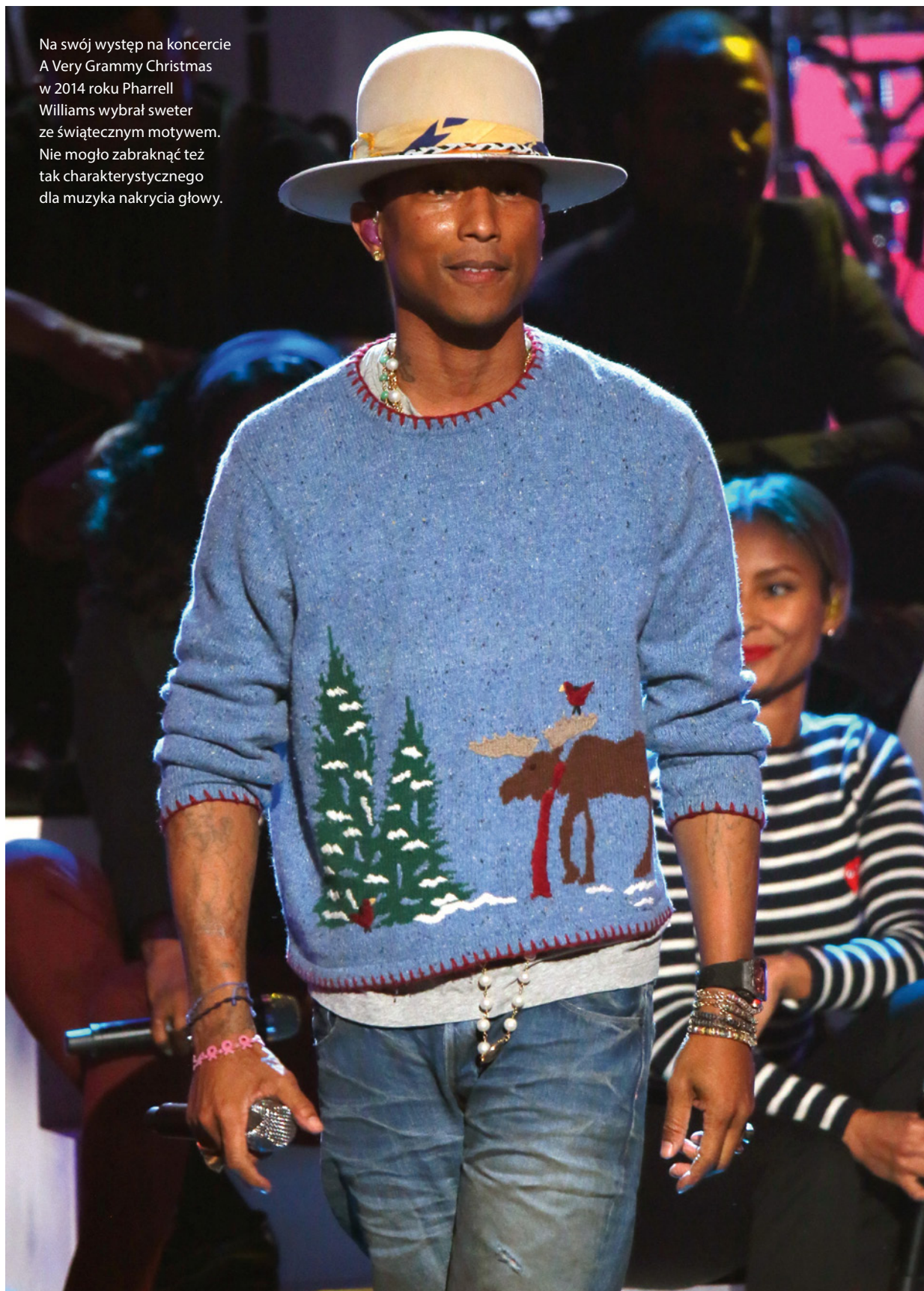
wzbogacony
o olej ze słodkich migdałów



RADOŚĆ ŚWIĄT

/ IKONA STYLU

Na swój występ na koncercie A Very Grammy Christmas w 2014 roku Pharrell Williams wybrał sweter ze świątecznym motywem. Nie mogło zabraknąć też tak charakterystycznego dla muzyka nakrycia głowy.



UGLY CHRISTMAS SWEATERS

Jak świąteczny kicz trafił na wybiegi

Ich historia to w pewnym sensie opowieść o Kopciuszku. Bo skromne, praktyczne ubranie z lat kryzysu przeobraziło się niespodziewanie w gwiazdę wybiegów i obiekt pożądania. Dziś pojawienie się „brzydkich swetrów” w sieciówkach oznacza otwarcie sezonu bożonarodzeniowego. Bez nich nie wyobrażamy sobie świąt.

TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

Kariera Ugly Christmas Sweaters (UCS), czyli „brzydkich świątecznych swetrów”, to chyba najlepszy dowód na to, że moda jest zabawą. Ten kicz kochają wszyscy (może poza francuskimi bohaterami serialu „Emily w Paryżu”). Z pełną świadomością wzorzyste dzianiny, często dekorowane migoczącymi lampkami, noszą największe gwiazdy, celebrytki i It-girls, czyli dziewczyny, które wyznaczają trendy, inspirują i cieszą się zainteresowaniem mediów i fanów. Nie dziwi więc, że świąteczne swetry stały się ikoną mody. Ich historia zaczęła się wcale nie tak dawno temu...

ŚNIEŻYNKI, RENIFERY I WAKACYJNY MIKOŁAJ

Początkowo nie epatowały tak ostentacyjnie świąteczną aurą, a raczej subtelnie ją sugerowały. Może dlatego, że kiedy się pojawiły, Boże Narodzenie nie było jeszcze tak skomercjalizowane jak dziś? W latach po II wojnie światowej żyło się nad wyraz skromnie, a ręcznie robione swetry ceniono za ich praktyczność: były ciepłe, trwałe i dostępne. To wówczas narodziły się Jingle Bells ►



W serialu Netfliksa „Emily w Paryżu” Lily Collins nosiła migoczący świąteczkami „brzydki sweter”. W najnowszym sezonie bohaterka przeniesie się m.in. do Rzymu i Wenecji.



Brzydkie świąteczne swetry noszą chętnie znane piosenkarki, m.in. Taylor Swift (1) i Demi Lovato (2). Co ciekawe, UCS stają się zarówno częścią ich codziennej garderoby, jak i scenicznego wizerunku.

Sweaters, które znacznie różniły się od dzisiejszych UCS. Miały o wiele bardziej stonowaną kolorystykę i zdecydowanie mniej krzykliwe motywy – pojawiały się na nich graficznie uproszczone w formie renifery, choinki i śnieżynki. Nie cieszyły się tak dużą popularnością jak dziś, miały jednak swoich fanów (nosił je chociażby irlandzki piosenkarz Val Doonican).

Stopniowo, wraz z rozwojem „przemysłu świątecznego” i pojawianiem się coraz większej liczby ozdób i gadżetów, przeobrażeniu zaczęły ulegać także ubrania. Dodatkowo wpłynęła na nie moda lat 60. i 70., w której pojawiły się soczyste i odważne odcienie oraz wyraźne wzory. Nie dziwi zatem, że w tych dekadach pojawiły się dzierzgane choi-

ki przystrojone ozdobami w krzykliwych barwach i Święty Mikołaj w okularach przeciwsłonecznych. Rewolucja obyczajowa nie przynosi jednak boomu na UCS – na swoje złote lata wciąż muszą poczekać.

ŚWIĄTECZNE SWETRY NA WIELKICH EKRANACH

W latach 80. kiczowate swetry z choinkami i reniferami wciąż uchodzą raczej za modowe faux pas niż ekstrawaganci trend. Postrzegane są przez pryzmat noszących go osób – zwykle nieco starszych i stereotypowo poświadczanych o nie najlepszym gust. To wciąż element garderoby raczej konserwatywnych rodziców niż postępowych dzieciaków – noszą je serialowi ojcowie, m.in. doktor

Huxtable w niezwykle popularnym (także w Polsce) „Bill Cosby Show”.

Ocieplenie wizerunku UCS nastąpiło, kiedy w roku 1989 na ekrany kin weszła kultowa dziś komedia „W krzywym zwierciadle: Witaj, Święty Mikołaju”. Główny bohater filmu, Clark Griswold (grany przez rewelacyjnego Chevy'ego Chase'a), był uosobieniem świątecznej atmosfery i oczywiście nosił pstrokate swetry w bożonarodzeniowej stylistyce. To właśnie dzięki sympatii, jaką wzbudzała ta postać, „brzydkie swetry” zmieniły swój status. Zaczęto traktować je z przymrużeniem oka, jako oznakę dystansu do siebie i oczywiście dowód na pełną gotowość do celebrowania Bożego Narodzenia. W latach 90. UCS były w Stanach Zjednoczonych obowiąz- ▶

CLARESA®

DUO PALETTE CREAMY & PRESSED

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



DWA OBLICZA RÓŻU W JEDNEJ PALECIE
FLIP IT!



Brzydkie swetry świąteczne mogą stać się także częścią promocji filmu. Sofia Coppola na spotkanie o wyreżyserowanym przez siebie obrazie „A Very Murray Christmas” (2015) założyła UCS z wizerunkiem aktora Billa Murraya w czapce Mikołaja.

kowym elementem dress code’u podczas firmowych śledzików i grudniowych spotkań z przyjaciółmi.

Boom nie trwał jednak długo i kolorowe dzianiny wróciły do kategorii „dla dziwnego kuzyna lub ciotki starej panny”. Mimo to kino nie zapomniało o świątecznych swetrach. W „Dzienniku Bridget Jones” Marc Darcy (grany przez Colina Firtha) na bożonarodze-

niowym przyjęciu pojawił się w swetrze z przeuroczym czerwono-nosym reniferem. Nie stało się to jednak impulsem do narodzin nowego trendu. Przyszedł on kilka lat później, z Kanady.

OD STUDENCKIEGO ŻARTU PO ŚWIATOWY FENOMEN

Jest rok 2002. W Vancouver dwaj przyjaciele postanawiają zorganizować bo-

Emily: To brzydki świąteczny sweter!

Camille: Ach, więc wiesz, że jest brzydki, ale lubisz go nosić?

Emily: To w naszej rodzinie w Chicago taka śmieszna tradycja. Mam w walizce kilka zapasowych, gdyby ktoś chciał.

Rozmowa między bohaterką serialu „Emily w Paryżu” a jej francuską przyjaciółką

żonarodzeniową imprezę. I nie byłoby w tym nic odkrywczego ani niezwykłego, gdyby nie narzucony gościom dress code: Ugly Christmas Sweaters...

Chris Boyd i Jordan Birch przyznają, że inspiracją były dla nich ubrania noszone przez starszych ludzi. – Widziałem je, kiedy pracowałem w domu opieki, a Jordana zainspirował sweter jego ciotki Mary – zdradził Boyd. Jordan z kolei wspominał, że w czasie wizyty w centrum handlowym dla zabawy przymierzał z Chrisem świąteczne swetry z pingwinami, co wywoływało to u nich salwy śmiechu.

Ich tematyczne przyjęcie zorganizowane w domu znajomego przyciągnęło około 30 osób. Jednak już po pięciu latach miłośnicy „brzydkich” swetrów spotkali się w legendarnej sali tanecznej Commodore – tym razem przybyło 1200 gości. W dobie internetu niewiele było trzeba, aby potraktowane z humorem dziergane śnieżynki i bałwanki ►



SPRZYMIERZENIE SKÓRY panthenol i kompleks CICA

PIELĘGNACJA SKÓRY TO COŚ WIĘCEJ NIŻ CODZIENNA RUTYNA – TO CHWILA, ABY SIĘ ZATRZYMAĆ, ODECHNĄĆ I DAĆ SVOJEJ SKÓRZE UWAGĘ, KTÓREJ POTRZEBUJE. TWOJA SKÓRA KAŻDEGO DNIA MIERZY SIĘ ZE SŁOŃCEM, WIATREM, STRESEM ORAZ ZANIECZYSZCZENIAMI. DLATEGO ZASŁUGUJE NA SPOKÓJ I TROSKĘ – POZNAJ LINIE DERMOKOSMETYKÓW VZK Z PANTHENOLEM ORAZ KOMPLEKSEM CICA, KTÓRE JEJ TO ZAPEWNIĄ.

Gdy pojawiają się suchość, zaczerwienienie czy uczucie ściągnięcia, to sygnał, że skóra prosi o wsparcie. I właśnie wtedy z pomocą przychodzi pielęgnacja VZK. Kosmetyki zostały stworzone przez farmaceutów i dermatologów, przebadane dermatologicznie i zaprojektowane tak, by łączyć jakość, wiedzę ekspercką i przystępną cenę – VZK to pielęgnacja, której można zaufać.

PANTHENOL – NATYCHMIASTOWY KOMFORT

Prowitamina B₅ (panthenol) to prawdziwy bohater dermokosmetyków: intensywnie nawilża, zatrzymuje wodę w skórze, przyspiesza jej regenerację i łagodzi podrażnienia. Linia produktów VZK z panthenolem odpowiada na różne potrzeby skóry:

- Skoncentrowany krem z 7% panthenolem, masłem shea, olejem jojoba oraz witaminami A i E przeznaczony jest dla skóry suchej, wrażliwej i podrażnionej.
- Krem-żel z panthenolem to lekka, codzienna dawka nawilżenia dla skóry normalnej i mieszanej.

PANTHENOL B₅ CICA – KOMPLEKSOWA PIELĘGNACJA SKÓRY WRAŻLIWEJ

Zainspirowana kojącą mocą wąkrotki azjatyckiej (*Centella asiatica*, znanej jako trawa tygrysa), linia CICA obejmuje każdy etap pielęgnacji: delikatny żel oczyszczający, odświeżający tonik, nawilżające serum oraz krem ochronny. Razem łagodzą podrażnienia, zmniejszają zaczerwienienia i przywracają skórze równowagę.



stały się wiralem. Kiczowate swetry urosły do rangi must have bożonarodzeniowego sezonu, a noszenie ich stało się oznaką luzu, dystansu do siebie i poczucia humoru.

Dziś pojawiają się nie tylko we wszystkich sieciówkach, ale także w popularnych serialach i programach telewizyjnych. Ich noszenie (a także tworzenie) staje się świąteczną tradycją. W „The Tonight Show Starring Jimmy Fallon” od kilku lat powstaje 12 świątecznych

W SIECIÓWKACH I NA WYBIEGACH

Ikony mody rodzą się zwykle na wybiegach lub czerwonych dywanach. Zachwycają i podbijają serca tłumów, a następnie jako obiekty pożądania w uproszczonej formie trafiają do sieciówek. Historia brzydkich świątecznych swetrów jest odwróceniem tego porządku – masowa moda znalazła się w centrum zainteresowania projektantów. Przykład? W 2008 roku Stella McCartney wprowadziła do kolekcji sweter z motywem niedźwiedzia polarnego w górach. Podobny krok w 2010 roku wykonało Givenchy, a w 2011 roku Dolce&Gabbana. Co przyniosą kolejne sezony? Trudno przewidzieć. Warto jednak pokochać UCS, bo mają w sobie ducha świątecznej beztroski.



1



2

Nie ma świątecznej komedii bez świątecznych swetrów. Nosili je znani z kultowej serii filmów (1) Griswoldowie (Chevy Chase, Beverly D'Angelo, Johnny Galecki i Juliette Lewis) oraz (2) bohater grany przez Jamesa Gandolfiniego w „Przetrwac święta” (2004).

maru·derm

n a t u r e e m b r a c e s s c i e n c e

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

CODZIENNA PIEŁĘGNACJA, KTÓRĄ POKOCHASZ.





swetrów (nawiązanie do 12 świątecznych dni, czyli okresu między Bożym Narodzeniem a Świętem Trzech Króli). Najdziwniejsze i eksplodujące wręcz świątecznymi elementami dzianiny bawią i zaskakują widzów grudniowych odcinków talk show, a następnie trafiają w ręce szczęśliwych gości.

GWIAZDA WŚRÓD SWETRÓW

Trendowi na UCS uległy także fashionistki, które zazwyczaj ubierają się w sposób minimalistyczny. Kiczowate swetry mają też fanów wśród gwiazd. Noszą je Beckhamowie, Reese Witherspoon, Beyoncé, Rihanna, Katy Perry, Sofia Coppola, Miley Cyrus.

I tak jak gwiazdy, także brzydkie swetry „zajmują się” działalnością charytatywną. W 2012 roku brytyjska organizacja Save the Children ogłosiła 14 grudnia Dniem Świątecznego Swetra (Christmas Jumper Day). Pomysł był prosty: ochotnicy zakładali najbardziej szalone i rzucające się w oczy swetry, by w miejscach pracy, szkołach oraz na spotkaniach z przyjaciółmi zbierać datki na rzecz potrzebujących dzieci. Z jednorazowej akcji zmieniła się w coroczną: w jej ramach udało się już zgromadzić ponad 30 milionów funtów. Dobroczynna moc „brzydkich” swetrów objawiła się ponownie, kiedy hollywoodzki gwiazdor, Ryan Reynolds, zmienił się z obiektu żartu w inicjatora

wielkiej kampanii charytatywnej. Zaczęło się w 2018 roku, kiedy odtwórca roli Deadpoola zamieścił na swoim obserwowanym przez blisko 54 miliony osób koncie na Instagramie zdjęcie z przyjęcia świątecznego, na którym był wraz z Hugh Jackmanem i Jake’iem Gyllenhaalem. Ryan jako jedyny ma na nim sweter upodabniający go do świątecznego prezentu przewiązanego złotą wstążką. Podpis głosił „zapewniali mnie, że to przyjęcie swetrowe” (zdanie poprzedzało kilka wulgaryzmów). Rok później Kanadyjczyk powrócił w wiralowym swetrze, aby zainicjować akcję Sweater Love – celem była zbiórka pieniędzy na organizację SickKids Foundation. ●



„Cicha noc” z 2015 roku („The Night Before”) to kolejny świąteczny film – tym razem zamiast rodziny mamy do czynienia z grupą kumpli. Bohaterowie grani przez Josepha Gordona-Levitta, Setha Rogena i Anthony’ego Mackiego noszą słynne brzydkie swetry.

FOT. STEPHANIE BRANCHU/NETFLIX GETTY IMAGES, BE&W (6)

Skin Care zaczyna się od

TYLKO
w hebe

Sis
&
Me

KOSMETYKI
DLA SKÓRY MŁODEJ
& BARDZO MŁODEJ





PODARUJ MI ZAPACH



Perfumy to jeden z najbardziej osobistych prezentów. Wywołują wspomnienia, wprawiają w dobry nastrój i podkreślają charakter noszącej je osoby. Nic dziwnego, że wybór odpowiedniej kompozycji może przyprawić o zawrót głowy. Jak sprawić, by ofiarowany flakonik nie trafił do pudła z napisem „prezenty przechodnie”? TEKST: Aleksander Perliński

Podstawą jest obserwacja i dyskretne „śledztwo”. Sprawdź, jakie nuty obdarowywana osoba nosi na co dzień – lekkie, kwiatowe aromaty, a może ciepłe, drzewne lub słodkie i deserowe? Warto przyrzeć się też flakonom na jej półce łazienkowej – mówią więcej niż tysiąc słów! Gdy powiesz konsultantce w drogerii, jakie kompozycje „wysledziłaś” na półce, będzie wiadomo, wśród których nut zapachowych szukać prezentu.

KUPOWANIE W CIEMNO

Gdy śledztwo się nie powiedzie i musimy kupić zapach w ciemno, najbezpieczniejsze są delikatne, uniwersalne perfumy lub małe zestawy testerów. Sprawdzają się kompozycje świeże, cytrusowe, lekkie, nieinwazyjne, kwiatowe. Warto też sięgnąć po markowe klasyki – Chanel N°5, Yves Saint Laurent Paris, L’Air du Temps Niny Ricci nie zawiodą i są symbolem elegancji. Możesz też poprosić w sklepie o 3–4 testery różnych perfum, zapakować je w piękne pudełko i podarować pod choinkę z zastrzeżeniem, że ten, który najbardziej spodoba się obdarowanej osobie, kupisz po świętach w pełnowymiarowej wersji.

HIT SEZONU – CZY WARTO?

Oczywiście, ale z rozsądkiem. Nowości są ciekawym prezentem dla osób, które lubią eksperymentować i podążają za modą. Jednak jeśli nie znamy gustu obdarowanego, nowy zapach może być ryzykiem. Często hitami sezonu są flankery, czyli zapachy będące kolejnymi wersjami istniejących już zapachów. Jeśli wiesz, że osoba, którą chcesz obdarować, lubi jakieś perfumy, a nowością jest ich edycja letnia lub zimowa, wersja „light” lub „intense”, jest szansa, że prezent się spodoba. ●

KARUZELA PREZENTÓW



TYLKOW hebe

TYLKOW hebe

KARL LAGERFELD Ikonik,
woda perfumowana męska,
100 ml, 359,99 zł, 100 ml = 359,99 zł
woda perfumowana damska,
100 ml, 359,99 zł, 100 ml = 359,99 zł



CALVIN KLEIN My Euphoria, woda perfumowana
damska, 30 ml, 279,99 zł, 100 ml = 933,30 zł



TYLKOW hebe

HALLOWEEN Blossom,
woda toaletowa damska,
100 ml, 229,99 zł, 100 ml = 229,99 zł

ŚWIĘTA, KTÓRE PACHNĄ MAGIĄ

Zapach potrafi zatrzymać chwilę. W świątecznym czasie staje się wspomnieniem ciepła, migotania światełek i bliskości, której tak bardzo pragniemy. Podaruj ukochanym aromat, który otuli magią i pozostanie z nimi na długo po zgaszeniu choinkowych lampek.



TYLKOW hebe

TOUS Love Me Silver,
woda perfumowana damska,
90 ml, 339,99 zł, 100 ml = 377,77 zł



CAROLINA HERRERA Good Girl,
woda perfumowana damska,
50 ml, 429,99 zł, 100 ml = 859,98 zł



TYLKOW hebe

MASAKI Paris Fluo, woda perfumowana damska,
80 ml, 329,99 zł, 100 ml = 412,49 zł



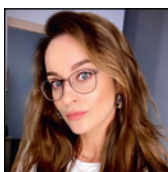
TYLKOW hebe

DKNY Be Delicious Ice Pop
Very Cherry, woda
perfumowana damska,
50 ml, 199,99 zł, 100 ml = 399,98 zł



3 pokolenia PRZY ŚWIĄTECZNYM STOLE

Świąteczny makijaż może być pięknym rytuałem łączącym pokolenia: elegancka klasyka babci, ponadczasowa kobiecość mamy i świeżość wnuczki tworzą razem wyjątkową opowieść o stylu. Każda z nich sięga po inne akcenty, ale wszystkie spotykają się w pragnieniu, by w blasku choinki czuć się wyjątkowo.



Ekspertka:

ANNA WOJCIECHOWSKA
makiżystka, ekspertka hebe

Wspólnym mianownikiem trzech pokoleń kobiet powinna być zadbana cera i chęć – odpowiedniego do wieku – podkreślenia naturalnej urody, a nie jej przytłoczenia.

CÓRKA

Świąteczny makijaż nastolatki powinien być lekki i z odrobiną blasku.

Cera: Wybierz podkład dostosowany do rodzaju cery. Jeśli jest problematyczna i przetłuszcza się, najlepszy będzie przeciwtrądzikowy, jeśli nie wy-

maga krycia – wystarczy krem BB. Najważniejsze to wyrównać koloryt, nie obciążając skóry. Pod oczy i na niedoskonałości zastosuj korektor. Rózu i bronzera użyj, by delikatnie przyciemnić twarz i nadać jej świeżość. Nie konturuj jej zbyt mocno, bo ten zabieg dodaje lat. Na kości policzkowe nałóż odrobinę rózu w subtelnym odcieniu różowym lub brzoskwiniowym. Jeśli twoja cera się przetłuszcza, najlepiej sprawdzi się ten w kamieniu, w pozostałych przypadkach użyj rózu w formie kremowej. Minimalną ilość pu-
dru przyprósz strefę T.

Oczy: U nastolatek najlepiej sprawdzą się neutralne cienie do powiek, bo pozwalają stworzyć naturalny makijaż

oczu. Aby uzyskać świąteczny blask, na środek powieki i w wewnętrzne kąci-ki możesz zaaplikować błyszczący cień lub brokat. Podkreśl rzęsy tuszem, starając się uzyskać naturalny efekt (nadmiar kosmetyku z końcówek włosów zbierz czystą szczoteczką). Jeśli chcesz bardziej podkreślić oczy, możesz wykonać delikatną cienką kreskę eyelinerem. Delikatnie podkreśl brwi – zrób to kredką lub żelem – nadając im kształt, ale uważaj, by efekt nie był zbyt intensywny i ciemny.

Usta: Wybierz błyszczyc w naturalnym odcieniu, na przykład różowym lub beżowym. Dla delikatniejszego wykończenia możesz użyć balsamu do ust z lekkim dodatkiem koloru.

Makiżystka radzi

Aby dodać więcej blasku i uzyskać spójność w makijażu, na koniec musisz odrobiną rozświetlać kości policzkowe, kąci-ki oczu i łuk kupidyna.



1. **HEBE PROFESSIONAL** Perfect Precision Eyeliner, eyeliner do powiek 01 deep black, 1,2 ml, 19,99 zł, 100 ml = 1665,83 zł
2. **ECOCERA** Fixer, puder ryżowy sypki do twarzy, 15 g, 38,99 zł, 100 g = 259,93 zł
3. **CLARESA** Sexy Black Volume & Curl, pogrubiająco-podkręcający tusz do rzęs czarny, 10 g, 129,99 zł, 100 g = 299,90 zł
4. **ESSENCE** Juicy Bomb, błyszczący do ust 104, 10 ml, 5,99 zł, 100 ml = 59,90 zł
5. **RIMMEL** Multi-Tasker, korektor pod oczy i do twarzy 10 porcelain, 10 g, 41,99 zł, 100 g = 419,90 zł
6. **HEBE PROFESSIONAL** Better Skin Flawless Stay Foundation, kryjący podkład do twarzy o przedłużonej trwałości 2.5W biscuit, 30 ml, 39,99 zł, 100 ml = 93,30 zł
7. **HEBE PROFESSIONAL** Satin Pearl Eyeshadow, rozświetlający cień do powiek 31 whipped, 1,2 g, 18,99 zł, 100 g = 1329,00 zł
8. **HEBE PROFESSIONAL** Radiant Finish Loose Powder, rozświetlający sypki puder do twarzy, 7 g, 29,99 zł, 100 g = 286,00 zł
9. **HEBE PROFESSIONAL** Trio Face Palette, paleta do makijażu twarzy perfect harmony, 8 g, 39,99 zł, 100 g = 499,88 zł



MAMA

Mamy powinny postawić na elegancki, nie-przesadzony makijaż, który podkreśli urodę i nada twarzy wyrazistość.

Cera: Na całą twarz nałóż zwilżoną gąbeczką lekki podkład rozświetlający, a w okolicę oczu wklep lekki korektor. Najbardziej wypukłą część kości policzkowej muśnij rozświetlającym różem w kremie – punkt ten odnajdziesz, uśmiechając się lekko (jeśli twoje policzki opadają, róż nałóż odrobinę wyżej). Możesz też dodatkowo rozświetlić cerę, aplikując ten kosmetyk tuż nad kością policzkową, na grzbiet nosa (wraz z jego koniuszkiem), skronie, szyję i dekolt.

Oko: Makijaż oczu powinien być subtelny i lekki, naturalnie je powiększać i wydobywać kolor tęczówki. Do tego celu idealnie nadają się cienie w barwach złota. Pamiętaj o rozświetleniu nimi wewnętrznego kącika oka. Aby nadać spojrzeniu wyrazistość, tuż nad nasadą rzęs namaluj kreskę żelową kredką. Lekko ją rozetrzyj, a potem mocno wytuszuj rzęsy.

Usta: Warto sięgnąć po pomadki o przedłużonej trwałości, ale takie, które nie wysuszają ust. Najlepsze są płynne szminki zapewniające długotrwały połysk, wzbogacone o aloes i witaminy, które zapewniają komfort ich noszenia. Możesz też zabezpieczyć usta przed rozmazywaniem, używając konturówki o zbliżonym odcieniu.

Makijażystka radzi

Gdy potrzebne są poprawki, najlepiej sprawdzi się puder w kamieniu. Nałóż go pędzlem lub gąbeczką, wklepując delikatnie w miejsca, które chcesz zmatowić. Aby uniknąć efektu maski, używaj pudru tylko wtedy, gdy to konieczne. Jeśli zależy ci na trwałym makijażu, użyj mgiełki utrwalającej.

EMILY BLUNT



1. **LIRENE** Lumi Love, rozświetlający podkład kryjący 03 nude, 30 ml, 39,99 zł, 100 ml = 133,30 zł
2. **HEBE PROFESSIONAL** Translucent Loose Setting Powder, transparentny sypki puder utrwalający, 8,5 g, 29,99 zł, 100 g = 250,00 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** Top Sparkle Eyeshadow, błyszczący cień-topper do powiek 02 golden, 0,8 g, 22,99 zł, 100 g = 2873,75 zł
4. **MAYBELLINE NEW YORK** Super Stay Vinyl Ink, pomadka w płynie do ust 35 cheeks, 4,2 ml, 62,99 zł, 100 ml = 1499,76 zł
5. **HEBE PROFESSIONAL** Illuminating Effect Concealer, rozświetlający korektor do twarzy 01 nude vanilla, 7 ml, 24,99 zł, 100 ml = 357,00 zł

CATRICE

NOWOŚĆ



OWN YOUR MAGIC.

catrice.eu



HELEN MIRREN

BABCIA

Makijaż dojrzałej kobiety powinien być subtelny, elegancki i kłaść nacisk na pielęgnację skóry.

Cera: Na nawilżoną skórę nałóż korektor rozświetlający o lekkiej formule odbijającej światło – zneutralizuje zasinienia, zniweluje drobne zmarszczki. Aplikuj kosmetyk pod oczami, na środek nosa, czoła i brody. W razie potrzeby nałóż podkład, omijając pomalowane korektorem miejsca. Uwaga – używaj minimalnych ilości kosmetyków, bo inaczej będą zbierać się w zmarszczkach. Bronzer na mokro zastosuj pod kością policzkową, na czoło przy nasadzie włosów, a także wzdłuż nosa. Aby dodać cerze świeżości, nałóż na kości policzkowe odrobinę różu w odcieniu brzoskwiniowym.

Oko: Powinno być subtelnie i naturalnie powiększone. Idealnie sprawdzą się cienie o satynowym wykończeniu, najlepiej w kredce. Kosmetyk o takiej formule nie osypuje się i jest łatwy w użyciu. Jaśniejszy cień w kolorze brzoskwini nałóż na środek powieki, a ciemniejszy delikatnie między rzęsami i w zewnętrzny kącik – tak aby lekko go unieść. Całość rozetrzyj. Beżowa kredka na wewnętrznej linii wodnej optycznie otworzy oko i zniweluje zaczerwienione powieki. Wytnij delikatnie górne rzęsy – najlepiej maskarą w odcieniach brązu.

Usta: Znakomicie sprawdzą się olejki, czyli połączenie pielęgnacji i delikatnych naturalnych kolorów. Dzięki nim usta na długo pozostają nawilżone. ●

1. **HEBE PROFESSIONAL** Silky Cheeks Liquid Blush, róż w płynie do policzków Pop Pink, 6 ml, 32,99 zł, 100 ml = 383,00 zł
2. **PHLOW** Butter Lip, koloryzujące maselko do ust sparkling rose, 1,8 g, 54,99 zł, 100 g = 3055 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** Lash Master Mascara, tusz do rzęs, 10 ml, 34,99 zł, 100 ml = 349,90 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Lumi Wear Hydra Glow Foundation, rozświetlający podkład do twarzy z SPF20 3W soft olive, 32 ml, 44,99 zł, 100 ml = 109,34 zł
5. **HEBE PROFESSIONAL** Sheer Glow Lip Oil, olejek do ust 03 praline, 8,5 g, 19,99 zł, 100 g = 235,18 zł



Makijażystka radzi

Nie pudruj twarzy, pozostaw jej naturalny blask. Odrobinę różu nałóż w zewnętrznym kącie oka, pod brwią oraz na koniuszek nosa. Ten trick odmładza spojrzenie.

FOT. BE&W (3)

NÉO

MAKE UP

PODARUJ PIĘKNO NA ŚWIĘTA

Blask makijażu, połączony z mocą pielęgnacji.



**KREM-BAZA
POD MAKIJAŻ**

COLOUR CORRECTING

Neutralizuje zaczerwienienia
i wyrównuje koloryt skóry.



**PALETA
ROZŚWIETLACZY**

SHINE IS MINE

Długotrwały blask
i perfekcyjne odcienie.



**MASEŁKO
DO UST I POLICZKÓW**

LIP&CHEEK BALM

Łączy subtelny kolor
z pielęgnującą formułą.



**POMADKA
NAWILŻAJĄCA**

SHEER LIPSTICK

Regenerująca formuła
z efektem mokrej taflí.

KARUZELA PREZENTÓW



TYLKO W hebe

HEBE PROFESSIONAL
Soft Cheeks Cream Blush, róż
w kremie do policzków Rose
Veil, 2,5 g, 32,99 zł,
100 g = 766,00 zł



TYLKO ONLINE

KIKO MILANO Snow-Kissed Holiday, zestaw:
sztyft do policzków i ust reagujący na pH, 9,5g
+ cień do powiek w płynie, 6 ml + olejek do ust,
6,5 ml, 177,00 zł, 1 zestaw = 177,00 zł



LONG 4 LASHES Day&Night, serum
stymulujące wzrost rzęs, 2x3 ml,
149,99 zł, 100 ml = 2499,83 zł



TYLKO W hebe

MOIST-LABO japoński sypki
puder perłowy do twarzy
z SPF 30 PA++ transparentny,
6,5 g, 109,99 zł, 100 g = 1692,15 zł

TAJEMNICE PIĘKNA

*Makijaż podkreśla to,
co w tobie najpiękniejsze.
Każdy ruch pędzla, każdy
odcień, delikatny blask,
subtelne akcenty; rozświetlone
spojrzenie to cenne chwile
tylko dla ciebie... Bo uroda
zaczyna się od dobrego
samopoczucia.*



TYLKO W hebe

HEBE PROFESSIONAL
roller do masażu twarzy,
1 szt., 64,99 zł, 1 szt. = 64,99 zł



NEO MAKE UP Intense Serum
Bronze&Glow Set, paleta
do modelowania twarzy 02,
6 g, 71,99 zł, 100 g = 1199,83 zł



PHLOV Butter Lip,
koloryzujące maselko do ust
sparkling rose, 1,8 g,
54,99 zł, 100 g = 3055,00 zł



TYLKO W hebe

HEBE PROFESSIONAL Trio Face Palette,
paleta do makijażu twarzy sweet ilusion,
8 g, 39,99 zł, 100 g = 499,88 zł

KARUZELA PREZENTÓW



HEBE PROFESSIONAL Lumi Wear
Hydra Glow Foundation,
rozświetlający podkład do twarzy
z SPF 20 0.5N porcelain, 32 ml,
49,99 zł, 100 ml = 156,22 zł



HEBE PROFESSIONAL Bronze Touch
Liquid Bronzer, bronz w płynie
do twarzy Dark Vibes,
6 ml, 32,99 zł, 100 ml = 383,00 zł



TIRTIR Mask Fit Red Cushion,
podkład do twarzy 17C,
18 g, 119,99 zł, 100 g = 666,61 zł



EVELINE COSMETICS Baked Palette, paleta
4 wypiekanych pudrów do twarzy: bronz,
rozświetlacz i dwa róże, 16 g, 59,99 zł, 100 g = 375,94 zł



HEBE PROFESSIONAL zestaw pędzli do makijażu,
89,99 zł, 1 zestaw = 89,99 zł



SISLEY PARIS
róż rozświetlający L'Orchidée 01
15 g, 328,00 zł, 100 g = 2186,67 zł



CLARESA satynowa pomadka
w sztyfcie 06 euphoria,
4 g, 29,99 zł, 100 g = 574,75 zł



HEBE PROFESSIONAL
Make Me Long Mascara,
wydłużający tusz do rzęs,
10 ml, 34,99 zł, 100 g = 349,90 zł





SŁODKIE ŚWIĘTA!



Wypełniający dom aromat świeżo pieczonych ciast to nieodłączny znak, że nadchodzą święta. Zapach czekolady i korzennych przypraw sprawia, że robi się nam ciepło na sercu i wierzymy w magię Bożego Narodzenia. Wyjątkowe desery na ten wyjątkowy czas poleca Kinga Zięba, autorka instagramowego profilu @kinga_w_quchni i książki „Słodko”.

GORĄCA CZEKOLADA Z BITĄ ŚMIETANĄ

NAPÓJ: 350 ml mleka, 125 ml śmietanki kremówki 30% lub 36%, 130 g mlecznej czekolady

BITA ŚMIETANA: 150 ml schłodzonej śmietanki 30% lub 36%, 1 łyżeczka cukru pudru

Mleko i śmietankę podgrzej w rondelku, dodaj połamaną czekoladę i dokładnie wymieszaj do momentu rozpuszczenia się czekolady. Gorącą masę przelej do szklanek. Przygotuj bitą śmietanę: śmietankę ubij z cukrem na sztywny krem. Przełóż ją do rękawa cukierniczego zakończonego tyłką i udekoruj czekoladę.

STRUCLA MAKOWA

ROZCZYN: 125 ml ciepłego mleka, 25 g drożdży,

1 łyżka cukru, 1 łyżka mąki, szczypta soli

CIASTO: wyrośnięty rozczyn, 60 g rozpuszczonego masła,

1 jajko, 350 g mąki typ 650, 3 łyżki cukru

DODATKOWO: puszka masy makowej,

jajko do posmarowania

LUKIER: 1 białko, 150 g cukru pudru

Wszystkie składniki na rozczyn wymieszaj i odstaw na 10 minut. Mąkę przesiej, dodaj pozostałe składniki i mikserem z hakiem wyrób gładkie ciasto. Przykryj je ściereczką i odstaw na godzinę do wyrośnięcia. Wyrośnięte ciasto rozwałkuj na prostokąt o boku długości używanej przez siebie keksówki. Ciasto posmaruj masą makową i zwinij wzdłuż dłuższego boku jak roladę, a następnie przełóż do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Struclę przykryj ściereczką, odstaw na 15 minut do wyrośnięcia, a potem posmaruj rozbełtanym jajkiem. Piecz 45 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C. Po upieczeniu możesz połączyć lukrem (białko ubijaj do momentu powstania lekkiej piany, dodaj cukier puder i miksuj do uzyskania gęstego lukru) lub posypać cukrem pudrem.



ŚWIĄTECZNY WIENIEC BEZOWY

BEZA: 5 białek, szczypta soli, 250 g drobnego cukru do wypieków, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżka mąki ziemniaczanej

KREM: 300 ml schłodzonej śmietanki 36%, 250 g mascarpone, 1 łyżka cukru pudru

Białka ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę. Ciągłe miksując, dodawaj po łyżce cukru (kolejną dodajemy dopiero, gdy poprzednia całkowicie się rozpuści). Na koniec dodaj mąkę i sok z cytryny. Pianę przełóż do rękawa cukierniczego zakończonego tyłką w kształcie gwiazdki. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia narysuj okrąg (ok. 24 cm) i wyciśnij beżę, tworząc wieniec. Włóż blaszkę do piekarnika rozgrzanego do 120°C (górną – dół), zmniejsz temperaturę do 90°C i piecz około 3 godziny. Zostaw w lekko uchylonym piekarniku – najlepiej na całą noc. Przygotuj krem: śmietankę ubij z cukrem pudrem na sztywno. Dodaj mascarpone i miksuj do uzyskania gęstego kremu. Krem przełóż do rękawa cukierniczego i udekoruj wieniec. Na wierzchu ułóż ulubione owoce (najlepiej świeże, ale mogą też być mrożone). Wstaw do lodówki.



RADOŚĆ ŚWIĄT

/GOTUJ Z...

SERNIK CHALWOWY Z BITĄ ŚMIETANĄ

SPÓD: 250 g ciastek owsianych, 80 g masła

MASA SEROWA: 1 kg twarogu sernikowego z wiaderka,
200 g mascarpone, 200 g cukru, 300 g chałwy, 4 jajka,
60 g budyniu waniliowego

DEKORACJA: 300 g śmietanki 36%, 1 łyżka cukru pudru,
100 g chałwy

Dno tortownicy wyściel papierem do pieczenia. Ciastka zmiel na piasek i połącz z roztopionym masłem, a następnie włóż ciasto do tortownicy i mocno dociśnij (np. dnem szklanki). Wstaw do lodówki na czas przygotowania masy serowej. Ser przełóż do miski, dodaj pokruszoną chałwę i pozostałe składniki. Zmiksuj do połączenia składników i wylej na schłodzony spód ciasta. Sernik piecz 60 minut w piekarniku rozgrzanym do 165°C (górze – dół). Po upieczeniu przestudź w uchylonym piekarniku, a następnie wstaw do lodówki. Schłodzoną śmietankę ubij z cukrem pudrem do powstania gęstego kremu. Rozsmaruj go na wierzchu sernika i zrób z niego rozetki. Udekoruj ciasto pokrojoną w plasterki chałwą.

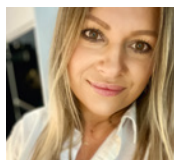


ROZGRZEWAJĄCY NAPAR OWOCOWY

150 g świeżej (mrożonej) żurawiny, owoce granatu, po pół pomarańczy, cytryny, jabłka, świeża kurkuma, kawałek imbiru, pół łyżeczki goździków, 2 gwiazdki anyżu, 2 łyżki ulubionej herbaty owocowej, gałązka rozmarynu, miód do smaku

Pomarańcze i cytryny umyj, sparz i pokrój w półplasterki. Jabłko umyj i pokrój. Granat obierz, żurawinę rozmroź. Kurkumę i imbir pokrój w plasterki. Wszystkie składniki przełóż do dzbanka, zalej wrzątkiem. Gdy nieco przestygnie, dodaj miód do smaku.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA...



Instagramie: @kinga_w_uchni

Instagramowy profil @kinga_w_uchni prowadzony przez Kingę Ziębę to prawdziwa skarbnica inspiracji kulinarnych. Jak sama mówi, przepisy tworzy z pasji do gotowania. Pasję tę doceniło niemal

250 tysięcy obserwujących. Kinga jest też autorką książki „Słodko. 140 pomysłów na słodkie śniadania, torty, serniki i inne desery”. Warto się zainspirować nie tylko na święta!

NOWOŚĆ

NIVEA

COFNIJ WIEK SKÓRY W 2 TYGODNIE*



EPICELLINE®

PRZEŁOMOWY
SKŁADNIK EPIGENETYCZNY
O DZIAŁANIU ODMŁADZAJĄCYM

*in vitro



MODNE POWITANIE NOWEGO ROKU

Sylwestrowe kreacje 2025

Sylwestrowe szaleństwa zamykają czas świątecznych celebracji. W tym roku w modzie króluje styl romantyczny, a więc wszystko z falbanami, koronkami i kwiatami – w nowoczesnej formie 3D. Co jeszcze będziemy nosić w karnawale?

TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska



ALEXANDER MCQUEEN

Najmodniejsze faldk

Marszczenia materiału będą z nami przez cały sezon jesień–zima. Delikatne, urocze falbanki i piętrowe, przeskalowane plisy to coś, co warto pokochać! Zwłaszcza że drapowanie materiału może świetnie podkreślać atuty sylwetki i maskować jej ewentualne niedoskonałości. Na sylwestrową noc najlepiej wybrać coś ekstremalnego, na przykład w stylu Alexandra McQueena, gdzie falbany łączą się z efektowną asymetrią, lub zainspirować się propozycjami Valentino – w lekkim białozłotym fasonie.

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



INGLOT LAB
1983

inspired by science
trusted by skin

new skincare available now

Marka dostępna w wybranych sklepach, w aplikacji i na hebe.pl oraz do zamówienia u konsultanta.



Kwiaty 3D

Naszyte na koszulach, udrapowane na gorsetach i wieńczące buty kwiaty z tkanin dodają charakteru karnawałowym kreacjom. Elie Saab proponuje imponujące róże (możesz wybrać materiałową broszkę w tym stylu), Chanel i Blumarine prezentują drobne i bardziej romantyczne wzory, a Valentino stawia na kwieciste rajstopy i buty z ozdobami przypominającymi eustomy. Uwaga: kwiaty nosimy też we włosach!



CHANEL



GIORGIO ARMANI PRIVÉ

Talia osy

Chociaż oversize nie wychodzi z mody, na wybiegach w tym sezonie pojawiło się sporo gorsetów, które modelują nasze sylwetki. Możesz je nosić jako top do spodni albo do spódnicy – zarówno dopasowanej, jak i rozkloszowanej. To dobra opcja pod marynarkę, ale także na T-shirt lub koszulę; wiele zależy od modelu. Dior proponuje nowoczesne gorsety z suwakami w miejscach szwów, Armani Privé – aksamitne jako górną część sukienki. To świetne sylwestrowe inspiracje.

hebe
naturals

TYLKO
w hebe



Siła mchu z natury



Królowa nocy

Sukienki o kroju nocnych koszul już na stałe wpisały się w trendy. Satynowe, proste i zwiewne modele na delikatnych ramiączkach były hitem minionego lata. Dyktatorzy mody nie chcą rozstać się z tym typem tkaniny, dlatego „śliskie” sukienki pozostają z nami na sezon jesienno-zimowy. Tym razem jednak poza prostymi i bardziej „bieliźnianymi” lookami (na przykład Miu Miu) dają nam do wyboru bardziej eleganckie, pastelowe sukienki z charakterystycznymi marszczeniami i formą nawiązującą do przełomu lat 80. i 90. (jak Stella McCartney) lub asymetryczne i nowoczesne o stonowanej tonacji (Tory Burch). Wszystkie satyny idealnie wpisują się w klimat sylwestrowych imprez.



STELLA MCCARTNEY



TOGA

Na doczepkę

Czasem liczy się pomysł. Idealną kreacją na sylwestra 2025 może więc być twoja ukochana sukienka albo marynarka z najmodniejszym dodatkiem sezonu – broszką. To niewielkie, a czasem bardziej okazałe akcesorium może zmienić całą stylizację. Czego warto poszukać? Przede wszystkim postaw na wyrazistość: jeśli nie lubisz biżuterii w dużych rozmiarach, wybierz broszkę z kryształami, które pięknie połyskują w świetle imprezowych reflektorów. Niekwestionowanymi gwiazdami nocy będą jednak akcesoria w rozmiarze XL: zarówno w kształcie kwiatów (Miu Miu), jak i motywów roślinnych czy rozgwiazd (Toga). Najmodniejsze są te w kolorze starego złota i srebra, z akcentami czerni.

YASUMI

e x p e r t

TYLKO
w hebe

Sztuka japońskiej troski o skórę

Angireline Peptide
to redukcja zmarszczek



Argirelina
blokada skurczów
mięśniowych odpowiedzialnych
za zmarszczki mimiczne

Neuropeptyd biomimetyczny
wzrost elastyczności skóry
i poprawa jej napięcia

Dipeptyd i woda morska
efektywne przeciwdziałanie
znakom starzenia



JIL SANDER

Niežnośna zwiewność

Przywodzą na myśl lata 20. XX wieku i styl boho, ale frędzle co jakiś czas powracają nie tylko do kolekcji prêt-à-porter, ale też do haute couture. Nie może ich zabraknąć w karnawale! Projektanci postawili na cienkie, ale za to bardzo długie zwisające niteczki, które stały się integralnym elementem spódnic i sukienek midi. Możesz wybrać gęste frędzelki w stylu Jil Sander i Togi albo postawić na subtelniejsze, proponowane przez Chanel. Te ostatnie sprawdzą się nie tylko na przywitania 2026 roku, ale i na co dzień.

Romantyczne prześwity

Jeśli chcesz się wyróżnić, na ostatnią noc 2025 roku załóż koronkową sukienkę. Na tym można by zakończyć wskazówkę, bo w tym sezonie modne są wszelkie typy i kolory ażurowych tkanin. Wiele zależy więc od twojego gustu. Furorę robią zarówno koronki w starym, nieco szydełkowym stylu, przypominające te z pokazu Giambattisty Valli, jak i delikatne, w stylu sukien panien młodych, które proponuje Dior. Możesz sięgnąć po biel albo czerni i – inspirując się wyglądem modelek Stelli McCartney – połączyć przezroczystą sukienkę z lakierowanymi muszkieterkami.



GIAMBATTISTA VALLI

FOT. GETTY IMAGES (7)

veoli
botanica

CLEAN BEAUTY
STARTS HERE



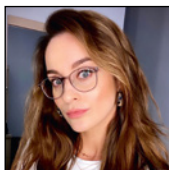


LŚNIĄCY *Sylwester*

Ostatni dzień roku to najlepszy moment, by zabłysnąć – dosłownie! Modne jest wszystko, co błyszczy, dlatego idąc na imprezę (albo zostając w domu – dlaczego nie?), śmiało sięgaj po brokat, mieniące się cienie, migotliwe pomadki i roziskrzane sukienki. To noc, w której nie ma miejsca na minimalizm – im więcej blasku, tym lepiej. To okazja, by poczuć się jak gwiazda.

Sylwestrowa zabawa aż iskrzy!

ZUHAIR MURAD



Ekspertka:
ANNA WOJCIECHOWSKA
makijażystka, ekspertka hebe

Makijaż sylwestrowy daje wyjątkową okazję do eksperymentów – to czas, gdy możemy sięgnąć po intensywne kolory, wyraziste akcenty i brokat, który doda nam blasku na parkiecie.

BŁYSK POWIEK

Chcesz iść na całość? Wybierz intensywne kolory – złoto, srebro, odcienie fioletu. Aby uzyskać efekt głębi (naprawdę niesamowity!), na cień do powiek typu topper nałóż brokat.

Rada: jeśli chcesz, by każdy drobny pyłek pozostał na swoim miejscu przez całą noc, użyj bazy pod brokat.

ŁŚNIENIE UST

To świetny sposób na przyciągnięcie uwagi. Na matową pomadkę nałóż odrobinę brokatu lub po prostu użyj brokatowego błyszczyka. To doda twojemu uśmiechowi niezwykłego blasku

i sprawi, że będzie wyglądał – nomen omen – olśniewająco.

PROMIENNE POLICZKI

Brokat na kościach policzkowych to doskonały sposób na stworzenie efektu zdrowego, promiennego wyglądu. Pomoże ci w tym rozświetlacz lub żel z drobkami brokatu – nałóż go na szczyty policzków. Dzięki temu twoja skóra będzie wyglądać na świeżą i pełną blasku, idealnie wpisując się w sylwestrowy klimat.

ŚWIETLISTE CIAŁO

Odkryte ramiona, głęboki dekolt albo krótka sukienka? To świetny pomysł na sylwestrową imprezę. Piękno skóry podkreśli delikatny makijaż ciała rozświetlony brokatem (na takim tle błyszcząca biżuteria wygląda przepięknie!). Pamiętaj, że kluczem do sukcesu jest umiar – brokat ma być dopełnieniem stylizacji, a nie jej dominującym elementem.

Rada: Malując ciało, zwróć uwagę na kolor kosmetyku. Wybierz rozświetlacz, który odpowiada odcieniowi twojej skóry. Nałóż go na miejsca, które naturalnie „łapią” światło – ramiona, dekolt, łokcie i kolana. Aby uzyskać gładkie wykończenie, użyj palców lub pędzla do aplikacji.



1. **CLARESA** Care All Day, korektor-serum z naturalnym wykończeniem 1N Light Neutral, 7 ml, 29,99 zł, 100 ml = 428,43 zł
2. **NYX PROFESSIONAL MAKEUP** Ultimate Glow, cień do powiek twisted tanger, 7,5 ml, 49,99 zł, 100 ml = 666,53 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** Lash Magnetic Mascara, tusz do rzęs zwiększający objętość, 10 ml, 34,99 zł, 100 ml = 249,90 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Top Sparkle Eyeshadow, błyszczący cień-topper do powiek 01 angelic, 0,8 g, 22,99 zł, 100 g = 2299 zł
5. **HEBE PROFESSIONAL** Just Glow Highlighter, rozświetlacz do twarzy champagne, 10 g, 26,99 zł, 100 g = 175,00 zł

GDY BRAK CI CZASU NA PIELEGNACJĘ, POMÓŻE CI...

Maseczka w płachcie

Najlepsza będzie nawilżająca lub rozświetlająca. Nałożona na twarz na 15–20 minut natychmiastowo nawilży i wygładzi skórę. Efekt będzie lepszy, gdy przed użyciem schłodzisz ją w lodówce.

Szybkie serum

Chcesz wyglądać promiennie na imprezie? Spektakularne efekty zapewni ci serum z witaminą C lub kwasem hialuronowym. Nałóż kosmetyk na oczyszczoną skórę – efekt będzie natychmiastowy.

Zimny kompres na oczy

Cienie pod oczami? Opuchlizna? Jest na to sposób! Do lodówki lub zamrażarki włóż na kilka chwil specjalne płatki pod oczy lub... kilka łyżek do zupy. Schłodzone przyłóż do powiek na kilka minut.



ANTONIO MARRAS

TYLKOW hebe



1



TYLKOW hebe

2



3



TYLKOW hebe



5

TYLKOW hebe



6

PYSZNA ZABAWA DO SAMEGO RANA

Aby błyszczący brokatem makijaż przetrwał całą długą noc pełną tańca i zabawy, zastosuj kilka sprawdzonych trików.

Baza pod makijaż – przygotowanie skóry do aplikacji makijażu za pomocą tego kosmetyku zapewni jego trwałość i pomoże utrzymać brokat na swoim miejscu.

Spray utrwalający – po skończeniu makijażu spryskaj nim twarz i ciało.

To nie tylko pozwoli utrzymać trwałą makijaż, ale również zminimalizuje ryzyko osypywania się brokatu.

Klej do rzęs – użyj go do przyklejenia większych kawałków brokatu. Dzięki temu unikniesz niechcianego osypywania się w trakcie imprezy.

Z makijażem brokatowym na pewno będziesz błyszczeć na sylwestrowej imprezie! Pamiętaj, że najważniejsze to czuć się komfortowo i pewnie. Niech ten Sylwester będzie pełen magii i niezapomnianych chwil! ●

1. **HEBE PROFESSIONAL** kępki sztucznych rzęs, 1 opak., 24,99 zł, 1 opak. = 24,99 zł
2. **PAESE** Wonder Highlighter, rozświetlacz do twarzy, 7,5 g, 54,99 zł, 100 g = 733,20 zł
3. **NYX PROFESSIONAL MAKEUP** Glitter Primer, podkład do brokatu, 10 ml, 40,99 zł, 100 ml = 409,90 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Smooth Touch Cream Bronzer, bronzer w kremie do twarzy Cool Girl, 8 g, 35,99 zł, 100 g = 325,00 zł
5. **HEBE PROFESSIONAL** Lumi Wear Hydra Glow Foundation, rozświetlający podkład do twarzy z SPF 20 0.5N porcelain, 32 ml, 49,99 zł, 100 ml = 156,22 zł
6. **HEBE PROFESSIONAL** rozświetlający puder sypki do twarzy i ciała z efektem glow, 6,5 g, 29,99 zł, 100 g = 286,00 zł

ZA PIĘĆ DWUNASTA, CZYLI SZYBKIE SPOSOBY NA...

Podkreślający urodę makijaż

Gdy nie masz zbyt dużo czasu, skup się na kluczowych elementach, takich jak podkład, tusz do rzęs i pomadka. Użyj bronzera lub różu, by dodać twarzy świeżości, a na koniec spryskaj ją mgiełką utrwalającą.

Effektną fryzurę

Równie widowiskowe jak precyzyjnie ułożone włosy mogą być szybkie upięcia, np. kok lub luźne warkoczki. By dodać im objętości, użyj sprayu teksturyzującego lub suchego szamponu. Lakier utrwali efekt.

WELEDA

NATURAL SCIENCE

NOWOŚĆ

Drop it!
Mix it!
Boost it!

SERUM BOOSTER W KROPLACH

CERTYFIKOWANA
PIELĘCNICZA NATURALNA
100%



24h
INTENSYWNE NAWILŻENIE²

100%
POTWIERDZA, ŻE SKÓRA
WYGLĄDA NA BARDZIEJ JĘDRNĄ³

1. Np. ze Skin Food Odżywczy Krem na dzień
2. Mierzone na 30 testujących po pojedynczej aplikacji
3. Mierzone w teście aplikacyjnym na grupie 30 osób, po 2 tygodniach stosowania 2 razy dziennie



ARTYKUŁ
SPONSOROWANY
DESSANGE W HEBE

POŻEGNAJ PUSZENIE

ZMAGASZ SIĘ Z MATOWYMI, SZORSTKIMI I PUSZĄCYMI SIĘ WŁOSAMI? PROFESJONALNA LINIA KERATIN MORPHOSE TO SKUTECZNE I INNOWACYJNE ROZWIĄZANIE, KTÓRE INTENSYWNIE ODBUDOWUJE WŁOSY OD WEWNĄTRZ. DZIĘKI ROŚLINNEJ KERATYNIE I KWASOWI HIALURONOWEMU EFEKT GŁADKOŚCI I BLASKU UTRZYMUJE SIĘ AŻ DO 10 DNI.

Twoje włosy stały się matowe, szorstkie i trudne do ułożenia? Codzienna walka z puszeniem, zwłaszcza przy dużej wilgotności powietrza, może być frustrująca. Wiele osób zmaga się z problemem osłabionych i pozbawionych blasku pasm, które tracą swoją naturalną sprężystość. To dlatego, że naturalna keratyna – kluczowy budulec włosów – jest narażona na szkodliwe działanie czynników zewnętrznych. Gdy włosy są mocno zniszczone, często nawet najlepsze

kosmetyki nie przynoszą oczekiwanych efektów. Rozwiązaniem może być nowość na rynku – profesjonalna linia Keratin Morphose, która działa od wewnątrz, a efekt pielęgnacji utrzymuje się nawet przez 10 dni.

REGENERACJA WŁOSÓW KROK PO KROKU

Pielęgnację warto rozpocząć od Regenerującego Szamponu Keratin Morphose, który dokładnie oczyszcza skórę głowy i pasma, naprawiając uszkodzenia oraz chroniąc włókna przed dalszym działaniem szkodliwych czynników. Następnie sięgnij po maskę, która wnika głęboko we włosy, odbudowując zniszczone struktury. W efekcie włosy stają się mocniejsze, bardziej elastyczne i pełne naturalnego blasku.

Na zakończenie pielęgnacji użyj Serum Redukującego Puszenie Włosów, które aktywujesz ciepłem. Produkt ten zamyka łuski włosa i skutecznie chroni go przed wilgocią nawet do 10 dni! Wystarczy nałożyć serum na osuszone ręcznikiem włosy, wysuszyć suszarką, a następnie wyprostować prostownicą, by uzyskać spektakularne efekty. Włosy po takim zabiegu są gładkie, miękkie i odporne na puszenie, a Ty poczujesz się, jakbyś właśnie wyszła z profesjonalnego salonu fryzjerskiego.



e
essence

NOWOŚĆ



vegan



Przedziałek to jeden z najmocniejszych trendów sezonu. Wraca na salony w kilku odsłonach i udowadnia, że może być elementem codziennej fryzury oraz oryginalnym akcentem stylizacji wieczorowej. TEKST: Katarzyna Brzeska

DZIEL i rządź!

Modny przedziałek nie musi być idealnie symetryczny ani „od linijki”. Może wynikać z naturalnego układania się włosów, być ledwo widoczny lub przeciwnie – ostry i precyzyjny. To coś więcej niż tylko praktyczne rozdzielanie włosów, to detal, który nadaje fryzurze styl, charakter i wyjątkowość. Zależnie od tego, na jaką wersję przedziałka się zdecydujemy, możemy zupełnie zmienić wygląd fryzury – bez radykalnych cięć i farbowania.

NATURALNY I PRAWIE NIEWIDOCZNY – W PARYSKIM STYLU

To przedziałek dla tych pań, które lubią nonszalanecję i naturalność. Włosy rozdzielają się tu delikatnie, niemal same z siebie, a linia nie jest ostra, lecz miękka i subtelną. To idealne rozwiązanie dla posiadaczek lekkiej grzywki

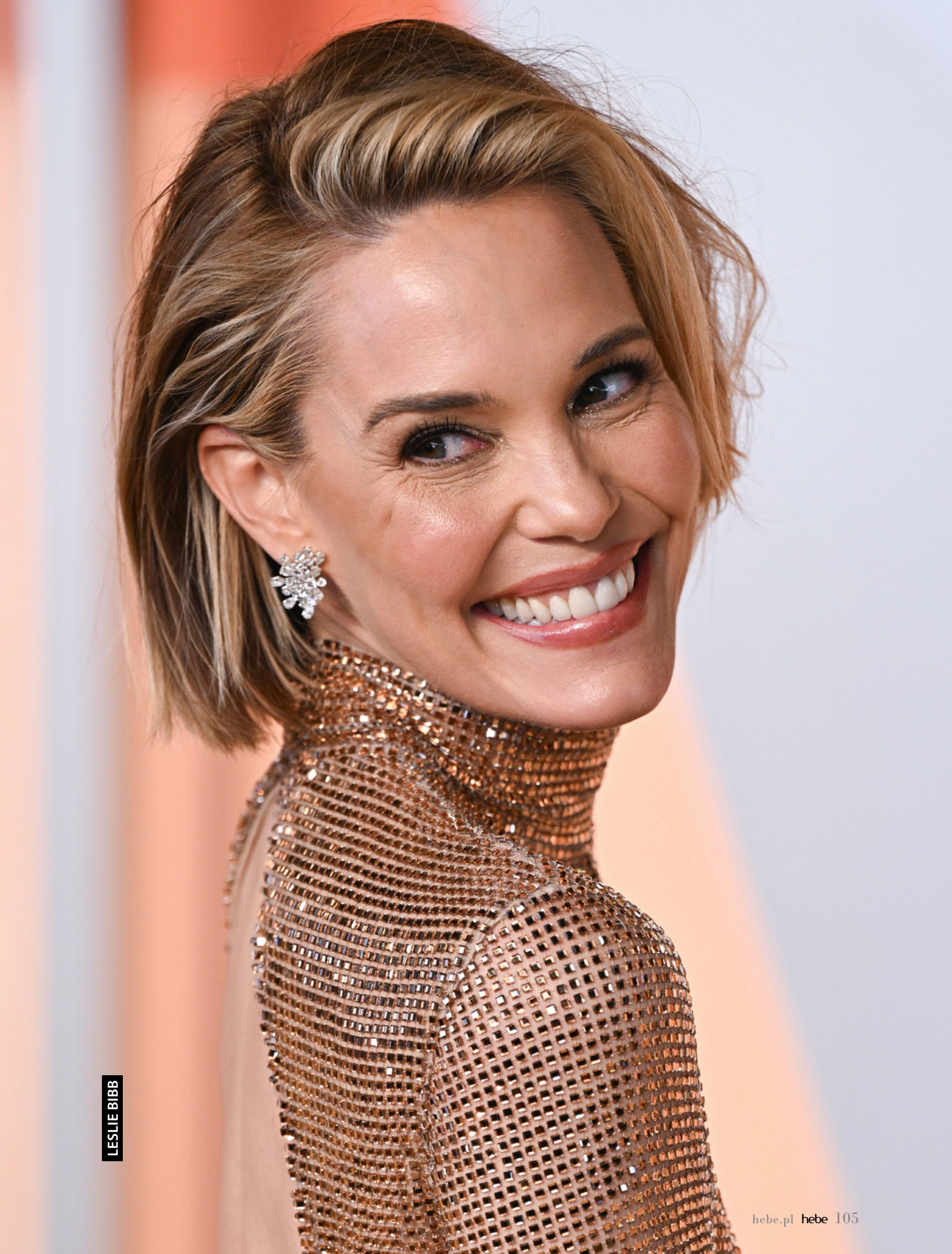
lub półdługich, lekko falujących. Wystarczy, że wysuszysz włosy suszarką, delikatnie unosząc je u nasady i przeczeszesz palcami – bez perfekcyjnego wyznaczania linii. Aby dodać fryzurze tekstury, warto sięgnąć po lekką piankę modelującą lub spray teksturyzujący, które podkreślą naturalny charakter uczesania. To fryzura nawiązująca do „paryskiego luzu”, doskonała na co dzień.

NA KRĘCONYCH I ZMIERZWIANYCH – Z CHARAKTEREM

Przedziałek na włosach kręconych ma zupełnie inne oblicze – nie jest precyzyjny, a raczej sugerowany. Loki same układają się w fale i pasma, które tworzą miękką linię, często asymetryczną. To świetna propozycja dla osób o naturalnie falowanych lub kręconych włosach, bo nie wymaga wiele pracy –



1. **WELLA PROFESSIONALS** Eimi Mistify, lekki lakier szybko schnący do stylizacji włosów, 75 ml, 25,00 zł, 100 ml = 33,33 zł
2. **L'BIOTICA BIOVAX** Glamour Perfect Curls Therapy, żel do stylizacji włosów kręconych, 150 ml, 34,99 zł, 100 ml = 23,33 zł
3. **SCHWARZKOPF** Taft Perfect Flex, pianka do włosów modelująca, 200 ml, 19,99 zł, 100 ml = 10,00 zł



LESLIE BIBB

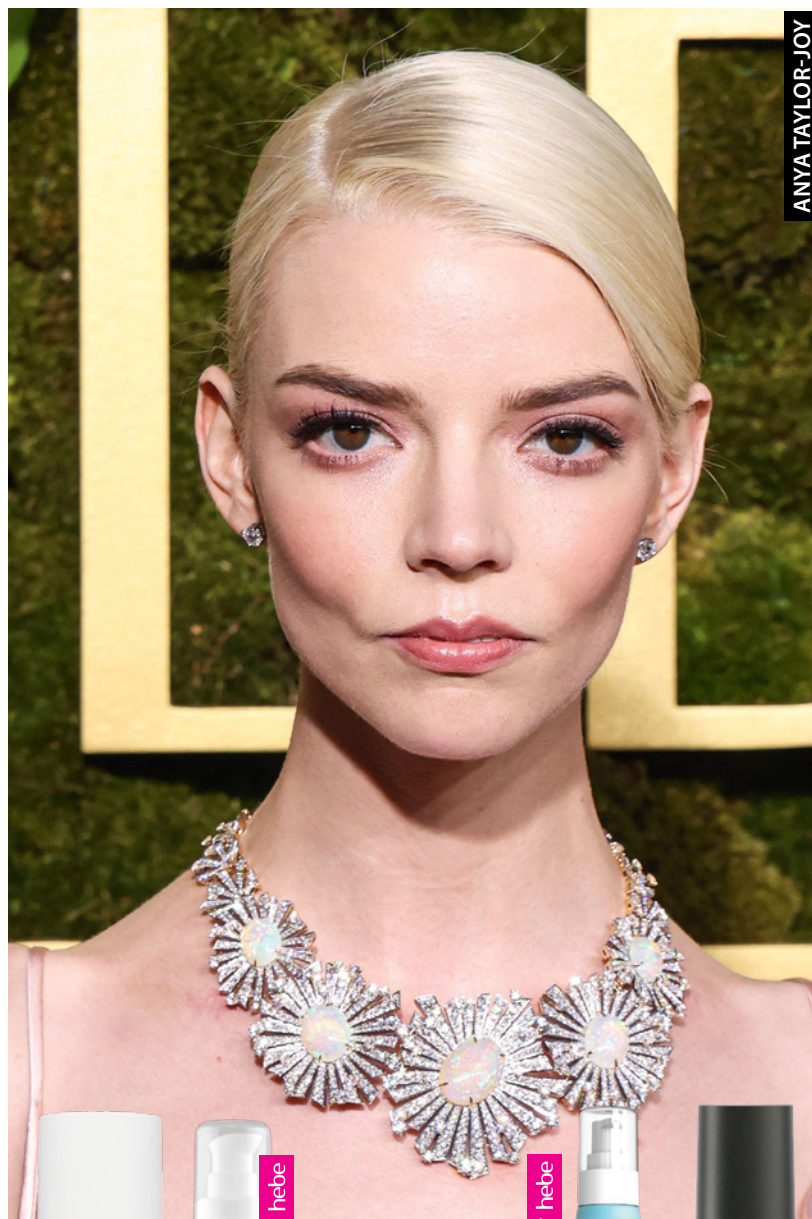
wystarczy podkreślić skręt loków i wyznaczyć podział fryzury. Jak to zrobić? Po umyciu włosów warto nałożyć krem do loków lub żel podkreślający skręt i wysuszyć je dyfuzorem. Jeśli chcemy podbić efekt „zmierzwienia”, można delikatnie przeczesać włosy palcami i użyć odrobiny soli morskiej w sprayu. To fryzura, która wygląda świeżo, energicznie i nowocześnie – idealna na co dzień.

OSTRY I DOBRZE WIDOCZNY – DLA PERFEKCYONISTEK

Ten typ przedziałka najlepiej prezentuje się na gładkich, prostych włosach. To mocny element stylizacji, który świetnie współgra z minimalistycznym outfitem lub wieczorową elegancją. Aby osiągnąć ten efekt w domu, najlepiej użyć cienkiego grzebienia ze szpicem – pozwoli wytyczyć linię idealną. Włosy warto wcześniej wygładzić prostownicą, a następnie nałożyć na nie odrobinę lekkiego żelu lub pasty modelującej, aby układały się gładko i się nie puszyły. Całość spryskujemy lakierem, który zapewni trwałość nawet w wilgotną, zimową pogodę. To fryzura, która najlepiej sprawdzi się na wyjątkowe okazje, choć taki wyraźny przedziałek o nieco męskim charakterze, wytyczony z boku głowy dobrze sprawdza się także w biznesowych stylizacjach.

ELEGANCKI I KLASYCZNY – W STYLU ZŁOTEJ ERY HOLLYWOOD

Przedziałek w tej wersji to ukłon w stronę klasyki i elegancji. Włosy są gładko zaczesane, a następnie układają się w miękkie, błyszczące fale. To fry-



ANYA TAYLOR-JOY



1. **SUBRINA** Wet, lakier do włosów Wet, 150 ml, 49,90 zł, 100 ml = 33,27 zł
2. **SESSIO** Hery by Berry, krem wygładzający do włosów, 100 ml, 17,99 zł, 100 ml = 17,99 zł
3. **VENITA** Mega Strong, żel do stylizacji włosów, 150 g, 7,99 zł, 100 g = 5,33 zł
4. **YOLYN** krem termoochładzający wygładzający, 150 ml, 19,99 zł, 100 ml = 13,33 zł
5. **LONDA PROFESSIONAL** Londastyle, mocny żel utrwalający, 100 ml, 69,99 zł, 100 ml = 69,99 zł

syoss

EST. OSAKA, JAPAN 1977

PERFEKCYJNIE ZDEFINIOWANE LOKI I FALE

FORMUŁA Z PANTENOLEM,
DLA GŁĘBOKIEGO
NAWILŻENIA
OD WEWNĄTRZ



YOU. INTENSIFIED.

TO NAS INSPIRUJE

/ WSZYSTKO NA MOJEJ GŁOWIE

zura, która natychmiast kojarzy się nam z ikonami kina lat 40. i 50. XX wieku. Aby ją stworzyć, najlepiej zacząć od prostego przedziałka – na środku albo z boku. Włosy należy zwilżyć pianką modelującą, nawinąć na lokówkę o dużej średnicy lub użyć wałków, a po wysuszeniu przeczesać miękką szczotką, by połączyć fale

w całość. Na koniec dobrze nałożyć odrobinę nabłyszczającego serum i utrwalić fryzurę lakierem. Taki look to doskonała propozycja na wieczorne wyjście, bal, świąteczne przyjęcie. Dla podkreślenia efektu włosy z jednej strony przedziałka można założyć za ucho i podpiąć biżuteryjną spinką z kryształkami lub perłami. ●



SCARLETT JOHANSSON



1. **MARC ANTHONY** Strictly Curls, ekstramocna pianka stylizująca podkreślająca loki do włosów, 300 ml, 49,99 zł, 100 ml = 16,66 zł
2. **PANTENE PRO-V** Perfect Curls, odżywcza termoochronna pianka do włosów, 200 ml, 29,99 zł, 100 ml = 15,00 zł
3. **ARTEGO** Most Touch, krem do loków Curl Must, 100 ml, 74,90 zł, 100 ml = 74,90 zł
4. **LAURA COCO REISS** żel podkreślający loki, 100 ml, 39,99 zł, 100 ml = 39,99 zł
5. **YOLYN** Wow, pianka stylizująca fale i loki, 150 ml, 22,99 zł, 100 ml = 15,33 zł
6. **SYOSS** Full Hair, pianka do włosów zwiększająca objętość ekstramocna, 250 ml, 27,99 zł, 100 ml = 11,20 zł

KARUZELA PREZENTÓW



TYLKO W hebe

HEBE NATURALS Deep Clean Shampoo, głęboko oczyszczający szampon do włosów i skóry głowy, 400 ml, 19,99 zł, 100 ml = 5,00 zł



PHILIPS lokówko-suszarka do włosów, 1 szt., 159,90 zł, 1 szt. = 159,90 zł

TYLKO W hebe



JCOS Harmony, jedwabne gumki do włosów, 4 szt./1 opak., 189,99 zł, 1 szt. = 47,50 zł



PIĘKNO ZACZYNA SIĘ OD GŁOWY

Małe rytuały mają wielką moc. Wyjątkowe kosmetyki i akcesoria do włosów nie tylko rozpieszczą zmysły, ale też sprawiają, że każda chwila pielęgnacji zamieni się w odrobinę luksusu. To idealny pomysł na prezent dla „włosomaniaczek”.



OLAPLEX No. 7 Bonding Oil, olejek odbudowujący i wygładzający włosy, 30 ml, 129,00 zł, 100 ml = 430,00 zł



TYLKO W hebe

HEBE PROFESSIONAL masażer do skóry głowy, 1 szt., 14,99 zł, 1 szt. = 14,99 zł

TYLKO W hebe



HEBE PROFESSIONAL szczotka do mycia włosów i masażu głowy, 1 szt., 14,99 zł, 1 szt. = 14,99 zł

TYLKO ONLINE



L'ORÉAL PROFESSIONNEL PARIS Absolut Repair Molecular, zestaw: szampon 1 szt. + serum 1 szt. + krem 1 szt., 1 zest. 199,99 zł, 1 zest. = 199,99 zł

TYLKO W hebe



NADESHIKO nawilżająco-wygładzający olejek do włosów, 30 ml, 59,99 zł, 100 ml = 199,97 zł

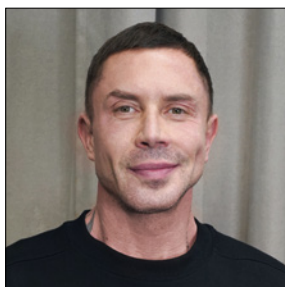


TO NAS INSPIRUJE

/ WŁOSY PIĘKNE JAK OD FRYZJERA

PIĘKNE, ZDROWE, PEŁNE BLASKU

Zima nie zawsze jest łaskawa dla naszych włosów – mroźne powietrze, ogrzewanie i czapki sprawiają, że tracą blask i sprężystość. Ale wystarczy odrobina troski i kilka trików, by podczas Wigilii, sylwestrowej nocy, zimowych spotkań z rodziną i przyjaciółmi wyglądały olśniewająco. O sekretach pielęgnacji i stylizacji opowiada znany stylistą fryzur Bartek Janusz.



Ekspert:

BARTEK JANUSZ

właściciel jednego z najpopularniejszych salonów fryzjerskich w Warszawie, kreator fryzur wielu znanych nazwisk, ekspert z zakresu pielęgnacji, kolorystyki i stylizacji włosów, bartekjanusz.pl

Późną jesienią i zimą włosy potrzebują szczególnej opieki – przede wszystkim nawilżenia i ochrony. Kluczowe są kosmetyki bogate w kwas hialuronowy, masło shea, olej arganowy, ceramidy, bo skutecznie uzupełniają ubytki i tworzą ochronną warstwę na powierzchni włosa. Nie zapominajmy o odżywkach bez spłukiwania – działają jak lekki płaszcz ochronny, zabezpieczając pasma przed wysuszającym wpływem centralnego ogrzewania i zimnego wiatru. Często

zimowym problemem jest elektryzowanie się włosów. Pomogą tu delikatne spraye antystatyczne i lekkie mgiełki nablyszczające. Nieocenione są także olejki – kilka kropli rozprowadzonych w dłoniach i wtartych w pasma (w końcu, nigdy przy skórze) doda fryzurze eleganckiego połysku i zdyscyplinuje niesforne kosmyki, a przy okazji odżywi końcówki.

FRYZURY NA SPECJALNE OKAZJE

Świąteczne i noworoczne spotkania to moment, w którym fryzura staje się dopełnieniem całej stylizacji, dlatego warto poświęcić jej trochę więcej czasu.

Wigilijne fale – luźne, miękkie fale idealnie wpisują się w rodzinny, elegancki klimat. Można je uzyskać lokówką, prostownicą lub jedwabnymi wałkami, a następnie delikatnie rozczesać szerokim grzebieniem i utrwalić elastycznym lakierem. Najważniejsze, by zawsze stosować spray termoochronny przed stylizacją na ciepło.

Sylwestrowy blask – wysoki kucyk z efektem lśniącej tafli włosów to hit

każdej imprezy. Wygładzone pasma, związane wysoko i owinięte wokół gumki dodatkowym kosmykiem prezentują się szykownie i nowocześnie. Ta fryzura doda energii na parkiecie!

Romantyczna randka zimą – luźny, niski kok z wypuszczonym pasmem przy twarzy to propozycja subtelna i kobieca. Kilka wsuwek i odrobina lakieru wystarczą, by fryzura trzymała się cały wieczór, wyglądając lekko i naturalnie.

ZIMOWY RYTUAŁ

Pielęgnacja włosów w zimie może stać się twoim małym rytuałem, który przyniesie odprężenie. Maska nawilżająca, ciepły ręcznik otulający głowę, aromatyczna herbata i pachnąca świeca – to sposób, by zatrzymać się w świątecznym pędzie i skupić na sobie. Dbając o włosy, dbamy o dobry nastrój. A odpowiednia pielęgnacja i kilka trików sprawiają, że będą pełne blasku. Niezależnie od tego, czy spędzisz czas przy wigilijnym stole, będziesz tańczyć do białego rana w sylwestrową noc czy wybierzesz się na zimowy spacer – lśniące i zadbane pasma podkreślą wyjątkowość chwili. ●



1. **PROSALON** Intensis, odżywka do włosów nawilżająca bez spłukiwania, 200 ml, 19,99 zł, 100 ml = 10,00 zł
2. **ANVEN** Mango, olej do włosów średnioporowatych, 50 ml, 19,66 zł, 100 ml = 33,98 zł
3. **MATRIX** Food For Soft, odżywka do włosów Intensywne nawilżenie, 50 ml, 39,99 zł, 100 ml = 79,98 zł
4. **L'ORÉAL PROFESSIONNEL PARIS** Metal Detox, olejek ochronny do włosów, 50 ml, 169,99 zł, 100 ml = 339,98 zł
5. **CHI** Keratin, regenerująca odżywka do włosów, 177 ml, 59,99 zł, 100 ml = 33,89 zł
6. **ARTEGO** spray nablyszczający Shine Bright, 250 ml, 66,49 zł, 100 ml = 26,60 zł
7. **SUBRINA** Finish Style, żel do włosów, 150 ml, 54,90 zł, 100 ml = 36,60 zł
8. **FUDGE** Hed Shine, spray nablyszczający do włosów, 144 ml, 79,99 zł, 100 ml = 55,55 zł



ZIMOWA PIELEGNACJA *w japońskim stylu*

Zimą nasza skóra szczególnie odczuwa chłód i suche powietrze, staje się napięta, bardziej wrażliwa, podatna na przesuszenie. Japonki wiedzą, jak w tym trudnym czasie zachować jej miękkość i blask. Od wieków w centrum ich pielęgnacji stoi pojęcie „hada” – słowo oznaczające świetlistą, gładką, nawilżoną i spokojną skórę. Taką, która nie potrzebuje maskowania, bo emanuje naturalnym pięknem.

TEKST: Katarzyna Brzeska

Zimą szczególnie ważny staje się demakijaż z użyciem olejku i ciepłego ręcznika. Delikatny masaż olejkami rozpuszcza makijaż i zanieczyszczenia, a ciepły ręcznik przykładany do twarzy otwiera pory, relaksuje i przygotowuje skórę na kolejne etapy rytuału. To chwila, w której dbamy nie tylko o cerę, lecz także o ukojenie zmysłów.

PRZYWRACANIE KOMFORTU

Podczas gdy na Zachodzie po oczyszczeniu skóry sięgamy po tonik, Japonki wybierają lotion softening – lekki kosmetyk o wodnistej konsystencji, którego zadaniem jest zmiękczenie i nawilżenie skóry. Dzięki niemu kolejne warstwy pielęgnacji wchłaniają się lepiej

i działają skuteczniej. To kluczowy element filozofii hada, bo właśnie tu zaczyna się proces przywracania skórze równowagi i komfortu.

SZTUKA CIERPLIWOŚCI

Zimowa pielęgnacja w stylu japońskim nie kończy się na jednym kremie. Japonki wierzą w moc layeringu, czyli nakładania kilku lekkich formuł warstwowo. Najpierw esencja, potem serum, na końcu krem. Dzięki temu cera jest pełna życia, świetlista i elastyczna, nawet gdy na zewnątrz mróz. Kluczowym elementem warstwowej pielęgnacji hada są ceramidy, bo wzmacniają barierę hydrolipidową i chronią skórę przed utratą wilgoci. To ważne zimą, kiedy suche powietrze i wiatr naruszają naturalną równowagę.

PROSTO Z JAPONII

W japońskiej pielęgnacji często pojawiają się składniki znane od wieków w tradycyjnej kulturze, medycynie i... kuchni. Ekstrakt z ryżu wygładza i rozświetla skórę, matcha działa jak silny antyoksydant, chroniąc przed stresem oksydacyjnym i starzeniem, algi morskie dostarczają minerałów i głęboko nawilżają, a olejek kameliowy, stosowany przez Japonki od pokoleń, odżywia i koi, pozostawiając skórę miękką jak jedwab. Japońskie kosmetyki bardzo często opierają się na tradycyjnych składnikach i recepturach, ale zawierają także zaawansowane formuły opracowane z wykorzystaniem najnowocześniejszych technologii medycznych i kosmetycznych.



FILOZOFIA PIELĘGNACJI I ŻYCIA

Hada pokazuje, że pielęgnacja to coś więcej niż dbanie o skórę. To codzienna sztuka uważności, rytuał spokoju i czułości dla samej siebie. Zimowy wieczór spędzony na delikatnym masażu olejkami, przykładaniu ciepłego ręcznika i nakładaniu kolejnych warstw lekkich formuł to chwila odprężenia w zabieganym świecie. W dzisiejszych czasach narzucających nam konieczność bycia idealną, hada przypomina, że piękno nie jest kwestią ukrywania niedoskonałości, lecz emanacją zdrowia, harmonii i akceptacji samej siebie. Dlatego zimą, kiedy nasza skóra szczególnie potrzebuje troski i bliskości, warto sięgnąć po japońskie inspiracje. ●



Więcej produktów
japońskich
znajdziesz na
hebe.pl



1. **BCL Momo Puri Moist Barrier**, wzmacniający lotion do twarzy, 200 ml, 89,99 zł, 100 ml = 45,00 zł
2. **MEISHOKU C-Vita Bright up Lotion**, japoński tonik rewitalizujący do twarzy, 150 ml, 149,99 zł, 100 ml = 99,99 zł
3. **SHISEIDO Perfect Cleansing Oil**, olejek do demakijażu, 180 ml, 165,13 zł, 100 ml = 91,74 zł
4. **RUHAKU** organiczny olejek do mycia twarzy i demakijażu, 100 ml, 180,00 zł, 100 g = 180,00 zł
5. **BCL Momo Puri**, nawilżający żelowy krem do twarzy, 80 g, 119,99 zł, 100 g = 149,99 zł
6. **MOMOTANI Happiness Beaute**, tonizująca, normalizująca esencja do twarzy, 30 ml, 79,99 zł, 100 ml = 266,63 zł



TO NAS INSPIRUJE

/ PIELĘGNACJA PO KOREAŃSKU
ARTYKUŁ SPONSOROWANY



COFNIJ KALENDARZ Z KOREAŃSKĄ PIELĘGNACJĄ

Nowy rok wcale nie musi oznaczać kolejnej zmarszczki w kalendarzu skóry. Koreańska pielęgnacja udowadnia, że dzięki innowacyjnym składnikom i mądrym rytuałom można zatrzymać czas – albo przynajmniej spowolnić jego bieg.

Wystarczy kilka sprytnych połączeń, które działają synergicznie, by cera wyglądała młodziej i bardziej promiennie.

Jak zapewne wiesz, najlepszy moment na regenerację to noc. Wtedy skóra najintensywniej się odnawia i chętniej przyjmuje składniki aktywne. Jednym słowem, kiedy ty śpisz, twoja skóra nadrabia cały dzień zmagania ze stresem i zimowym powietrzem. To jest hit!

NOC, KTÓRA PRACUJE ZA CIEBIE

Włącz do wieczornej pielęgnacji Krem z Retinolem CLIV. To klasyka koreańskiego pro-agingu, gdyż stymuluje odnowę komórkową, wygładza i poprawia napięcie skóry. Jego działanie możesz wzmocnić kilkoma kroplami PureHeals BlackTea Kombucha Ampoule – fermentowana czarna herbata działa antyoksydacyjnie i wspiera mikrobiom skóry.

Razem tworzą duet, który pozwala obudzić się z cerą wyraźnie świeższą i bardziej elastyczną.

PORANNE ODMŁADZANIE? PROSZĘ BARDZO

Dzień zaczynamy od nawilżenia i ochrony przed czynnikami zewnętrznymi. Lekka, a jednocześnie odżywcza emulsja SOQU Moisture Aloe Vera Collagen Emulsion koi i zabezpiecza skórę przed utratą wilgoci, a jej formuła z kolagenem dodaje sprężystości.

Aby wzmocnić efekt (szczególnie gdy masz cerę w kierunku suchej), sięgnij po CLIV Time 8 Lift-Toning Collagen Cream – jego peptydowo-kolagenowa technologia z dodatkiem witamin intensywnie napina i wygładza skórę, stanowiąc doskonałą bazę pod makijaż i codzienny tarczo-lifting w jednym.



1. **PUREHEALS** Black Tea Kombucha, odmładzająca ampulka do twarzy, 30 ml, 119,99 zł, 100 ml = 399,97 zł
2. **SOQU** Aloe Vera, nawilżająca emulsja do twarzy, 150 ml, 54,99 zł, 100 ml = 36,66 zł
3. **MULDREAM** S.O.S. All-in-one All Green Mild, wielofunkcyjne serum do twarzy, 110 ml, 109,99 zł, 100 ml = 99,99 zł
4. **CLIV** Time 8 Collagen, liftingująco-tonizujący krem do twarzy z kolagenem, 80 ml, 149,99 zł, 100 ml = 187,49 zł
5. **MEDIHEAL** Retinol Collagen, tonizujące płatki do twarzy z retinolem i kolagenem, 100 szt./1 opak., 129,99 zł, 1 szt. = 1,30 zł
6. **CLIV** Premium, odżywcza esencja pod oczy, 15 ml, 139,99 zł, 100 ml = 933,27 zł

SZYBKI RESET, GDY NIE MASZ CZASU NA ODDECH

Są dni, kiedy potrzebujesz efektu natychmiast. Wtedy sprawdzą się płatki Mediheal Retinol Collagen Lifting Pad. Mocno nasączone esencją – jednocześnie tonizują, nawilżają i napinają skórę. W kilka minut dodają jej świeżości, jak po pełnym rytuale. Idealnym uzupełnieniem jest Muldream All Green Mild Serum z wegańską, delikatną formułą, która łagodzi podrażnienia i przywraca balans. Dzięki temu nawet najbardziej zestresowana cera odzyskuje blask – i to natychmiast.

DETALE, KTÓRE ROBĄ RÓŻNICĘ

Skuteczna pielęgnacja to także troska o okolice oczu, ponieważ jest to miejsce, gdzie czas najczęściej i najszybciej zostawia swoje ślady. CLIV Ginseng Berry Eye Essence wykorzystuje moc jagód żeń-szenia, by wygładzić drobne zmarszczki i dodać spojrzeniu energii. To subtelny, ale niezwykle ważny krok w rytuale cofania kalendarza – bo młody wygląd zaczyna się właśnie od oczu.

K-beauty nie zatrzymuje się na wyrwanych z kontekstu głośnych trendach, tylko daje gotowe rozwiązania. Połączenie produktów w rytuały sprawia, że działają nie tylko szybciej, ale i pełniej. Bo cofanie kalendarza nie oznacza cofania się w czasie – to codzienny wybór, by twoja skóra wyglądała tak, jakby zegar odliczał sekundy wolniej. ●



Więcej produktów
koreańskich znajdziesz
na hebe.pl

KARUZELA PREZENTÓW



COCOPALM Asian Beauty SPA
odbudowujący cement do włosów,
100 ml, 26,99 zł, 100 ml = 26,99 zł;
nabłyszczająca płukanka do włosów,
280 ml, 26,99 zł, 100 ml = 9,64 zł



FLAGOLIE Isis,
świeca sojowa, 170 g, 1 szt.
74,99 zł, 1 szt. = 74,99 zł



MONTIBELLO bursztynowo-
arganowy olejek
do włosów,
30 ml, 44,99 zł,
100 ml = 149,97 zł



HOLIKA HOLIKA Black Snail, przeciwzmarszczkowy
krem do twarzy, 50 ml, 129,99 zł, 100 ml = 259,98 zł

PODRÓŻ BEZ BILETU

*Egzotyczne kosmetyki
i zapachy przenoszą w odległe
miejsca – tam, gdzie unosi się
zapach kadzidel, a pielęgnacja
staje się rytuałem. Japońska
delikatność, koreańska
świeżość, arabskie aromaty –
to opowieść o urodzie, która
pachnie światem.*



CLIV Premium, odżywczo-ujędrniający krem
do twarzy z jagodami żeń-szenia,
50 ml, 139,99 zł, 100 ml = 279,98 zł



PUREHEALS Propolis,
wzmacniająco-lagodzące
serum-ampułka do twarzy
z propolisem, 30 ml,
89,99 zł, 100 ml = 299,97 zł



LATTAFA Fakhar Women,
woda perfumowana damska,
100 ml, 139,99 zł, 100 ml = 139,99 zł



SANCTUARY SPA
Golden Sandalwood, peeling
do ciała, 300 g, 69,99 zł, 100 g = 23,33 zł

KARUZELA PREZENTÓW

TYLKO W hebe



HAWAIIAN TROPIC
masło do ciała, 250 ml,
70,39 zł, 100 ml = 28,16 zł

TYLKO W hebe



PUREDERM silikonowa szczoteczka soniczna
do oczyszczania i masażu twarzy, 1 szt.,
159,99 zł, 1 szt. = 159,99 zł

TYLKO W hebe



NADESHIKO Pro Age System,
nawilżający krem do twarzy na dzień
i noc, 50 ml, 139,99 zł, 100 ml = 279,98 zł

TYLKO W hebe



HEBE PROFESSIONAL zestaw:
kamień serpentynowy gua sha
do masażu twarzy 1 szt.
+ serpentynowy roller do
masażu twarzy 1 szt., 49,99 zł,
1 zestaw = 49,99 zł



TYLKO ONLINE



SHISEIDO Ultimune,
serum przeciwstarzeniowe
do twarzy, 75 ml, 510,99 zł,
100 ml = 681,32 zł



PARIS CORNER Khair Confection,
woda perfumowana unisex, 100 ml,
99,99 zł, 100 ml = 99,99 zł

TYLKO W hebe



MEISHOKU Whitening Essence Cream, japoński
krem-esencja do twarzy, 55 g, 129,99 zł, 100 g = 236,35 zł

TYLKO W hebe



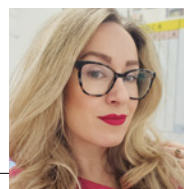
PUREDERM maski
hydrokolagenowe ze złotem
do twarzy, 25 szt.,
52,99 zł, 1 szt. = 2,20 zł



TO NAS INSPIRUJE

/ #HEBETESTUJE

#hebetestuje



Testowała:
**Małgorzata
Milczuk**, ekspert
ds. sprzedaży,
Zamość

Konsultantki **hebe** są do waszej dyspozycji także na łamach naszego magazynu.

Testują nowatorskie receptury, hity z naszych półek i gorące nowości.

Poznaj ich opinię o produktach, o których się mówi!

HEBE PROFESSIONAL Silky Cheeks Liquid Blush, róż do policzków

O produkcie: róż dla osób, które lubią maksymalny efekt przy małym nakładzie pracy. Lekka konsystencja i mocny pigment sprawiają, że twarz nabiera naturalnego rumieńca. Efekt świeżości gwarantowany. Kosmetyk aplikuje się bezproblemowo każdą metodą – gąbką, pędzlem, palcami.

Najlepszy dla: osób, które kochają różę do policzków.

Zwróciłam uwagę na: mocny i trwały pigment.

Hebe Professional Silky Cheeks Liquid Blush, róż w płynie do policzków Love Story, 6 ml, **32,99 zł**, 100 ml = 549,83 zł

TYLKO W hebe



TYLKO W hebe

HEBE PROFESSIONAL Soft Cheeks Cream Blush, róż do policzków

O produkcie: tak pięknie wtapiającego się w skórę różu dawno nie miałam. Jego aksamitny kolor zapewnia twarzy świeżość, a idealnie wyważony pigment sprawia, że nawet niewprawną ręką poradzi sobie z tym kosmetykiem. Nałożysz go nie tylko na policzki, ale też na usta i powieki.

Najlepszy dla: osób, które lubią zabawę różem do policzków.

Zwróciłam uwagę na: wielofunkcyjność produktu.

Hebe Professional Soft Cheeks Cream Blush, róż w kremie do policzków Rose Veil, 2,5 g, **32,99 zł**, 100 g = 1319,60 zł

HEBE PROFESSIONAL Smooth Touch Cream Bronzer, bronzer w kremie

O produkcie: kosmetyk z rodzaju tych, którym nikt nie zrobi sobie krzywdy. Łatwy w aplikacji, idealnie kremowy, podkreślający kości policzkowe. Jest świetny zarówno do konturowania, jak i do ocieplania cery. Formuła została wzbogacona o masło kakaowe oraz oleje: z pestek malin i pestek brzośkwini.

Najlepszy dla: fanek bronzów.

Zwróciłam uwagę na: miękkość i aksamitne wykończenie.

Hebe Professional Smooth Touch Cream Bronzer, bronzer w kremie do twarzy I'm Yours, 8 g, **35,99 zł**, 100 g = 449,88 zł

TYLKO W hebe



GOSH COPENHAGEN Carelash Cells, tusz do rzęs

O produkcie: zapewnia efekt zalotnych, pięknie podkręconych i zagęszczonych rzęs. Szczoteczka idealnie rozczesuje włoski i unosi je już od samej nasady. Formuła tuszu zapewnia trwały efekt bez grudek, rozmazywania i osypywania. Została wzbogacona o komórki macierzyste, które pielęgnują rzęsy i dbają o ich dobrą kondycję.

Najlepszy dla: osób, które oczekują „efektu wow”.

Zwróciłam uwagę na: unikatową konsystencję – jest genialna!

Gosh Copenhagen Carelash Cells, liftingujący tusz do rzęs z roślinnymi komórkami macierzystymi, 10 ml, **69,99 zł**, 100 ml = 699,90 zł



Sprawdź,
co więcej
#hebetestuje!

BOURJOIS
PARIS

NOWOŚĆ



**EFEKT
LIFTINGU
RZĘS
36H**

**MASKARA TWIST,
LIFT & FREEZE**



TO NAS INSPIRUJE

/ MODA OD PODSZEWKI

Szerokie krynoliny przypisane były wyższym sferom. Im szerszy stelaż, tym węższa wydawała się talia, a w XIX wieku właśnie taka figura była najbardziej pożądana.



KSIEŻNICZKĄ BYĆ...

czyli opowieść o krynolinie

Kojarzą się z epoką i sukniami Scarlett O'Hary, ale do dziś goszczą na czerwonych dywanach. Regularnie pojawiają się na słynnej charytatywnej Met Gali – często w ekstremalnej formie, gwarantując zapisanie się w pamięci wielbicieli mody.

No i to właśnie dzięki nim panny młode czują się jak prawdziwe księżniczki.

Prezentujemy... krynolinę! TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

Chociaż moda wciąż się zmienia, pewne kanony są stałe. I właśnie dlatego większość z nas, słysząc hasło „suknia balowa”, ma przed oczami fason z dopasowanym gorsetem i rozłożystą spódnicą. Krynoliny działają na naszą wyobraźnię, bo to w nich przedstawiane są bajkowe królowny w książeczkach i filmach dla dzieci. Do historii przeszła też suknia ślubna prawdziwej księżniczki – Diany Spencer – z absurdalnie długim trenem i oczywiście na krynolinie. Jak i kiedy zaczęła się kariera tych ekstremalnych halek?

NA POCZĄTKU BYŁ PANIER

Zanim pojawiły się krynoliny, w XVIII wieku w wyższych sferach karierę robił składający się z kilku obręczy stelaż, który noszono w celu zwiększenia szerokości sukni. Wykonywano go najczęściej z fiszbinu, wikliny lub stali.

To „rusztowanie” do spódnicy nazwę wzięło od francuskiego słowa „panier” oznaczającego wiklinowy kosz przymocowywany do boków zwierząt jucznych. Paniery (w przeciwieństwie do okrągłych krynolin) poszerzały bowiem suknie po bokach właśnie.



Rycina z 1863 roku przedstawia paryskie damy i małego chłopca. Jak widać, rozłożyste suknie mogły być wzorzyste, a dodatkowe akcenty służyły wysmukleniu w pasie.

W Polsce funkcjonowały także pod nazwą „rogówka”. Tak opisywał je Jędrzej Kitowicz, XVIII-wieczny historyk i pamiętnikarz: „Rogówka była to spódnica z płótna na trzech obręczach z wielorybiej kości obszyta, na jednej w pas, na drugiej w kolano, na trzeciej w pół łydki. Te obręcze nie były okrą-

głe, jak na beczce, ale spłaszczone do podługowatości na kształt wanny owalnej. Brały najprzód damy, strojąc się w rogowkę, spódnice materiałną, lekką lub przesywaną, podług pory czasu; na nią kładły rogowkę, a na rogowkę dopiero wdziewały suknię wielką, jaka była w modzie”. ▶



1

1. Suknia ślubna Diany została obszyta 10 tysiącami cekinów z masy perłowej i pokryta koronkami należącymi do królowej Marii (babki królowej Elżbiety II). 2. W „Przeminęło z wiatrem” (1939) suknie z krynolinami nosiła grająca Scarlett O’Harę Vivien Leigh. Walter Plunkett, ich projektant, nie dostał Oscara – nagrody w kategorii kostiumy zaczęło przyznawać dopiero w 1948 roku.



Z KOŃSKIM WŁOSIEM I JEDWABIEM

Pierwsze krynoliny pojawiają się w latach 30. XIX wieku i nadają sukniom kształt dzwonu. Według notki prasowej opublikowanej 7 sierpnia 1829 roku we francuskim piśmie „Motyl”: „Pan Oudinot-Lutel otrzymał patent swobodny na włosiennicę, crinoline, która w miękkości, świetności i mocy przechodzi wszelkie znajome tkaniny (tkaniny)”. Początkowo bowiem nazwą

„krynolina” oznaczano sztywny materiał stworzony z włosów końskiego na osnowie jedwabnej (warto doprecyzować, że Oudinot-Lutel to nazwa paryskiej firmy tekstylnej). Z crinoline szybko zaczęto szyc sztywne halki (wcześniej spódnice usztywniano mocno nakrochmalonymi halkami z tradycyjnych tkanin). Modnej objętości sukniom dodawały także falbany. Tak obciążone spódnice stały się stopniowo zbyt ciężkie nawet dla opatentowa-

nej przez Oudinota włosiennicy. Przyszedł czas na nowe rozwiązanie.

WIEK ŻELAZA

Mniej więcej w latach 50. XIX wieku sztywne halki zaczynają być wypierane przez stelaże i przejmują ich nazwę. Odtąd krynolina była formą klatki z metalu (najczęściej stali lub żelaza), którą ukrywano pod halką. Niemalą rewolucją w świecie mody był wynalazek opatentowany w 1856 roku ►

OLAPLEX

NOWOŚĆ

No.4^{FINE}

No.5^{FINE}

2X WIĘKSZA
OBJĘTOŚĆ
I MOCNIEJSZE
WŁOSY



przez Francuzkę Angélique Milliet. Rozwiązała ona problem siadania w takim niewygodnym stelażu. Jak? Zastosowała elastyczne taśmy ze stali sprężynującej, które sprawiały, że spódnice układały się w sposób naturalny nie tylko w pozycji stojącej. Patent Francuzki kupili amerykańscy bracia Thomson, którzy otworzyli fabryki krynolin w Nowym Jorku, Londynie, Paryżu i Brukseli. Ich produkty nazywano spódnicami klatkowymi.

REWOLUCJA OBYCZAJOWA

Rozłożyste spódnice miały nie tylko miłośników, ale i zagorzałych wrogów. Podkreślanie smukłości talii i poszerzanie bioder wywoływało oburzenie bardziej pruderyjnych osób, które kobiety noszące krynoliny uznawały za rozwiązłe. W latach 50. XIX stulecia w prasie pojawiały się karykatury przedstawiające panie ukrywające pod stelażami spódnic... mężczyzn oraz gigantki, które noszonymi przez siebie krynolinami miażdżą wszystkich spotkanych na swojej drodze.

Na szczęście satyra to miecz obusieczny, dlatego w odpowiedzi na tego typu piętnujące rysunki w prasie pojawiła się ilustracja, na której krynolina zmienia się w klatkę dla jej krytyka – wokół stelaża siedzi pięć kobiet, a uwięziony mężczyzna krzyczy, żeby go wypuścili. Podpis nad satyrą głosi: „W końcu złapany. Kara przyznana przez damy artyście, który wykonał te beczelne rysunki o krynolinie!”.

Warto dodać, że moda na spódnice na krynolinach była demokratyczna. Przyjęła się we wszystkich warstwach społecznych – oczywiście w tych niższych w nieco skromniejszej, mniej obfitej formie.



Krynoliny inspirowały projektantów mody. Guo Pei w kolekcji „Alternate Universe Couture” na sezon jesień–zima 2019/2020 zaprezentowała bazujące na stelażach kreacje. Modele z pogranicza baśni i awangardy pokazano w londyńskim Muzeum Wiktorii i Alberta.

CESARZOWA I KSIĘŻNA

Chyba największą zwolenniczką krynolin była francuska cesarzowa Eugenia (1826–1920). Podobno zainspirowana portretami Marii Antoniny poprosiła nadwornego krawca, Charlesa Fredericka Wortha, o stworzenie kreacji w podobnej stylistyce. Ich bazą miały być rozłożyste stelaże. Worth został ojcem haute couture – dzięki zamówieniom Eugenii tworzone przez niego fasony zyskiwały popularność, a on umacniał pozycję w branży mody. Kreacje cesarzowej z jedwabiu, koronek, atłasu, zdobione sztucznymi kwiatami i perłami podsycaly trend na spódnice klatkowe. Zachwyt wzbudzały kreacje cesarzowej i ona sama. Była jedną z pierwszych ikon mody.

Ponad stulecie później imponująca krynolina noszona przez brytyjską księżniczkę także będzie wzbudzać zachwyty. Mowa oczywiście o sukni ślubnej księżnej Diany. Jak wszystko, co nosiła Lady Di, także ta jej kreacja przeszła do historii. Model zaprojektowany przez Davida i Elizabeth Emanuelów był kwintesencją lat 80. Bufiaste rękawy z koronkami przy mankietach, falbany przy dekolcie i oczywiście ekstremalnie szeroka spódnica zaczęły odtwarzać inne panny młode.

DRUGIE ŻYCIE KRYNOLINY

Wróćmy jednak na chwilę do XIX wieku. Ci, którzy wyśmiewali krynoliny i to, że kiedy dama wchodzi do pokoju, już nikt inny się w nim nie zmieści, ►

EVELINE
COSMETICS



Modelka zachwyca w kolorze 09 HOTTY.



CAŁODNIOWA TRWAŁOŚĆ I KOMFORT*

INNOWACYJNA FORMUŁA Z WYSOKIM POŁYSKIEM
DOSTĘPNA W **10 BESTSELLEROWYCH** KOLORACH!

*Eveline Cosmetics za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Drug), Sprzedaż wartościowa w PLN oraz ilościowa w sztukach w okresie 40 tygodni 2023 - 39 tydzień 2024 w kategorii: Makijaż. **Badania aplikacyjne przeprowadzone na grupie konsumentek.



mieli trochę racji. Stelaze były niepraktyczne i – mimo prób ich udoskonalania – niewygodne. Spódnice miały nawet 180 cm średnicy, co utrudniało i chodzenie, i siadanie. Lekkie stelaze łatwo mógł unieść podmuch wiatru, a odsłonięcie nóg było wówczas nie lada skandalem.

Na szczęście moda z czasem przyniosła prostsze i krótsze spódnice. Wiek XX kobiety witały, co prawda, ściśnięte gorsetami, ale w mniej obfitych spódnicach... Krynoliny pozostały jednak w naszej wyobraźni, bo kojarzą się z elegancją dawnych epok, cesarzowymi i królowymi. Kiedy więc w latach

1. Lily James jako Kopciuszek nosiła suknię bliźniaczo podobną do pierwowzoru z disneyowskiej animacji. Za kostiumy odpowiadała Sandy Powell, która zdobyła za nie nominację do Oscara! 2. W 2014 roku na Met Gali Sarah Jessica Parker zdecydowała się na dość klasyczną krynolinę, zaprojektowaną przez Oscara de la Rentę. 3. Dekadę później, także na Met Gali, Brie Larson pojawiła się w sukni z „odwróconą” krynoliną. Temat imprezy brzmiał: „Śpiące królowy: przebudzenie mocy”.

powojennych moda zyskała status sztuki, projektanci zaczęli powracać do wynalazku z poprzednich stuleci.

Krynolina przeżyła renesans w 1948 roku dzięki Dior New Look. Rozłożyste spódnice na nowo zaczęły rozpalać wyobraźnię i stały się obiektem pożądania kobiet. Szczególne miejsce zajęły w modzie ślubnej. Wiek XXI pozostał przychylny krynolinom. W 2013 roku na wiosennym pokazie Alexander McQueen zaprezentował zewnętrzną klatkę krynoliny, a jesienią 2014 roku inspirowany krynoliną look pojawił się na pokazie Jeana-Paula Gaultiera.

ZABAWA FORMĄ

O ile suknie ślubne na krynolinach traktowane są z pełną powagą – panny młode chcą czuć się w nich jak Kopciuszek, który spełnił sen o księżcu z bajki – o tyle współczesne gwiazdy podchodzą do nich z większą swobodą. Na czerwonych dywanach pojawiają modele „dekonstrukcyjne” – ujawniające stelazę – chociażby suknia Brie Larson z 2014 roku z Met Gali, czasem przesadnie rozkloszowane, np. kreacja Sarah Jessiki Parker także z Met Gali, ale z 2014 roku.

Projektanci na pewno nie powiedzieli jeszcze ostatniego słowa w sprawie krynolin. Czekamy na ich kolejne, mniej lub bardziej szalone projekty... ●

Podaruj zdrowy uśmiech

Oral-B *iO*TM

Gué
AMBASADORKA
ZDROWYCH NAWYKÓW





MARKA KUNDAL to więcej niż pielęgnacja

KUNDAL JEST KOREAŃSKĄ MARKĄ, KTÓRA ZMIENIA POSTRZEGANIE PIELĘGNACJI CIAŁA, ŁĄCZĄC NATURĘ Z NOWOCZESNĄ TECHNOLOGIĄ. DZIĘKI SKŁADNIKOM – TAKIM JAK OLEJ MAKADAMIA, MIÓD I MASŁO SHEA ORAZ WYJĄTKOWYM, TRWAŁYM ZAPACHOM – BALSAMY KUNDAL ZAMENIAJĄ CODZIENNY RYTUAŁ W ZMYŚŁOWE DOŚWIADCZENIE. PRODUKTY SĄ WEGAŃSKIE I PRZYJAZNE DLA ŚRODOWISKA. NIC WIĘC DZIWNEGO, ŻE SZTURMEM ZDOBYWAJĄ DZISIAJ SERCA POLEK.

Korea od lat wyznacza trendy w świecie urody, wprowadzając innowacje, które zachwycają cały świat – a teraz również Polskę. Kosmetyki koreańskiej marki Kundal to doskonały przykład umiejętnego łączenia natury z nowoczesnością. To jedna z tych marek, które udowadniają, że K-Beauty to coś więcej niż tylko pielęgnacja. Oferuje balsamy, które zmieniają dbałość o skórę w rytuał,

prawdziwie zmysłowe doświadczenie. Formuły, inspirowane koreańską innowacyjnością, zawierają olej makadamia, zwany „diamentem olejów”, ekstrakt z miodu i masło shea, które intensywnie odżywiają, koją i wygładzają skórę.

MAGIA ZAPACHU I ŚWIADOMA PIELĘGNACJA

Efekt? Gładka, promienna i pełna energii skóra, na miarę koreańskich standardów, gdzie pielęgnacja to także troska o emocje i pełne zaangażowanie w codzienny rytuał piękna. Najważniejszą cechą balsamów Kundal są ich wyjątkowe zapachy – White Musk łączy elegancję i zmysłowość, Pink Grapefruit dodaje świeżości, a Cherry Blossom to uwodzicielska nuta, która długo pozostaje na skórze.

ŚWIATOWY FENOMEN K-BEAUTY

To właśnie dzięki tej dbałości o detale balsamy Kundal stały się prawdziwym fenomenem K-Beauty. Zdobyły serca milionów kobiet w Azji oraz influencerów na całym świecie. Teraz podbijają Polskę, stając się nowym standardem w kategorii body care.

PHILIPS sonicare

Idealny pomysł na prezent!

Szczoteczka soniczna
Philips Sonicare seria 3100
HX3673/11

Różne kolory ●●●●



Szczoteczka soniczna
Philips Sonicare For Kids
HX6322/04

Różne kolory ●●





ZWOLNIJ W ŚWIĘTA!

To nie wyścig po tytuł perfekcyjnej pani domu, ale czas, który ma dać nam radość. Zwolnienie tempa to najlepszy prezent dla ciebie i twoich bliskich. Bądź pewna, że rodzina lepiej zapamięta wspólne chwile pełne uśmiechu i ciepła niż śnieżnobiałe firanki i błyszczące okna. Ty również więcej skorzystasz, jeżeli ograniczysz przedświąteczną gonitwę i postawisz na odpoczynek oraz czas spędzony z tymi, których kochasz. TEKST: Elżbieta Szydłowska

Dla wielu z nas święta to okazja do spotkań z bliskimi, z którymi w codziennym zagonieniu nie spędzamy zbyt wiele czasu. Tym bardziej chcemy, by było wyjątkowo. Dlatego często zatracamy się w dążeniu do perfekcji – biegamy za idealnymi prezentami, godzinami gotujemy świąteczne potrawy i sprzątamy. To ślepy zaulek – po tej gonitwie w święta czujemy się wykończone i nie mamy siły na cieszenie się rodzinną atmosferą. Dodatkowo krzywdzimy nasz organizm – doprowadzamy go do skrajnego wyczerpania, zamiast spożytkować ten kilkudniowy okres na regenerację i ładowanie baterii.

ZALETY ODPOCZYNKU

Czy naprawdę jest on tak ważny? Tak – jest wręcz niezbędny do sprawnego działania na co dzień. Dzięki odpoczynkowi:

Wzmacniasz organizm – gdy pozwalasz sobie na relaks, sen i nicnierobienie, organizm się regeneruje – reperuje mięśnie, układ nerwowy, naprawia

uszkodzone tkanki, usprawnia pracę układu odpornościowego i mózgu.

Obniżasz poziom stresu – gdy odpoczywasz, spada poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu. Ten przewlekły jest dla nas skrajnie niekorzystny, bo zwiększa ryzyko infekcji i stanów zapalnych, prowadząc do wielu chorób i podwyższonego ciśnienia.

Poprawiasz jakość snu – to ważne, bo podczas snu organizm się regeneruje, reguluje się poziom hormonów, a funkcje poznawcze się poprawiają.

Zwiększasz wydolność fizyczną – dzięki regeneracji mięśni oraz układu nerwowego w czasie odpoczynku zapewniasz sobie większą sprawność i wytrzymałość fizyczną.

Poprawiasz samopoczucie – podczas relaksu obniża się poziom stresu i napięcia emocjonalnego, a umysł się regeneruje, dzięki czemu czujemy się lepiej i zwiększają się nasze zdolności poznawcze.

Święta to idealny moment na to, aby pozwolić sobie na odpoczynek. Może to być czas wspaniałego relaksu, okazja do nabrania sił do przetrwania zimowych

miesięcy oraz wzmocnionych kontaktów z rodziną i bliskimi. Podpowiadamy ci kilka prostych, ale skutecznych sposobów, jak spędzić ten świąteczny czas z pożytkiem dla zdrowia – fizycznego i emocjonalnego.

WYJDŹ NA ŚWIEŻE POWIETRZE

Ruch to prosty, ale niezwykle korzystny sposób na odpoczynek – nie tylko w święta. Zamiast spędzać długie godziny za stołem przy świątecznym obiedzie, idźcie z bliskimi na spacer. Spokojny ruch po posiłku ma wiele zalet:

- wspiera trawienie,
- zapobiega odkładaniu się tłuszczu (w czasie spaceru spalasz kalorie),
- dotlenia organizm, przez co poprawia się krążenie,
- stabilizuje poziom cukru we krwi,
- zmniejsza napięcie mięśni,
- redukuje stres i znacznie poprawia samopoczucie.

A może uda ci się wprowadzić poobiednie spacerowanie do swoich codziennych nawyków? Byłoby wspaniale, bo badania pokazują, że już 15–20 minut chodze- ▶





nia dziennie w żwawym tempie poprawia nasze samopoczucie oraz zdrowie (o prozdrowotnych zaletach spaceru piszemy na stronie 142).

Ruch na świeżym powietrzu w Boże Narodzenie może przybierać różne formy. Możesz spacerować samotnie. Skorzystasz wtedy z dobroczynnego wpływu aktywności fizycznej nie tylko na ciało, ale także na umysł – korzystając z możliwości bycia samej, wyciszyć się, podziwiać okolicę, oddychać pełną pierś. Możesz też spacerować z kimś bliskim albo wyjść całą rodziną. Gdy w rodzinie są dzieci, możecie wymyślać różne gry i zabawy, takie jak np. rzut śnieżkami do celu (obyśmy w tym roku doczekali się białych świąt!) lub szukanie skarbów (czyli ciekawych kamyczków albo patyczków, szyszek). Możecie też

po prostu poświęcić się obserwowaniu przyrody. Po zmroku wiele frajdy sprawi wam na pewno oglądanie świątecznych dekoracji w okolicznych domach i ulicach.

WYŚPIJ SIĘ

Sen jest niezwykle ważny – wpływa na zdrowie, kondycję i urodę każdego z nas. To właśnie podczas snu regeneruje się układ nerwowy (np. odbudowują się neuroprzekaźniki), a w pamięci utrwalają się informacje. Jeżeli śpimy zbyt mało i płytko (krócej niż 7–8 godzin dziennie i bez fazy snu głębokiego, czyli REM), mamy problemy z zapamiętywaniem i trudno nam nauczyć się czegoś nowego. Sen jest także niezwykle ważny z powodu melatoniny, czyli hormonu wydzielanego wyłącznie

Przy wigilijnym
stole/ Łamiąc
opłatek święty,/
Pomnijcie, że dzień
ten radosny/
W miłości
jest poczęty (...)

Jan Kasprovicz

w ciemności. Melatonina ma zdolność usuwania z komórek wolnych rodników (co ma duże znaczenie w profilaktyce nowotworów i miażdżycy) oraz pobudzania układu odpornościowego i normowania poziomu cholesterolu we krwi. Likwiduje także skutki przedłużającego się stresu.

Brak snu lub sen niepełnowartościowy wpływa negatywnie na cały organizm – pojawiają się rozkojarzenie, zaburzenia nastroju, koncentracji i pamięci, spóźniony refleks. Zwykle już 24-godzinna bezsenność skutkuje zmniejszeniem umiejętności zapamiętywania aż o 40%. Długotrwałe okresy bezsenności powodują zaburzenia pracy układu odpornościowego oraz większą podatność na stres i infekcje.

UWAGA! Regeneracji organizmu sprzyjają także drzemki. Wystarczy 20 minut, aby zwiększyć poziom energii, wydajności oraz koncentrację. Z drzemek często korzystają zawodowi sportowcy. Ich zwolennikami byli także słynni naukowcy – Albert Einstein i Thomas Edison.

ZRÓB PRZERWĘ OD TELEFONU

Na co dzień trudno nam wyobrazić sobie życie bez smartfona. Codziennosć wymusza na nas konieczność bycia ►



SWISS PREMIUM
ORAL CARE

CURAPROX

SPRAWDŹ
DLACZEGO
JESTEŚMY
ULUBIONYM
WYBOREM
NA ŚWIECIE!



w kontakcie. Telefon jest narzędziem pracy, pomocnikiem w codziennych obowiązkach, zakupach, płatnościach, przydaje się przy załatwianiu spraw urzędowych. Bywa też naszą odkoczną, rozrywką, sposobem kontaktu z innymi, oknem na świat. Często to z nim (a nie z naszymi bliskimi) spędzamy wolny czas, szukając rozrywki i odpoczynku w social mediach.

Badanie przeprowadzone w 2024 roku na zlecenie Santander Consumer Bank wykazało, że 75% Polaków spędza w internecie codziennie do czterech godzin, a 14% z nas nawet 5–6 godzin. I to tylko dla rozrywki! W badaniu nie ujęto bowiem czasu przeznaczonego na obowiązki zawodowe.

Badanie przeprowadzone w 2023 roku przez Państwowy Instytut Badawczy – Naukową i Akademicką Sieć Komputerową (NASK) pokazało z kolei, że ponad 16% nastolatków nie jest w stanie wytrzymać bez mediów społecznościowych dłużej niż godzinę, a 25% z nich zadeklarowało trudności z myśleniem o czymś innym niż platformy społecznościowe.

Takie niekontrolowane, a wręcz świadczące o uzależnieniu użytkowanie szeroko pojętego internetu jest niebezpieczne dla naszej psychiki i funkcjonowania społecznego. Badacze odkryli, że nawet krótka ekspozycja na powiadomienia z social mediów drastycznie zmniejsza naszą koncentrację (i to długofalowo), podnosi poziom kortyzolu (hormonu stresu) oraz powoduje kłopoty ze snem. Dlatego też przerwa od smartfona – przynajmniej na święta – to wręcz konieczność.

Badania przeprowadzone w 2025 roku w Kanadzie pokazały korzyści wynikające z ograniczenia dostępu do internetu na dwa tygodnie. Aż 91% badanych ▶



WIEM, ŻE W ŚWIĘTA JEST PYSZNIE, ALE SPRÓBUJ SIĘ NIE PRZEJADAĆ

Podczas świąt często jemy za dużo. A to nie wypada odmówić cioci dokładnie wspaniałego serniczka, a to nie możemy się oprzeć ulubionym potrawom, które pojawiają się na stole raz w roku. W efekcie jesteśmy ociężaלי i ospali, fundujemy sobie zgagę, ból brzucha oraz wyrzuty sumienia. Długofalowo natomiast – podwyższony cukier i dodatkowe kilogramy. Czy możemy tego uniknąć, ale równocześnie nie pozbawiać się przyjemności smakowania świątecznych potraw? Oczywiście! Jest na to kilka sposobów.

Jedź wolniej – nie spiesz się, skup się na jedzeniu i przestań, kiedy pojawi się uczucie sytości. Możesz być zaskoczona, bo występuje dosyć szybko!

Dokładnie przeżuвай każdy kęs – zapewni to nie tylko szybsze uczucie sytości, ale też ułatwi trawienie (dzięki większemu rozdrobnieniu pokarmu).

Jedź więcej lżejszych potraw – te cięższe i bardziej kaloryczne traktuj jak wyjątkowe smakołyki, które należy jeść w mniejszych porcjach.

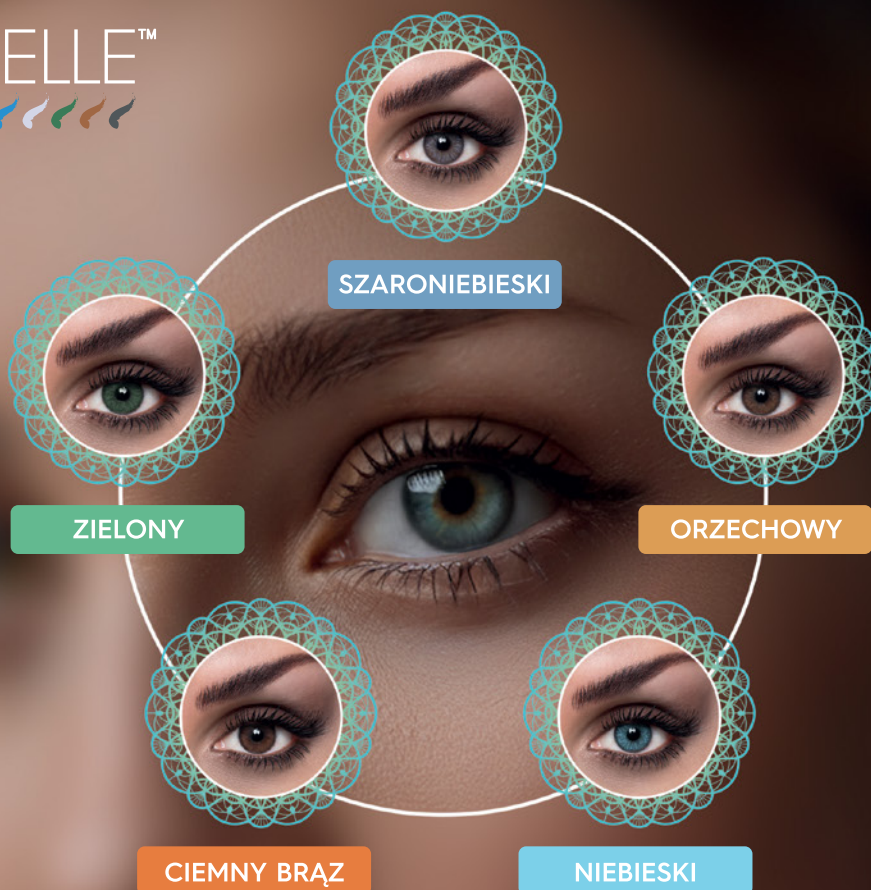
Twórz lżejsze wersje świątecznych klasyków – na przykład zamiast smażyć ryby, możesz upiec je w piekarniku, śledzie możesz podać z jogurtem naturalnym, a nie ze śmietaną, a do wypieku ciast zamiast cukru użyć erytrytolu i zrezygnować ze słodkich polew oraz lukru.

Po jedzeniu wyjdź na spacer – ułatwisz w ten sposób proces trawienia i spalisz kalorie. Więcej na ten temat przeczytasz na stronie 142.

BAUSCH + LOMB

LACELLE™
TRI-KOLOR

TYLKO
w hebe



ZNAJDŹ SWÓJ KOLOR, ZNAJDŹ SWÓJ STYL

z miesięcznymi kolorowymi soczewkami Lacelle



Miesięczne soczewki kontaktowe Lacelle Tri-Kolor (57% PolyHEMA, 43% woda) są przeznaczone do poprawy lub zmiany widocznego koloru oka, a także optycznej korekcji niemiowości refrakcyjnej (krótkowzroczności i nadwzroczności).

Producent: G&G Contact Lens. Upoważniony przedstawiciel: Advena Ltd.

Reklama prowadzona przez Bausch & Lomb Poland sp. z o.o. LAC_PL_2509_299

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją
używania lub etykietą.



wykazało poprawę w co najmniej jednym znaczącym aspekcie psychologicznym, w tym zdrowiu psychicznym, subiektywnym samopoczuciu i zdolności do podtrzymywania uwagi. Uczestnicy mówili, że czują wyższą satysfakcję z życia, intensywniej odczuwają pozytywne emocje, mają mniej problemów psychicznych oraz lepszą koncentrację i uważność. Po powrocie badanych do normalnego korzystania z telefonów pozytywne efekty badania utrzymywały się przez kolejne dwa tygodnie.

Pamiętaj, że detoks od smartfona i mediów społecznościowych to:

- lepszy sen,
- większa efektywność działań,
- poprawa relacji z bliskimi,
- odpoczynek dla oczu,

- zwiększenie poczucia kontroli nad własnym życiem,

- redukcja niepokoju „o losy świata”,

- wzrost samooceny.

BAW SIĘ Z BLISKIMI

Zamiast oglądać po raz setny te same filmy (no może zrobimy wyjątek dla „Kevina samego w domu”), zaproponuj rodzinie partyjkę w szachy, warcaby lub inną grę planszową. Świetną rozrywką może być gra w karty albo kalambury. To zabawa, w której jedna osoba pokazuje hasło za pomocą gestów lub rysunków, a reszta próbuje je odgadnąć – mnóstwo śmiechu gwarantowane! Dużo radości sprawia też zabawa w „Kim jestem?”. Graczom przykleja się na czoło karteczkę z nazwą jakiejś

postaci (w wersji świątecznej może to być Święty Mikołaj, renifer, Grinch, aniołek). Grający może zadawać tylko takie pytania, na które da się odpowiedzieć „tak/nie”. Dużo frajdy i można grać bez odchodzenia od stołu! A pamiętacie zabawę w głuchy telefon? Pierwsza osoba wymyśla krótkie zdanie i szepcze je do ucha siedzącemu obok. Ten przekazuje to, co usłyszał, do ucha kolejnej osoby. Ostatni głośno powtarza wiadomość, którą usłyszał. Często nie ma ona nic wspólnego z pierwotnym komunikatem.

Wspólne gry i zabawy logiczne nie tylko pozwolą na oderwanie się od codziennych spraw rodzinnych, ale także poćwiczą pamięć, koncentrację i polepszą ogólną sprawność umysłu. Wspierają kreatywność, uczą niestandardowego myślenia oraz... cierpliwości.

Święta Bożego Narodzenia to także idealny moment na wspólne śpiewanie kolęd. Poczujemy ducha świąt, ale także wyciszmy się i poprawimy nastrój. Badania pokazują, że w trakcie śpiewania uwalniają się endorfiny, przez co obniża się poziom stresu i poprawia samopoczucie. Śpiew pomaga w rozładowaniu napięcia emocjonalnego. Stwierdzono nawet, że śpiewanie pozytywnie wpływa na pracę serca, obniża ciśnienie oraz poprawia krążenie. Śpiew działa uspokajająco na dzieci (oj przyda się nieco spokoju od rozemocjonowanych maluchów). Uspokaja dzieciaki na dwa razy dłuższy czas, niż kiedy rodzice do nich przemawiają. Dzieci uwielbiają też teatrzyki, czytanie na głosy, zabawy słowne. Wykorzystaj to, zobaczysz, że dorośli też będą się świetnie bawić. Pamiętaj o jednym – chodzi o to, by po prostu być razem. Wesołych świąt! ●



KARUZELA PREZENTÓW



DIFORO Arum Violet, szczoteczka soniczna do masażu i mycia twarzy, 1 szt.,
299,99 zł, 1 szt. = 299,99 zł



RENPHO masażer do pleców i karku,
1 szt., 249,00 zł, 1 szt. = 249,00 zł



ORAL-B AiO 3, szczoteczka elektryczna stworzona w technologii Braun, 1 szt.,
369,99 zł, 1 szt. = 369,99 zł



PHILIPS Sonicare, szczoteczka soniczna do mycia zębów czarna,
1 szt., 279,99 zł, 1 szt. = 279,99 zł

BĄDŹ ZDROWA!

Te słowa to więcej niż życzenie – to najlepszy prezent, jaki możesz podarować sobie lub bliskim. Wybierz upominek, przypomni, jak ważne jest dbanie o siebie na co dzień. Zdrowie opakowane w świąteczny papier? To się nazywa idealny prezent!



LEVANN organizer na suplementy, 1 szt.,
29,99 zł, 1 szt. = 29,99 zł



SOLGAR Włosy Skóra Paznokcie, suplement diety, 60 tabl./1 opak.,
83,99 zł, 1 tabl. = 1,40 zł



CONTROLY ciśnieniomierz automatyczny, 1 szt., 109,99 zł,
1 szt. = 109,99 zł



PHYSIQ waga łazienkowa analityczna sportowa, 13 parametrów, 1 szt., 299,98 zł,
1 szt. = 299,98 zł



MAGIA MANDARYNEK I ORZECHÓW

Święta to czas tradycyjnych, często ciężkich potraw i... pobywania sobie w kwestii diety. Nic w tym dziwnego – w końcu Boże Narodzenie jest raz w roku. Na szczęście nie wszystkie świąteczne przekąski to puste kalorie. Znajdziemy wśród nich i takie, które mają korzystny wpływ na nasze zdrowie. TEKST: Anna Nadrzeczna



ANNA SZAMOTA

Dietetyk kliniczny, diet coach
udietetyczek.pl, Instagram/
udietetyczek

Nie namawiamy oczywiście, by całkowicie zrezygnować z dań, na które wielu z nas czeka cały rok. Chodzi raczej o to, by zamiast sięgać po kolejny kawałek polanego lukrem sernika lub pełnego kremu tortu, wybrać garść orzechów i mandarynkę albo rozgrzewającą herbatę z goździkami i imbirem. Organizm nam za to podziękuje.



SPRÓBUJ INACZEJ

Mandarynkowe smoothie

Składniki: mandarynki, jogurt naturalny, miód, cynamon i mielone goździki do smaku

Przygotowanie: obrane mandarynki zblenduj. Dodaj jogurt, nieco miodu, cynamon i goździki.

Dokładnie wymieszaj. Koktajl możesz udekorować listkiem mięty.

MANDARYNKI – WITAMINOWA BOMBA

Zapach mandarynek i pomarańczy kojarzy się nam z Bożym Narodzeniem i trudno wyobrazić sobie ten czas bez miski pełnej tych aromatycznych owoców. Nie tylko wprowadzają w świąteczny nastrój, ale też dostarczają solidnej dawki witaminy C (dzięki czemu

wspierają odporność), zawierają antyoksydanty chroniące komórki przed wolnymi rodnikami, świetnie nawadniają organizm, a także wspomagają trawienie, bo są bogate w błonnik – a to może mieć szczególne znaczenie po obfitym obiedzie! Nie bój się więc podjadać mandarynek – to lekka i zdrowa alternatywa dla ciastek i innych słodkości. Znudziły ci się? Użyj ich do przygotowania pysznego koktajlu.



SPRÓBUJ INACZEJ

Orzechowa owsianka

Składniki: 4–5 łyżek płatków owsianych, szklanka mleka lub napoju roślinnego, łyżka maku, szklanka mrożonych wiśni, garść prażonych orzechów laskowych i płatków migdałowych, gorzka czekolada do smaku, opcjonalnie: kardamon/cynamon/imbir/miód

Przygotowanie: wymieszane z makiem płatki owsiane zalej mlekiem (napojem roślinnym). Dodaj rozmrożone wiśnie, uprażone orzechy i płatki migdałowe oraz pokruszoną gorzką czekoladę. Owsiankę dopraw przyprawami korzennymi i miodem.

ORZECZY – GARŚĆ ZDROWIA DLA SERCA I NERWÓW

W święta na stole często pojawiają się miski pełne orzechów – włoskich, laskowych i migdałów. I dobrze – są pożywną przekąską, która dostarcza nienasyconych kwasów tłuszczowych wspierających pracę serca. Zawierają magnez i witaminy z grupy B, które zmniejszają stres, obniżają poziom złego cholesterolu (LDL), dostarczają białko i błonnik. Trzeba jednak pamiętać,

że orzechy są kaloryczne, dlatego garść dziennie to wystarczająca porcja. Najlepiej jeść je w wersji naturalnej, czyli bez soli i dodatków, takich jak np. karmel. Orzechy możesz dodawać do sałatek, ciast i ciasteczek, owsianek, pesto. Świetnie komponują się z rukolą i szpinakiem oraz owocami, np. gruszką, jabłkiem, pomarańczą. Są doskonałe z serami pleśniowymi.

SUSZONE OWOCE – ZASTRZYK ENERGII

Kompoty z suszu i bakalie dodawane do ciast to kolejny zdrowy akcent. W suszonych śliwkach, jabłkach, gruszkach, morelach, żurawinie, daktylach znajdziemy: błonnik (reguluje pracę jelit), potas (wspiera układ krążenia), żelazo (wspomaga układ odpornościowy i produkcję czerwonych krwinek), witaminy A, C, E, K, z grupy B, antyoksydanty (opóźniają procesy starzenia oraz zmniejszają stany zapalne), naturalne cukry (dodają energii). Wybieraj suszone owoce bez cukru i nie przesadzaj z ilością, bo są kaloryczne. Żurawina doskonale komponuje się z mięsem i pieczywem, figi to idealny dodatek do słonych serów typu feta, a morele są doskonałe w farszu pierogowym.



SPRÓBUJ INACZEJ

Daktylowe trufle

Składniki: po 100 g suszonych daktyli, śliwek i migdałów, 50 g kakao, miód, cynamon, orzechy laskowe

Przygotowanie: daktyle i śliwki zblenduj. Dodaj zmielone migdały, kakao oraz do smaku miód i cynamon. Formuj kuleczki i obtocz je w kakao lub pokruszonych orzechach laskowych.



SPRÓBUJ INACZEJ

Śledzie z miodowym akcentem

Składniki: płaty śledziowe wymoczone w wodzie lub mleku, cebula, ocet jabłkowy, miód, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy

Przygotowanie: cebulę pokrój w piórka i zeszklij. Dodaj odrobinę octu jabłkowego, koncentrat pomidorowy, przyprawy, podduś. Przestudź, dodaj nieco miodu i dokładnie wymieszaj. Powstałym sosem zalej kawałki śledzia, delikatnie wymieszaj i wstaw do lodówki.

MIÓD – ŻŁOTO ŚWIĄTECZNEGO STOŁU

Miód w polskiej kulturze symbolizuje obfitość, dobrobyt i harmonię w życiu rodzinnym. Jest ceniony za właściwości zdrowotne. Działa antybakteryjnie, łagodząco i przeciwzapalnie, wspiera odporność, reguluje pracę jelit i ułatwia trawienie, dostarcza energii, gdy czujemy się zmęczeni. Jest składnikiem wielu świątecznych potraw – pierników, pierniczków, ciast i kutii. Czasami łączy się go z mniej oczywistymi składnikami, np. serem feta, ogórkami małosolnymi, śledziami i mięsem.

Uwaga! W wysokiej temperaturze miód traci część właściwości, dlatego najlepiej dodawać go do przestudzonych napojów lub spożywać na zimno.

PRZYPRAWY KORZENNE – UCZTA DLA ZMYŚŁÓW

W święta w wielu domach unosi się zapach korzennych przypraw. To nie tylko uczta dla zmysłów, ale też dla organizmu, bo:

cynamon – wspiera metabolizm i może obniżać poziom cukru we krwi, ▶



imbir – działa przeciwzapalnie, rozgrzewa, pomaga przy niestrawności,

goździki – mają właściwości antybakteryjne i przeciwbólowe,

kardamon – wspiera trawienie i pomaga zwalczać infekcje.

Przyprawy korzenne można dodawać do ciastek, herbaty, kawy, deserów,



SPRÓBUJ INACZEJ

Szybkie i zdrowe pierniczki

Składniki: 250 g mąki pełnoziarnistej, 100 g miodu, posiekana suszona żurawina (bez cukru), po łyżeczce cynamonu i proszku do pieczenia, pół łyżeczki mielonego imbiru

Przygotowanie: wymieszaj wszystkie składniki, schłódź ciasto w lodówce. Rozwałkuj i wycinaj dowolne kształty. Piecz 10 minut w 180°C.

kompotów. Imbir – powszechnie używany w kuchni azjatyckiej – świetnie łączy się z dynią, ziemniakami, rybami, mięsem. Można też przygotować z niego oczyszczający napój.

MAK – NIEDOCENIANY POLSKI SUPERFOOD

Chętnie sięgamy po nasiona chia, a zapominamy o naszym superfood, czyli maku. Tymczasem to skarbnica składników mineralnych, witamin, kwasów omega-6 i antyoksydantów. Zawiera duże ilości białka oraz przeciwutleniacze, które pomagają zapobiegać nowotworom, chorobom sercowo-naczyniowym, metabolicznym i autoimmunologicznym oraz obniżać poziom cholesterolu. Mak jest także źródłem:

witaminę B₆ – wpływającej na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego,



SPRÓBUJ INACZEJ

Kutia w wersji light

Składniki: po 100 g kaszy pęczak, maku (nie masy makowej), podprażonych orzechów (włoskich, laskowych, migdałów), suszonych owoców bez cukru (daktyli, rodzynek, fig, śliwek, moreli), odrobina napoju roślinnego lub wody, ok. 2 łyżeczek miodu, opcjonalnie: starta skórka z pomarańczy, łyżeczka masła orzechowego (lub zwykłego), przyprawy korzenne, imbir, wanilia

Przygotowanie: mak zalej wrzątkiem i odstaw na kilka godzin, odcedź.

To samo zrób z pęczakiem. Suszone owoce zalej wrzątkiem na pół godziny, odcedź i pokrój w paski. Ugotuj kaszę oraz zmiel mak (jeśli jest za gęsty, dodaj wodę albo napój roślinny). Wymieszaj kaszę, zmielony mak, pokrojone suszone owoce, orzechy oraz miód. Opcjonalnie dodaj przyprawy korzenne, startą skórkę pomarańczy, masło (orzechowe lub zwykłe) – dla bardziej kremowej konsystencji.

wapnia – niezbędnego do utrzymania zdrowia zębów i kości,

magnezu – który przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia,

żelaza – pomagającego w produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny,

potasu – który wspiera utrzymanie prawidłowego ciśnienia krwi,

miedzi – która pomaga we właściwym transporcie żelaza w organizmie,

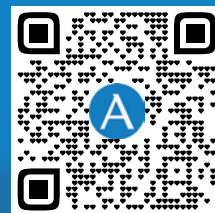
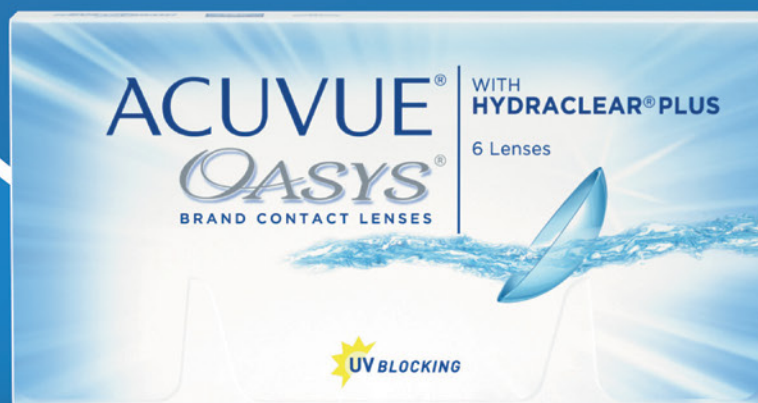
tryptofanu – odpowiedzialnego za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i jakość snu.

Pamiętaj, że mak jest kaloryczny (539 kcal na 100 g), dlatego lepiej jeść go tylko w formie dodatku. Może też wchodzić w interakcje z niektórymi lekami. Przed jego spożyciem skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą. ●



Soczewki kontaktowe **ACUVUE® OASYS**

**Niepokonane w zapewnianiu komfortu
w 22 badaniach klinicznych^**



Poznaj markę **AUCUVE®** w drogeriach **HEBE** oraz na **www.hebe.pl/acuvue**

Soczewki kontaktowe wyposażone w filtr UV nie mogą zastępować okularów przeciwsłonecznych, ponieważ nie osłaniają całego oka. *www.clinicaltrials.gov to strona internetowa prowadzona przez NIH. 22 badań klinicznych oceniających subiektywny komfort noszenia jako pierwszo lub drugorzędowy wynik badania dla soczewek dwutygodniowych marki ACUVUE® OASYS, w porównaniu z produktami konkurencji. Przegląd według stanu na dzień 30 kwietnia 2025. Soczewki kontaktowe ACUVUE® mogą być stosowane do korekcji wzroku. Aby uzyskać szczegółowe informacje na temat prawidłowego używania, pielęgnacji i bezpieczeństwa, należy się skontaktować ze specjalistą ochrony zdrowia oczu i zapoznać z instrukcją używania dostępną na stronie www.e-ifu.com. Więcej informacji dostępnych jest pod adresem www.acuvue.com/pl-pl/information/. Producent: Johnson & Johnson Vision Care, Inc. (USA). Upoważniony przedstawiciel: AMO Ireland (Irlandia). Znaki towarowe prezentowanych produktów z portfolio ACUVUE® należą do Johnson & Johnson. Reklama prowadzona przez Johnson & Johnson Poland Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie, Polska 2025. 2025PP14258. Data ważności materiału to: 01.10.2027

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.



SPACER ZAMIAST DRZEMKI

Boże Narodzenie to czas odpoczynku, rozmów przy stole i smaków, na które czekamy cały rok. Nic dziwnego, że po świątecznym obiedzie kusi nas miękki fotel i drzemka pod kocem. Ale zamiast zapadać w sen, warto założyć kurtkę, czapkę i szalik i wyjść na krótki spacer. Dlaczego? Powodów jest więcej, niż myślisz. TEKST: Anna Nadrzeczna

Badania pokazują, że już 10–15 minut spaceru po posiłkach znacznie poprawia nasze zdrowie i samopoczucie. Zobacz, co możesz zyskać dzięki temu niewielkiemu wysiłkowi.

KORZYŚCI DLA CIAŁA...

Świąteczna uczta dla podniebienia to wyzwanie dla układu trawiennego. Jak go wspomóc? Wystarczy kilkunastominutowy spacer – pobudzi pracę żołądka i jelit, przyspieszając przepływ

pokarmu przez organizm. Dzięki temu zapobiegiesz niestrawności – wzdęciom, zaparciom, refluksowi. Zmniejszysz też pokusę sięgania po przekąski między posiłkami. No i spalisz nieco kalorii. Uwaga! Jeżeli chciałabyś ►

TYLKO
w hebe

GOLDEN SNAIL

Regenerująca moc śluzu ślimaka
i luksusowa formuła, prosto z Korei.

skin⁷9





ZRÓB TO DOBRZE!

Intensywna aktywność fizyczna nie jest wskazana bezpośrednio po posiłku, ponieważ może prowadzić do problemów trawiennych i skurczów żołądka, bólu brzucha, zgagi. Choć spaceru nie można nazwać intensywnym wysiłkiem, na wszelki wypadek odczekaj 15 minut po jedzeniu, zanim wyjdiesz z domu. A w jakim tempie spacerować? Badania sugerują, że największe korzyści dla zdrowia daje chodzenie trochę szybszym tempem niż zazwyczaj. Już 10 proc. szybsze tempo skuteczniej obniża poziom cukru we krwi i zmniejsza ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego oraz udarów. Najlepiej spacerować w tempie 5–6 km na godzinę (to ok. 100 kroków na minutę).

schudnąć, zacznij spacerować także przed jedzeniem, bo taka aktywność pomaga skutecznie pozbyć się zapasów tłuszczu i obniżyć wagę.

Jeżeli nie ruszasz się po jedzeniu, może to prowadzić do wzrostu poziomu cukru we krwi oraz gwałtownych jego skoków. Ma to fatalny wpływ na zdrowie – nadmiar cukru we krwi przeciąża wątrobę oraz wymusza na organizmie przechowywanie jego nadwyżki

w innych organach. Jeżeli ten proces się powtarza, uodparniamy się na insulinę, w efekcie czego dochodzi do rozwoju stanu przedcukrzycowego i cukrzycy typu 2. Rada jest prosta – spaceruj po posiłkach!

Wyniki badań wskazują, że regularne spacerowanie znacząco obniża wysokie ciśnienie krwi. Najlepiej chodzić 3–5 razy w tygodniu przez 20–40 minut albo robić to w kilku 10-minutowych interwałach w ciągu dnia (na przykład po 10 minut po trzech głównych posiłkach).

Regularny ruch ma także pozytywny wpływ na zdrowie serca i całego układu krążenia. Obniża poziom cholesterolu oraz zmniejsza ryzyko udaru oraz zawału. Co ciekawe, badanie opublikowane w 2013 roku w czasopiśmie „The American Journal of Clinical Nutrition” wykazało, że krótkie ćwiczenia (właśnie takie jak 10- czy 15-minutowe spacerowanie po posiłku) skuteczniej zapobiegają chorobom serca niż długie, intensywne treningi.

...I DLA DUCHA

Ruch fizyczny uwalnia endorfiny, zwane hormonami szczęścia. Już nawet 10-minutowa przechadzka przyspiesza

wytwarzanie dopaminy i serotoniny, które odpowiadają za poprawę nastroju. Podczas chodzenia obniża się z kolei poziom kortyzolu – hormonu stresu. Równy rytm kroków i oddechu działa jak łagodna medytacja, pozwalając wyciszyć natłok myśli. Regularne spacerowanie pomaga więc regulować emocje i poprawiać zdolność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. To taki codzienny „reset” dla układu nerwowego. Ruch pomaga także poprawić jakość snu. Najlepiej wyjść na ostatni spacer po kolacji. Dzięki temu łatwiej zaśniesz, a twój sen będzie głębszy i przyniesie prawdziwą regenerację. Wyregulujesz też naturalny cykl snu i czuwania.

...ORAZ DLA RODZINY

Przy stole często rozmawiamy w dużym gronie. Spacer daje szansę na bardziej kameralne pogawędki – może z dawnym niewidzianym kuzynem, może z babcią, która ma tysiąc historii z młodości. Chłodne powietrze i brak rozpraszaczy sprzyjają temu, by naprawdę posłuchać i być wysłuchanym. Rodzinny spacer po świątecznym obiedzie może stać się nowym, pięknym rytuałem. Może zaczniecie odwiedzać tę samą uliczkę co roku, robić wspólne zdjęcia albo liczyć iluminacje w okolicy? Takie małe tradycje scalają rodzinę równie mocno jak wspólne gotowanie. Pamiętaj, nie chodzi o to, by rezygnować z radości siedzenia z bliskimi przy stole. Chodzi o równowagę. Wyjdźcie razem – choćby na 15 minut. Odświeżcie umysł, dacie odpocząć żołądkowi i wróćcie z policzkami zaróżowionymi od chłodu. Bo w końcu święta są po to, żeby cieszyć się każdym zmysłem – także tym, który docenia powiew zimowego powietrza. ●



**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



- WEGAŃSKIE FORMUŁY
- NATURALNE SKŁADNIKI
- **100% POCZUCIA HUMORU**
- ZAPACHY INSPIROWANE PERFUMAMI
- DELIKATNE SUBSTANCJE MYJĄCE
- ODPOWIEDNIE DLA KAŻDEGO RODZAJU SKÓRY

shots!

Pssst...!... Mocno
(nie)poważne
wegańskie żele do mycia!



SOCZEWKI KONTAKTOWE JESIENIĄ I ZIMĄ

Czy soczewki kontaktowe można nosić przez cały rok, w różnych warunkach pogodowych? O czym trzeba pamiętać, biorąc pod uwagę niskie temperatury oraz suche powietrze w pomieszczeniach? Jak te czynniki wpływają na sposób użytkowania soczewek?



Gdy zaczyna się sezon grzewczy, wskaźniki higrometrów mocno spadają. Niejednokrotnie zdarza się, że wilgotność powietrza w pomieszczeniu spada poniżej 40%, a nawet 30%, co może dawać wiele negatywnych skutków zdrowotnych, w tym wysuszanie oczu, błon śluzowych i problemy z układem oddechowym¹. **Wilgotność powietrza powinna być bowiem utrzymywana w granicach 40–60%.** Niestety zimą, gdy grzejniki nieustannie pracują i wysuszają powietrze, ilość pary wodnej

w pomieszczeniach jest niewystarczająca. Również na zewnątrz podczas mrozów wilgoć jest uwięziona i powietrze atmosferyczne pozostaje suche. Nie jest to komfortowa sytuacja ani dla skóry, ani dla błon śluzowych, ani też dla oczu².

Jesień i zima są trudnymi porami roku dla oczu. Zimne i suche powietrze zewnętrzne oraz ciepłe i suche powietrze wewnętrzne nieustannie powodują podrażnienia. Objawami takiego stanu są m.in. swędzenie oczu, uczucie piasku pod powiekami, zaczerwienione i zmę-

zione oczy. Dotyczy to zarówno osób, które noszą soczewki kontaktowe, jak i tych, które ich nie używają lub chodzą w okularach. Aby zapobiegać nadmiernemu wysuszaniu oczu, można **stosować nawilżające krople**, a jeśli te nie pomagają, konieczne trzeba skonsultować objawy z optometrystą lub okulistą³.

JAKIE SOCZEWKI WYBIERAĆ ZIMĄ

Biorąc pod uwagę powyższe czynniki, wybierając soczewki kontaktowe zimą,

trzeba mieć na uwadze, aby były to produkty charakteryzujące się komfortem noszenia, w tym wysokim poziomem nawilżenia.

Warto też wziąć pod uwagę ich potencjał do filtrowania szkodliwego promieniowania UV, które zimą jest równie szkodliwe co latem. Promienie UV odbijające się od śniegu mogą podrażniać wzrok, powodując takie nieprzyjemne objawy, jak ból oczu, zaczerwienienie, światłowstręt, nadmierne łzawienie, a nawet długoterminowe skutki narażenia na promieniowanie ultrafioletowe⁴.

Należy pamiętać, że soczewki kontaktowe nie chronią przed promieniowaniem UV w taki sposób jak okulary przeciwsłoneczne, dlatego komplet: okulary i soczewki z filtrem UV powinien znaleźć się w wyposażeniu każdego z nas. Osobom z wadą wzroku zaleca się jednocześnie noszenie soczewek kontaktowych oraz okularów przeciwsłonecznych lub gogli, szczególnie w miejscach o silnej ekspozycji słonecznej⁵, aby ich wzrok był w jak najlepszym stopniu chroniony.

JAK CHRONIĆ OCZY PRZED WYSYCHANIEM

Nieprawidłowe nawilżanie powierzchni oka przez film łzowy może powodować wysychanie rogówki i spojówki, a jednym z czynników zwiększających to zjawisko jest noszenie soczewek. Dlatego osoby używające soczewek kontaktowych w sposób szczególny powinny zadbać o prawidłowe nawilżenie oczu⁵.

Aby sprawić, że noszenie soczewek kontaktowych zimą będzie przyjemne, należy przestrzegać kilku zasad:

- sprawdź u specjalisty, czy twoje soczewki kontaktowe są prawidłowo dobrane,
- używaj kropli nawilżających do oczu, rekomendowanych przez okulistę lub optometrystę,
- pracując przed komputerem, rób regularne przerwy, aby oczy mogły odpocząć,
- unikaj zadymionych miejsc, wystawienia na silny wiatr oraz zbyt długiego przebywania w klimatyzowanych i przesuszonych pomieszczeniach⁶.

ZALETY NOSZENIA SOCZEWEK ZIMĄ

Prawidłowe noszenie i użytkowanie soczewek zimą daje wiele korzyści. Jeśli będziemy dbać o odpowiednie nawilżenie oczu, nie musimy bać się skutków suchego powietrza. Możemy za to czerpać wiele korzyści z ich noszenia: soczewki nie parują, można w nich uprawiać zimowe sporty, a nawet chronią oczy przed promieniowaniem UV (jeżeli wyposażone są w taki filtr). ●

PRZYPISY:

1. A. Pas-Wyroślak, E. Wągrowa-Koski, Wpływ pracy wzrokowej na film łzowy i stopień zmęczenia oczu, Medycyna Pracy 2010, 61(5), s. 527–535.
2. M. Kasprzak, Suche powietrze w domu – jak sobie z nim radzić?, doz.pl, 13.12.2018.
3. J. Dereń, konsultacja Aleksandra Witkowskiego, 5 problemów zdrowotnych, za które odpowiada suche powietrze w mieszkaniu, medonet.pl, 14.02.2020.
4. M. Łużyńska, Ochrona narządu wzroku przed szkodliwym działaniem promieniowania UV, Optyka 4(47) 2017, s. 58–62.
5. K. Korzeniowski, Problemy okulistyczne, Medycyna Podróży.
6. Używanie soczewek kontaktowych zwiększa ryzyko rozwoju suchego oka?, zdrowie.pap.pl.



1. **RENU** Advanced, płyn do soczewek kontaktowych, 100 ml, 21,99 zł, 100 ml = 21,99 zł
2. **RENU** MultiPlus, płyn do soczewek kontaktowych, 500 ml, 39,99 zł, 100 ml = 8,00 zł
3. **BIOTRUE** płyn do soczewek kontaktowych, 100 ml, 21,99 zł, 100 ml = 21,99 zł
4. **BIOTRUE** Oneday, jednodniowe soczewki kontaktowe, 30 szt./1 opak., 83,49 zł, 1 szt. = 2,78 zł
5. **SOFLENS** jednodniowe soczewki kontaktowe, 30 szt./1 opak., 75,99 zł, 1 szt. = 2,53 zł

ARTYKUŁ SPONSOROWANY REMÉ W HEBE

REMÉ WSPIERA OD WEWNĄTRZ NATURALNE PIĘKNO KOBIET KAŻDEGO DNIA. BEZ WYSIŁKU, BEZ STRESU, BEZ PRESJI. CODZIENNA SUPLEMENTACJA TO CHWILA PRZYJEMNOŚCI I PEWNOŚCI, BO WIEMY, ŻE KIEDY W GRĘ WCHODZI TWOJE PIĘKNO I PEWNOŚĆ SIEBIE – NIE IDZIESZ NA KOMPROMISY. REMÉ TO SUPLEMENTY DIETY, KTÓRYM MOŻESZ ZAUFAĆ. GWARANTUJĄ SPRAWDZONE FORMUŁY, SKŁADNIKI O DZIAŁANIU POTWIERDZONYM W BADANIACH I PYSZNY SMAK!

NATURALNE PIĘKNO W TWOIM RYTMIE

Kolagenowa Formuła Piękna Remé to fundament suplementacji beauty. Zawiera idealnie dopasowaną, dzienną porcję peptydów kolagenowych VERISOL®, których działanie wspierające włosy, skórę i paznokcie zostało potwierdzone w badaniach naukowych. Wystarczy jedna porcja dziennie dla pięknej skóry, mocnych włosów i zadbanych paznokci. Formuła suplementu zawiera także 11 składników aktywnych (m.in. biotynę, cynk, witaminę C, A i D) o działaniu również potwierdzonym w badaniach.

JUŻ PO 4 TYGODNIACH

Badania wykazały, że pierwsze efekty zobaczysz już po 4 tygodniach¹, ale musisz pamiętać o ważnej sprawie – regularności. Dzięki Remé codzienna suplementacja kolagenu to czysta przyjemność. Kolagenowa Formuła Piękna jest dostępna w pysznych smakach, które idealnie łączą się z wodą, owsianką czy mlekiem. Ty decydujesz – pijesz z czym chcesz i kiedy chcesz, a suplementacja staje się chwilą przyjemności.

CZAS NA BEAUTY SLEEP

Od wieków wiadomo, że zdrowy sen ma bardzo korzystny wpływ na nasz organizm. Śpiąc,



regenerujemy się, dlatego sen jest niezbędny do prawidłowej odnowy komórek skóry. Może pomagać w zapobieganiu pojawianiu się zmarszczek i wspierać poprawę elastyczności skóry. Niestety stres, hałas czy ciężkostrawna dieta mogą z kolei utrudniać zasypianie i wpływać na niską jakość snu. Dlatego nowa odsłona Kolagenowej Formuły Piękna – Remé Night została wzbogacona o ekstrakt z kwiatów passiflory i melatoninę, które ułatwiają i przyspieszają zasypianie². Sięgnij po Remé Night przed snem i podaruj sobie prawdziwy beauty sleep.

1 Źródło: Proksch, E. et al. (2014). Oral Supplementation of Specific Collagen Peptides Has Beneficial Effects on Human Skin Physiology: A Double-Blind, Placebo-Controlled Study. *Skin Pharmacology and Physiology*, 27(1), 47–55.

2. Melatonina pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 1 mg melatoniny krótko przed pójściem spać.

TOP WOMEN w e-biznesie

Największy **bezpłatny** program
motywacyjno-rozwojowy



kobietyebiznesu.pl

START: LUTY 2026
FORMUŁA ONLINE

Zapisy do 18 stycznia 2026

metamorfoza wizerunkowa • aspekty prawne i księgowe działalności
e-commerce • marketplace • social media • wordpress • AI w biznesie

PARTNERZY PROGRAMU:

 **allegro**

 **VISA**

 **POLSKA
BEZGOTÓWKOWA**

 **DHL**

 **PAIH**
Grupa PFR

 **ziaja**

 **SkyShop**

 **IZBA
GOSPODARKI
ELEKTRONICZNEJ**

 **hebe**
zdrowie i piękno

 **Przelewy24**

 **SIMON
KUCHER**
Unlocking better growth

 **ideo**
FORCE

 **bateau**

 **FUTURE
COLLARS**



MÓJ ŚWIAT

/ STREFA BEZ STRESU

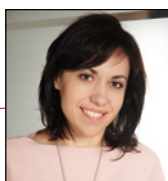


gofit
BABBLE.

WARTO BYĆ *życzliwym*

Życzliwość to drobny pozornie gest, który ma ogromne znaczenie – zarówno dla osoby, która ją okazuje, jak i tej, która jej doświadcza. Buduje relacje, łagodzi konflikty, poprawia samopoczucie. Czy można się jej nauczyć? A może jest zaraźliwa?

Odpowie psycholog Monika Gawrysiak. ROZMAWIAŁA: Dominika Bagińska



Ekspert

MONIKA GAWRYSIAK

psycholog, pedagog, twórczyni podcastu „Możesz myśleć inaczej”.

Pracuje w nurcie poznawczo-behawioralnym, prowadzi warsztaty i szkolenia, m.in. z pacjentami rehabilitacji kardiologicznej, zajmuje się psychologią pracy. Uczy relaksacji i uważności, wspiera osoby w kryzysie, doświadczające trudności życiowych.

Czym jest życzliwość?

Można ją rozpatrywać na kilku poziomach. Po pierwsze, to cecha charakteru – częściowo wrodzona, a częściowo nabyta. Po drugie – postawa wobec innych, a po trzecie – konkretna umiejętność. Niektórzy mają naturalne predyspozycje do bycia życzliwymi. Dużą rolę odgrywa jednak środowisko, w którym dorastamy. Jeśli otaczają nas życzliwe osoby, jeśli ta postawa, ta wartość jest obecna w domu, rodzinie i najbliższym otoczeniu, życzliwość staje się czymś naturalnym, co przyjmujemy jak własną cechę. Ale życzliwości można się też nauczyć i – co ważne – można ją stale rozwijać. Badania pokazały, że życzliwość jest społecznie bardzo potrzebna. To właśnie ta cecha, a zarazem umiejętność pozwoliła nam jako gatunkowi przetrwać ewolucyjnie.

To bardzo ciekawe. Proszę opowiedzieć o tym więcej.

Człowiek od zawsze był istotą społeczną – potrzebował innych. Liczył na tych,

którzy byli silni i potrafili bronić wspólnoty, ale też na osoby dobre i życzliwe, z którymi można było wymieniać się usługami, darami. Życzliwość sprzyjała budowaniu głębszych relacji i zaufania, a te z kolei ułatwiały wymianę dóbr i wzajemną pomoc. Dzięki temu wspólnota mogła żyć dostatniej, a przede wszystkim bezpieczniej.

Jak dziś życzliwość wpływa na nasz gatunek?

Kiedy środowisko jest stresujące, postrzegamy świat jako niebezpieczny. To drenuje z sił witalnych, dosłownie skracając życie. Kiedy zaś praktykujemy życzliwość, otoczenie wydaje nam się bezpieczniejszym miejscem, a ludzie – bardziej przyjaznymi. Czujemy się dobrze, wiemy bardziej zrównoważone życie. Życzliwość łagodzi bowiem stan napięcia i zagrożenia. W ten sposób wydłużamy sobie życie, co potwierdziły badania. Kiedy robimy coś miłego – dla innych, ale i dla siebie – w naszym mózgu aktywują się ośrodki przyjemności. Wzrasta poziom serotoniny, neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za poczucie satysfakcji. Życzliwe zachowania wpływają także na korę przedczołową, która jest związana z przetwarzaniem pozytywnych emocji. Ten obszar mózgu, podobnie jak mięśnie podczas ćwiczeń, rozwija się i wzmacnia dzięki praktykowaniu życzliwości. Badania pokazują również, że osoby życzliwe mają sprawniejszy układ sercowo-naczyniowy. Prowadząc zajęcia rehabili-



tacyjne z pacjentami kardiologicznymi po zawale, przekonałam się, że wrogie nastawienie do świata sprzyja chorobom serca. Z kolei regularne praktykowanie życzliwości – traktowane jak ćwiczenie – wzmacnia układ krążenia i poprawia jego kondycję.

To może życzliwość wiąże się z dojrzałością, rozumieniem siebie?

Z dojrzałością na pewno, natomiast nie zawsze jest ona związana z wiekiem. Oczywiście byłoby cudownie, gdybyśmy się wraz upływem lat rozwijali, ale nie zawsze tak jest. Wiele starszych osób z czasem gorzknieje, skupia się na niepowodzeniach, bólu, tym, co się im nie udało. Dlatego powiedziałabym raczej, że to życzliwość pomaga nam osiągnąć prawdziwą dojrzałość – rozumianą jako umiejętność cieszenia się życiem i dostrzegania jego szerszej perspektywy. Uczy, że życie nie składa się tylko z cierpienia i trudu, ale ma też jasną stronę. Wymaga to świadomej pracy i zauważenia, jak wiele dobra nas otacza.

A jak jest z życzliwością wobec siebie?

Zwykle łatwiej okazujemy ją innym niż sobie. Życzliwość to sztuka akceptacji – także własnego ciała, niedoskonałości, błędów. Tymczasem w wewnętrznym dialogu często bywamy bardziej krytyczni wobec siebie niż wobec innych. Używamy słów, których nigdy nie skierowalibyśmy do bliskiej osoby. Pomoże więc samowspółczucie (*self-compassion*), koncepcja opisana przez psycholog Kristin Neff. To zachęta, by być dla siebie dobrym i empatycznym, tak jak wobec przyjaciela lub swojego dziecka. Łatwo o łagodność, gdy wszystko układa się dobrze. Trudniej – gdy pojawiają się ból, porażka, poczucie bezradności.



A właśnie wtedy najbardziej potrzebujemy wspierających słów. Trudności są częścią ludzkiego doświadczenia – wszyscy popełniamy błędy i mierzymy się z cierpieniem. Dlaczego więc jesteśmy bardziej surowi wobec siebie niż wobec innych? Wystarczy spojrzeć na siebie oczami kogoś bliskiego. Pomagają też proste gesty – położenie dłoni na klatce piersiowej i przeponie, wsłuchanie się w rytm oddechu, poczucie własnego ciała. To ułatwia mówienie do siebie czule. Życzliwość wobec siebie oznacza również dbanie o swoje potrzeby: sen, odpoczynek, ruch, odżywianie i pielęgnację. To codzienne gesty troski, które wzmacniają nas od środka.

Jak trenować życzliwość wobec innych?

Trudno okazywać ją innym, jeśli sami żyjemy w napięciu i stresie. Dlatego zaczynajmy od prostych gestów wobec własnego ciała – wyprostujmy się, otworzmy klatkę piersiową, rozluźnijmy ramiona. To wyciszy umysł i poprawi nastawienie. Pomocna jest też uważność, o której pisze Kristin Neff – zatrzymanie się na chwilę, dostrzeżenie emocji, kolorów, zapachów wokół. Dzięki temu wracamy do „tu i teraz” i łatwiej zauważamy, że inni również mają trudne chwile. Życzliwość możemy wyrażać na wiele sposobów: słowem, gdy mówimy

coś miłego; gestem, kiedy robimy coś dobrego; a także w myślach, gdy życzymy komuś dobrze. Bycie miłym i serdecznym sprawia, że inni chętniej z nami przebywają i nawiązują bliższe relacje. Życzliwi przyciągają otoczenie, w przeciwieństwie do osób, które nieustannie narzekają i koncentrują się na problemach. Właśnie dlatego życzliwość to najprostszy sposób budowania więzi – a te są jednym z największych deficytów codzienności.

W swoim podcaście mówi pani o życzliwości wobec świata, czym ona jest?

Nasza świadomość ekologiczna rośnie, wielu z nas żyje w lęku przed zmianami klimatycznymi. Nie zatrzymamy wielkich procesów, ale mamy wpływ na codzienne nawyki, które w sumie dają ogromny efekt. Segregowanie śmieci, zakręcanie wody przy myciu zębów, gaszenie światła – to drobne gesty, które przywracają poczucie sprawstwa i zmniejszają katastroficzne myśli. Co więcej – życzliwość jest zaraźliwa. Dobro wraca, choć nie zawsze wtedy, gdy tego oczekujemy. Jeśli traktujemy je jako narzędzie do osiągnięcia celu, spotyka nas rozczarowanie. Ale gdy życzliwość staje się codzienną praktyką – zawsze powraca, nawet jeśli nie od razu. Jak powiedział Mark Twain: „Życzliwość to język, który niesłyszący może usłyszeć, a niewidzący zobaczyć”. To uniwersalne, darmowe narzędzie – wystarczy uśmiech, „dzień dobry”, komplement. Siła życzliwości zmienia nie tylko nas samych, lecz także nasze otoczenie. By jednak prawdziwie dzielić się życzliwością, potrzebujemy być w zgodzie ze sobą, mieć zaspokojone podstawowe potrzeby i świadomość, w jakim miejscu życia jesteśmy. Tylko wtedy łatwiej nam otworzyć się na innych. ●

MOCNIEJSZE WŁOSY, SILNIEJSZA JA


Schwarzkopf
GLISS



**GLISS ULTIMATE REPAIR
DLA +100% MOCNIEJSZYCH WŁOSÓW***

* w porównaniu do włosów niepoddanych pielęgnacji

FOR EVERY YOU.



Swantje Paulina

Modelka i Influencerka



BRODACZE ZE SŁAWATYCZ

Mała miejscowość na Lubelszczyźnie ma świąteczną tradycję, która jest unikatowa nie tylko w skali Polski, ale i świata. Tuż przed sylwestrem jej ulicami zaczynają władać kolorowe stwory – straszne i piękne zarazem. Możliwość ich zobaczenia jest warta wycieczki do Sławatycz! TEKST: Mateusz Borowy



Określenie „brodacze” pochodzi od długich bród z Inianego włókna, jakie przyczepiali sobie miejscowi przebierańcy. Symbolizowały one długie życie, doświadczenie oraz bogactwo przeżyć. Zwyczaj ten jest bardzo stary, choć nie da się określić, jak bardzo. Najstarsi mieszkańcy Sławatycz mówią, że o Brodaczach opowiadali im dziadkowie. Tu: zdjęcie z 1988 roku.

Co roku po świętach, tuż przed zabawą sylwestrową, na ulicach Sławatycz pojawiają się przedziwne stwory – w strasznych maskach i wielkich, kolorowych czapach, ubrane w wywrócone włosiem na wierzch kożuchy, z nogami owiniętymi słomą. Każdy dzierży potężny kij. Idą przez wieś, a uciekają przed nimi wszyscy – przede wszystkim panny! Brodacz to bowiem okropni psotnicy, skorzy do robienia psikusów.

Oczywiście, pod postaciami Brodaczy kryją się miejscowi młodzi mężczyźni, kawalerowie, którzy ochoczo biorą udział w maskaradzie. Wiedzą, że to niezwykła tradycja, którą koniecznie trzeba podtrzymać dla kolejnych pokoleń. W 2021 roku decyzją ministra kultury została ona wpisana na krajową listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego. – Ja również kilka razy byłem Brodaczem, a dzisiaj zajmuję się organizowaniem konkursu na najładniejsze przebranie – kapelusz, maskę i okrycie w danym roku – mówi Radosław Szczur, dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Sławatyczach.

Jak zaprezentują się Brodacz zegnający 2025 rok? Okaże się już 29 grudnia, bo Brodacz pojawiają się na ulicach Sławatycz tuż przed Sylwestrem.

UWIĆ KWIATY DLA BRODACZA

Każdy Brodacz jest widoczny z daleka, a jego znakiem rozpoznawczym jest wysoki kapelusz, złożony z dziesiątków papierowych kwiatów. To najbardziej pracochłonna część stroju, dlatego mężczyźni poświęcają co roku sporo czasu na jej przygotowanie. Ale nie tylko oni. W tworzeniu bajecznie kolorowych kwiatów na czapki pomagają mężczyznom kobiety.



Strój Brodacza składa się z: maski, czapy, brody, odwróconego na wierzch kożucha, garbu, słomianych butów i powróseł. Wysokie na około 80 cm czapy ozdabia się kolorowymi kwiatami i długimi, zwisającymi wstążkami z bibuły. Robi wrażenie!

– Mój mąż był kiedyś Brodaczem i wtedy nauczyłam się robić różne kwiaty z bibuły i krepiny, a także słomiane maty do owijania nóg. Teraz jesienią przychodzą do nas chłopcy szykujący swoje stroje i proszą nas o pomoc – opowiada Elżbieta Gruszkowska ze Sławatycz.

To jednak nie znaczy, że kobiety robią całą robotę! – My tylko realizujemy

zlecenia – śmieje się pani Elżbieta. – Chłopaki sami kupują bibułę i krepinę i mówią nam, jakie kwiaty chcieliby mieć w tym roku. Gdy już odbiorą od nas zamówienie, sami konstruują kapelusze, misternie przyczepiając każdy kwiat drucikami. Ale tego już my, kobiety, nie widzimy – opowiada. Szacuje, że wykonanie kwiatów na jeden kapelusz zajmuje pięciu kobietom – bo ►



zazwyczaj panie pracują wspólnie – około czterech godzin.

– Jeżeli kwiaty są wykonywane bardziej skomplikowaną techniką zawijania końców na splot cukierkowy, ten czas wydłuża się nawet do dwóch dni – dodaje Radosław Szczur.

Reszta należy do panów. A oni bardzo poważnie traktują tajemniczość tych przygotowań. Nikt spoza ich grona aż

do dnia przemarszu Brodacz nie może dowiedzieć się, jak wyglądają stroje.

Dlatego mężczyźni umawiają się na swoim czacie w internecie, gdzie w danym roku będą się przebierać i skąd ruszać na sławatycki rynek, na którym na ogół jest kulminacja wydarzenia.

– Zazwyczaj umawiają się po kilku w stodołach i garażach, żeby pomóc sobie nawzajem założyć te skomplikowa-

ne stroje, maski i długie brody z lnu – uśmiecha się Radosław Szczur. Maski i brody są niezwykle ważne, pełnią rolę kamuflażu, bo nikt nie może rozpoznać, kto kryje się za strojem Brodacza. – Ten, kto zostanie rozpoznany, naje się wstydu, dlatego kryjący się w przebraniu mężczyźni robią wszystko, aby to uniemożliwić. Na przykład w ogóle nie rozmawiają z mieszkańcami ani ze sobą. Lubią za to pohukiwać, pokrzykiwać i donośnie śpiewać. Dlatego też każdy Brodacz co roku musi sobie przygotować nowy kapelusz, żeby nie dało się go rozpoznać po ubiegłorocznym – mówi dyrektor sławatyckiego GOK-u. Brodacz dopiero na koniec zdejmują swoje czapy i maski i ujawniają się mieszkańcom. Zazwyczaj jest sporo zaskoczeń!

PSOTY I DOBRE WRÓŻBY

Kiedyś, gdy Brodacz szli przez Sławatycze, obowiązkowo stukając swoimi kijami, chował się kto mógł. – Brodacz to psotnicy. Przyznam, że ja sam jako młody chłopak trochę się bałem, kiedy Brodacz zaczęli mnie gonić ulicami Sławatycz – uśmiecha się Radosław Szczur. Podobno jeszcze 20–30 lat temu Brodacz potrafili nieźle poturbować złapanego delikwenta, dzisiaj są już delikatniejsi.

Przebierańcy gonią wszystkich, mężczyzn, dzieci, a zwłaszcza panny. – Gdy Brodacz dopadnie dziewczynę, bierze ją „na chocki”, to znaczy przyciska ją do siebie, okręca, podrzuca, pokrzykując przy tym i podśpiewując. Dla dziewczyny to wróżba, że w nadchodzącym roku wyjdzie za mąż – opowiada szef GOK-u.

Sama obecność i wygląd Brodacz również mają „magiczne” znaczenie. ►



PHILIPS OneBlade

WYBIERZ
IDEALNY
PREZENT!

Pielęgnacja twarzy, ciała
i miejsc intymnych





MAGICZNE I ETNOGRAFICZNE

– W kolędowaniu, a tym właśnie jest pochód Brodaczy, dokonuje się pewna formuła, która ma sprawić, że coś się stanie. To jest życzenie, aby się wiodło, powodziło. Aby ta formuła się zrealizowała i miała magiczną moc, musi być spełnionych kilka elementów – tłumaczy etnografka Agnieszka Mikszta z Muzeum Południowego Podlasia w Białej Podlaskiej.

Wyjaśnia, że potrzebna jest określona osoba kolędnika, który jest przebrany w odpowiedni strój. – W tym przypadku jest to strój słomiany połączony z kozuchem. Kolędnik wykonuje też pewne gesty, w przypadku Brodaczy to potrząsanie i stukanie kijem, co ma zapewnić urodzaj. W etnografii nazywamy to magią wegetacyjną – opowiada etnografka.

Elementy stroju Brodacza też mają znaczenie symboliczne. Takie znaczenie ma słoma, którą Brodacz owijają sobie nogi. – Słoma występuje w wielu obrzędach. Dawniej wynosiło się słomiany snopek i kładło się siano (a wcześniej także słomę) pod obrus na wigilijnym stole – przypomina Agnieszka Mikszta. Według ludowych wierzeń słoma pomaga w nawiązaniu kontaktu z zaświatami (podobnie jak len, z którego wykonane są brody) oraz wzmacnia płodność – zarówno ludzi, jak i ziemi. Odwrócony kozuch to z kolei pradawny symbol dostatku i obfitości.

BRODACZOWI WOLNO WIĘCZĄ

Brodaczom pozwala się na wiele – mogą łapać piszczące dzieci, udawać, że je uderzają, mogą zatrzymywać samochody, siadać na ich maskach i żądać datków. Nikt się nie denerwuje, że masze-



Brodacze to nie tylko przebierańcy, ale również symbol długowieczności i bogactwa doświadczeń. Ich stroje i maski, wykonane z lnianych włókien i starej skóry, symbolizują starość i przemijanie, a także nadzieję na nowy początek.

rują środkiem ulic. – Kiedyś Brodacz przez trzy dni chodzili od domu do domu, śpiewając kolędy i składając życzenia. Na koniec harców brali udział z mieszkańcami we wspólnym nabożeństwie – relacjonowała etnografka Zofia Chomiczewska, badająca ten obrzęd w drugiej połowie XX wieku.

Aby zachęcić młodych ludzi do podtrzymywania tradycji, Gminny Ośrodek Kultury od kilkunastu lat organi-

zuje na stałe konkurs na najpiękniejszego Brodacza. – Na rynku zbiera się komisja konkursowa złożona najczęściej z kogoś z Urzędu Gminy, dyrektora szkoły lub biblioteki i obowiązkowo – jednego lub dwóch byłych Brodaczy – mówi Radosław Szczur.

Konkurs po raz pierwszy zorganizowano w 1980 roku, ale w kolejnych latach nie odbył się ze względu na stan wojenny, tradycja więc nieco podupadła. ►

PIELĘGNACJA W MĘSKIM STYLU

ELEGANCJA MA SWOJĄ KOLEJNOŚĆ - YASUMI MEN

Mężczyźni cenią prostotę i jasne zasady. W pielęgnacji najchętniej sięgnęliby po coś w rodzaju instrukcji obsługi. Dlatego marka Yasumi przygotowała kosmetyki, które ułatwiają działanie.

1 Oczyszczanie – Yasumi M°1 Cleansing Gel

Dedykowany męskim potrzebom jeden preparat łączący w sobie kilka funkcji. Działa jak szczyryk MacGyver'a, bo można go użyć do kilku czynności! Nie tylko do umycia ciała, twarzy, ale również włosów i brody. Najbardziej komfortowe jest to, że w jednej tubce mieści się zarówno funkcja żelu myjącego, szamponu i preparatu oczyszczającego do twarzy. A poza tym opakowanie jest poręczne i dobrze wygląda pod prysznicem.

2 Oczyszczanie twarzy – Yasumi M°6 Face Cleansing Scrub

Połączenie żelu myjącego i peelingu w jednym to optymalizacja męskich działań. Maksymalny minimalizm widać w naturalnych drobinach ryżowych zamkniętych w żelu, które delikatnie peelingują skórę w czasie jej mycia. Idealne rozwiązanie przed goleniem, uniesienie włosa i w efekcie zero podrażnień po goleniu.

Są dostępne dwie wersje zapachowe tego żelu, jeżeli zastanawiasz się którą wybrać to mamy małą podpowiedź! Wersja black – znajdziesz tam bergamotkę i piżmo. Peeling w odcieniu blue to odświeżające nuty morskie i paczula.



3 Krem pod oczy - Yasumi M°4 Eye Cream

Czy mężczyźni potrzebny jest krem pod oczy? Oczywiście! Po nieprzespanej nocy, również na swojej twarzy może zauważyć worki pod oczami. Krem zatem jest niezbędny, jeżeli spojrzenie ma być świeże i wypoczęte. Zawiera kofeinę, więc działa lepiej niż poranna kawa! A jeżeli działa również na zmarszczki, to należy się w niego zaopatrzyć w ciemno!

4 Nawilżenie – Yasumi M°5 Anti-Age Cream

Po goleniu warto sięgnąć po krem Yasumi, który łączy dwie funkcje. Z jednej strony nawilża i działa przeciwzmarszczkowo, z drugiej strony łagodzi skórę.

W kremie są ekstrakty z drożdży, witamina E, jest też oczar wirginijski. To wszystko razem ma odmłodzić i nawilżyć skórę i usunąć stany zapalne. Krem od Yasumi ma lekką konsystencję, więc aplikacja na skórę jest błyskawiczna i bezproblemowa.

5 Pielęgnacja brody i wąsów - Yasumi M°2,5 Barber Oil

Zarostu ani brody nie można zostawić bez wsparcia naturalnymi olejami. Zapewniają one wygładzenie niesfornych włosów i pozostawiają je miękkie. Delikatny zapach idealnie komponuje się z każdymi perfumami. Z taką pielęgnacją można czuć się męsko!



Brodacze robią wszystko, by nie dało się ich rozpoznać w przebraniu. Nie rozmawiają z mieszkańcami ani ze sobą, pohukując tylko i pokrzykując. Dopiero na koniec zdejmują swoje czapy i maski i ujawniają się mieszkańcom.

Niewielu mężczyzn miało głowę do przebieranek. Ale potem to się zmieniło. – Dzisiaj kandydatów nam nie brakuje. Mamy stałą liczbę około 14 Brodaczy w pełnym stroju i tylko oni mogą brać udział w konkursie. Obok Brodaczy pojawiają się też inni przebierańcy. Bo to cały czas jest żywa tradycja, która zmienia się na przestrzeni lat – tłumaczy dyrektor sławatyckiego GOK-u.

Z DZIADA PRADZIADA

Tak jak tajemniczy są sami Brodacz, tak i tajemnicza jest związana z nimi tradycja. – Nie mamy żadnych informacji na temat Brodaczy w materiałach archiwalnych. W żadnych archiwach etnograficznych nie ma na ten temat wzmianek. Jeśli kiedykolwiek przeprowadzano badania na ten temat, czy to

przed wojną czy po niej, nie zachowały się z nich żadne informacje – przyznaje Agnieszka Mikszta.

Może to wynikać z różnych przyczyn. – Brak informacji może być spowodowany tym, że nikt nie prowadził badań pod tym kątem lub po prostu nie zadał odpowiednich pytań podczas wywiadów terenowych. Możliwe też, że informacja na ten temat nigdzie nie dotarła lub nie było już osób, które mogłyby coś na ten temat powiedzieć – tłumaczy etnografka.

Przeszkodą w badaniu genezy unikatowego sławatyckiego obrzędu są też historyczne zawieruchy, które objęły te tereny. – Masowe wysiedlenia po drugiej wojnie światowej w ramach akcji Wisła odbywały się z naszego rejonu najczęściej na Warmię. Dopiero po

śmierci Stalina ludziom pozwolono wrócić tutaj, ale wielu zdomowilo się już w nowym miejscu i tam zostało. Wcześniej nasz region objęły też wysiedlenia w ramach repolonizacji prowadzonej przed wojną – opowiada Agnieszka Mikszta.

W rezultacie historia wielu rodzin w tym rejonie to historia zerwanych i zapomnianych więzi. – Wiele badań przeprowadzonych w latach 50. i 60. XX wieku, na przykład przez Instytut Sztuki PAN, który zorganizował tutaj dwa obozy etnograficzne, dotyka kwestii przesiedlenia ludności. Wynika z nich, że obecna miejscowa ludność nie ma pewnych informacji i wiedzy przekazywanej z pokolenia na pokolenie przed wysiedleniami – mówi nasza rozmówczyni.

W rezultacie ani mieszkańcy wsi, ani naukowcy nie wiedzą, skąd wzięli się Brodacz. – Nie wiemy, czy jest to dawna czy stosunkowo nowa tradycja, czy została zaszczerpiona z zewnątrz, a może jest związana z mniejszościami, które tu mieszkały, na przykład niemieckimi, czy jest to tradycja miejscowa. Porównując to z podobnymi zwyczajami z innych części Polski czy nawet świata, możemy jednak stwierdzić, że jest to na pewno tradycja pierwotnie pogańska, która została przejęta i dostosowana do potrzeb religii chrześcijańskiej i świątecznych zwyczajów – tłumaczy Agnieszka Mikszta.

W świadomości mieszkańców Brodacz są w Sławatyczach od zawsze. – Mój dziadek się przebierał i dziadek mojego dziadka. Nie wyobrażam sobie mojej miejscowości bez tej tradycji, jesteśmy z niej bardzo dumni. Niech świat dowie się, że w małych Sławatyczach mamy coś tak unikatowego – uśmiecha się Elżbieta Gruszkowska. ●

L'ORÉAL PARIS MEN EXPERT

**CARBON
PROTECT**

ANTYPERSPIRANT 5W1

NIEZOSTAWIAJĄCY ŚLADÓW
ANTYBAKTERYJNY
SZYBKOSCHNĄCY
BEZZAPACHOWY





22.12–19.01

KOZIOROŻEC

Koniec listopada to czas awansów i inwestycji: kupisz auto lub nieruchomości. W grudniu otoczysz się lepszą energią, bo dla Koziorożców to początek nowego, dobroczynnego cyklu. W uczuciach harmonia.

20.01–18.02

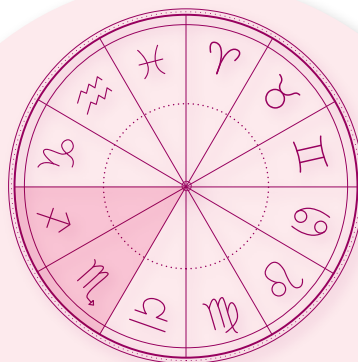
WODNIK

W listopadzie rozwikłasz nurtującą cię od dawna zagadkę i być może ktoś sławny zaprosi cię do współpracy. Po 21.11 jakaś osoba zacznie się tobą wyraźnie interesować. Koniec roku przyniesie powrót równowagi.

19.02–21.03

RYBY

Z początkiem miesiąca przyplływ energii. Podejmiesz działania, które odkładałeś ze strachu i zakończysz projekty do 22.11. W grudniu sytuacja finansowa będzie lepsza, niż się spodziewałeś.



23.10–21.11

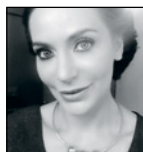
SKORPION

Listopad rozpoczniesz z większą troską o siebie – postawisz na zabiegi kosmetyczne, zmianę wizerunku, nową garderobę. Zrobisz tym na kimś wrażenie. To dobry czas na pracę – będzie satysfakcjonująca i dochodowa. Uważaj jednak, bo od 4 do 10.12 czekają cię drobne nieprzyjemności. Święta będą wystawne i bardziej glamour.

22.11–21.12

STRZELEC

W listopadzie głównym tematem staną się sprawy rodzinne i obowiązki wobec bliskich. Chwilowo będziesz musiała zrezygnować z towarzyskich przyjemności, ale ostatnie dni miesiąca przyniosą ci rekompensatę. Ktoś bliski sprawi ci radość i poczujesz, że twoje poświęcenie było potrzebne. Grudzień minie jak z bicza strzelił.



Astrolog Merkurja

ANNA GRZYWACZEWSKA-CIUCIURA

znana i ceniona autorka horoskopów,
programów i audycji o tematyce ezoterycznej
(www.merkurja.com)

23.09–22.10

WAGA

Początek listopada to czas konfrontacji z szefem, który będzie wymagał od ciebie za dużo. Poczujesz jednak znaczną poprawę zdrowia. Grudzień postawi cię przed ważnym wyborem w miłości. Decyzja może być bolesna, ale okaże się właściwa.

23.08–22.09

PANNA

W listopadzie niebo pomoże ci podejmować dobre decyzje i znajdować odpowiednie rozwiązania. Możliwa daleka podróż służbowa i zmiana pracy, szkoły albo stanowiska – na lepsze. Grudzień będzie czasem stawiania granic.

23.07–22.08

LEW

Początek listopada będzie wymagający – 5.11 i 19.11 sprawy nie pójdą po twojej myśli. Pojawi się napięcie i rozdrażnienie w relacji. Od 23.11. samopoczucie wyraźnie się poprawi, bo pojawi się nowa znajomość. Grudzień pójdzie jak z płatka.

22.03–21.04

BARAN

W listopadzie możliwa daleka podróż – fizyczna i duchowa. Początek grudnia wystawi cię na próbę – możesz czuć, że brakuje ci siły. Nauczysz się skutecznie prosić o pomoc. Po 5.12 odzyskasz optymizm.

22.04–20.05

BYK

W listopadzie sprawy serca mogą cię pozytywnie zaskoczyć. Nauczysz się skupiać się na sobie, a nie na innych. Finansowo będzie lepiej, niż zakładasz. Pod koniec grudnia – szczęśliwy zbieg okoliczności.

21.05–20.06

BLIŹNIĘTA

Ktoś, kto był przyjacielem, może nagle zacząć znaczyć więcej. 23.11. fortuna uśmiechnie się do ciebie, możesz coś wygrać. Ostatnie dni roku będą wymagające, bo zajmiesz się porządkowaniem spraw formalnych.

21.06–22.07

RAK

Listopad zaczniesz w świetnym nastroju i zadowolona z partnera. Przyspieszy twoje życie zawodowe, a finanse zaczną się poprawiać. Pod koniec grudnia pojawi się ktoś, kto zacznie zabiegać o twoją uwagę.

hebe
professional

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Idealne
konturowanie
w zasięgu ręki

LACOSTE



HAPPY HOLIDAYS

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

