

TWÓJ EGZEMPLARZ
01.05–30.06.2026

hebe

IKONA STYLU

*Księżna Kate,
angielska róża*

CO MI PASUJE

*Jak dobrać fryzurę
do kształtu twarzy?
Z nami to łatwe!*

PREZENTOWNIK

*Polecamy upominki
dla mamy i taty*

Na progu

LATA

- ZRÓB WIOSENNY RESET GŁOWY I CIAŁA
- PRZYGOTUJ SKÓRĘ I WŁOSY NA SŁOŃCE
- POSTAW NA DELIKATNY MAKIJAŻ

ÉCLAT
D'ARPÈGE
White Tea

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



LANVIN
PARIS

M

aj i czerwiec pachną początkiem lata. Po długich miesiącach oczekiwania mamy wreszcie dłuższe dni. Ten numer przygotowaliśmy z myślą o tym, by pomóc Wam spędzić je bliżej siebie.

Znajdziecie w nim przewodnik, który krok po kroku poprowadzi Was przez najważniejszy rytuał sezonu – nawilżanie. Dobrze nawodniona skóra to nie tylko kwestia estetyki, ale fundament zdrowia, komfortu, a nawet pewności siebie. Przyglądamy się także potrzebom skóry dojrzałej i sprawdzamy, co naprawdę działa, czego unikać, jak mądrze korzystać z dermokosmetyków i zabiegów gabinetowych. Zaglądamy tam, gdzie pielęgnacja spotyka się z naturą i nauką – do świata roślinnych fermentów, koreańskich rytuałów botanicznych i japońskich ceremonii kąpieli, które uczą, że piękno zaczyna się od uważności. Odkrywamy na nowo właściwości wcierek do włosów, a także przypominamy o często pomijanym (a ważnym!) nawilżaniu w męskiej pielęgnacji.

Nie zapominamy o modnych przyjemnościach: kolorowych kolekcjach z wybiegów najsłynniejszych kreatorów, makijażach, które odejmują lat, i fryzurach idealnie dopasowanych do kształtu twarzy. Na deser podajemy najmodniejsze perfumy z nutami ziołowy-



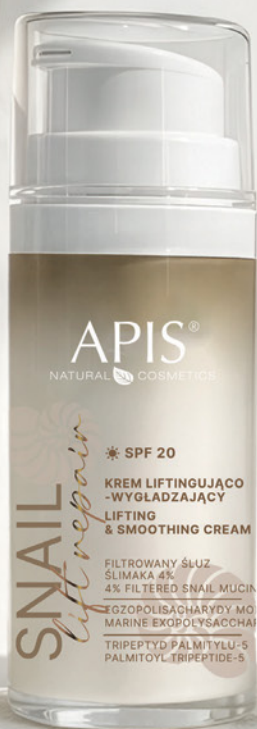
mi i historię białej koszuli, jednego z najbardziej intrygujących elementów garderoby, który przetrwał wieki, nie tracąc nic ze swojego niepowtarzalnego charakteru. I opowiadamy o kobietach, które inspirowują – o Kate Middleton, współczesnej księżnej ludzkich serc, i Joannie Draniak-Kicińskiej, która z pasją współtworzy kosmetyczną markę Bandi.

Pragniemy namówić Was na coś więcej niż pielęgnację: na wiosenny reset. Na ruch, który rozciąga ciało i wietrzy głowę, oraz na świadome odżywianie pełne nowalijek. I wreszcie – na odrobinę odwagi. Na przykład, by zatańczyć tango i dać się ponieść jego niezwykłemu rytmowi.

Bo zanim nadejdą wakacje, mamy jeszcze chwilę. Chwilę, by przygotować się na słońce, odpoczynek, na znośną lekkość bytu. I może teraz najpiękniejsze jest właśnie to, że wszystko dopiero się zaczyna.



Iwona Zabielska
Wydawca



SNAIL *lift repair*

Regeneracja i lifting skóry

SWAY BY AGA KACZOROWSKA



**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



sway.

BY AGA KACZOROWSKA

move your way...

EDYCJA LIMITOWANA



ZOBACZ,
JAK POWSTAŁA NASZA REKLAMA!





SPIS TREŚCI

maj-czerwiec 2026

● DOBRY POCZĄTEK

- 10 **CO NOWEGO w hebe** Tonik z matchą, wielofunkcyjna kredka do oczu typu kohl, świetlista paleta cieni do powiek
- 12 **PORTRET GWIAZDY!** Podkład w formie cushion, który rozumie skórę kobiety – upiększa i pielęgnuje
- 14 **HIT SEZONU** Zielone światło dla stylu
- 16 **#ZASNAHEBE** Czas na trendy: biofermenty, zapach Orientu, kremowe konturowanie, dwufazowe serum
- 18 **KOBIECE HISTORIE** Bandi jest dla mnie jak siostra, dorastałyśmy razem – opowiada Joanna Draniak-Kicińska, która dziś kieruje tą rodzinną firmą
- 26 **40 LAT BANDI** Wspieramy barierę hydrolipidową

● PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

- 28 **MOJE RYTUAŁY** Nawilżające rytuały od stóp do głów
- 36 **DERMOPIELĘGNACJA** Skóra dojrzała latem
- 38 **hebe TESTUJE/PIELĘGNACJA** Krem z efektem podkładu, nawilżająca mgiełka, rozświetlająca maska
- 40 **OKIEM PROFESJONALISTY** Wszystko o złuszczeniu
- 42 **Z BLISKA** Ferment – kosmetyczna rewolucja
- 46 **NATURALNIE** Przygotowujemy skórę na słońce
- 48 **W GABINECIE** recepta na młodszy wygląd
- 50 **PIELĘGNACJA CIAŁA** Ujędrnianie pod prysznicem
- 52 **TRYCHOLOGIA** Siła wciarki – sama wypróbuj!
- 54 **PREMIERY** Nowości, które pomogą zadbać o siebie – szukaj ich na półkach **hebe**
- 58 **ON w hebe** Nadszedł czas na intensywne nawilżanie

● TO NAS INSPIRUJE

- 61 **PREZENTOWNIK** Prezenty dla Mamy i Taty
- 70 **IKONA STYLU** Księżna Kate, angielska róża
- 80 **TRENDY MODA** Kolor rządzi w tym sezonie!
- 86 **MAKIAŻ** Trend „less is more”, czyli efekt bez wysiłku
- 90 **LEKCJA MAKIJAŻU** Makijaż, który odejmuje lat
- 94 **hebe TESTUJE/MAKIAŻ** Baza pod makijaż i kryjący podkład, błyszczyc do ust z efektem 3D

hebe
professional

TYLKO
w hebe



**Idealne
konturowanie**
w zasięgu ręki

● TO NAS INSPIRUJE

- 96 **WSZYSTKO NA MOJEJ GŁOWIE** Co mi pasuje?
Dobieramy fryzurę odpowiednią do kształtu twarzy
- 104 **WŁOSY PIĘKNE JAK OD FRYZJERA**
Zostało 30 dni do lata – ustalamy plan pielęgnacji
- 106 **JAPONIA** Kąpiel – rytuał dla ciała i zmysłów
- 108 **PLANETA ZAPACHÓW** Pachnący zielnik
- 110 **KOREA** Botaniczne skarby z Dalekiego Wschodu
- 112 **MODA OD PODSZEWKI** Bliska koszula ciała

● ZDROWIE

- 122 **W SEZONIE** Wiosenny reset dla ciała i głowy
- 130 **DIETA** Sezonowe owoce – naturalny pakiet zdrowia
- 134 **FITNESS** Rozciągamy się!
- 138 **ZDROWIE hebe** Suplementy dla kobiet

● MÓJ ŚWIAT

- 140 **STREFA BEZ STRESU!**
Co zapamiętają z dzieciństwa?
- 144 **REPORTAŻ** Zatańcz
ze mną milongę!
- 152 **KUCHNIA** Ciao Italia!
- 156 **PODRÓŻE** Spotkajmy się
w zaczarowanym ogrodzie
- 160 **KRZYŻÓWKA** z nagrodami
- 162 **HOROSKOP** Merkurja
czyta z gwiazd



FOT. KUIKOS/ISTOCK.COM

NASZA OKŁADKA



Nagrody, którymi wyróżniono hebe: Gwiazda Jakości Obsługi 2025 oraz Drogeria Roku 2024 w kategoriach: Najlepsza sieć drogerijna, Najlepsza e-drogeria, Najciekawsza strategia asortymentowa i Najlepszy partner w biznesie.

ADRESY SKLEPÓW 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.



112



152

OWN YOUR GLOW

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



NETFLIX

KPOP
DEMON
HUNTERS

Anua



DODAJ DO ULUBIONYCH..



1

Matcha dla pięknej cery

Tonik o leciutkiej konsystencji, który wspiera poranną ceremonię pielęgnacyjną. Kosmetyk łączy nawilżający i antyrodnikowy ekstrakt z matchy z siłą PDRN wspierającego regenerację i odbudowę tkanek. Po działaniu takiego duetu skóra odzyskuje nawilżenie, świeżość i bardziej jednolity koloryt.

TIRTIR Matcha, tonik do twarzy, 150 ml, 139,99 zł, 100 ml = 93,33 zł



2

Wielofunkcyjna kredka

Kredka kohl o kremowej formule i intensywnym pigmentcie pozwala uzyskać efekt od subtelny cienia po wyrazistą linię. Tuż po aplikacji można ją perfekcyjnie blendować, a gdy zastygnie, pozostaje niewzruszona wobec wilgoci. Mat czy perła? Sama zdecyduj o wyrazistości spojrzenia.

HEBE PROFESSIONAL Perfect Kohl Waterproof Eye Pencil, wodoodporna kredka do oczu, 02 Mystic Plum, 1,4 g, 24,99 zł, 100 g = 1785,00 zł



Nocna kuracja mocy

Krem-maskę z fitoceramidami z japońskiego owocu yuzu działa jak opatrunek dla zmęczonej skóry. Odżywia, wygładza i przywraca sprężystość. Kofeina wspiera mikrokrążenie i redukuje oznaki zmęczenia. Cera staje się miękka, gładka i pełna świeżego blasku.

ORIENTANA Phyto Technology, odbudowujący krem-maskę do twarzy z ceramidami, 40 ml, 49,99 zł, 100 ml = 124,98 zł



Światło zamknięte w paletce

Neutralne odcienie i aksamitna formuła, która przyjemnie rozprowadza się na skórze. Cienie blendują się bez wysiłku, pozostawiając subtelny blask na cały dzień. Dodatek oleju z paczuli i ekstraktu z piwonii sprawia, że makijaż staje się pielęgnacją, a kosmetyk ma piękny zapach.

PAESE Selfglow, paleta cieni do powiek Nude, 12,5 g, 99,99 zł, 100 g = 799,92 zł

Piękno o smaku malin

Te „upiększające” żelki nie mają cukru, za to zawierają biotynę, cynk i witaminy wspierające zdrowie i wygląd włosów oraz paznokci. Malinowy smak kusi, a skład działa – dla tych, którzy lubią, gdy pielęgnacja zaczyna się od środka. Bonus?

Suplement wspiera układ odpornościowy. **TRIGGY Beauty Glow**, suplement diety, 60 szt./1 opak., 54,99 zł, 1 szt. = 0,92 zł



5

CLIV
PREMIUM

TYLKO
w hebe

KOREAŃSKI EFEKT „JELLO SKIN”

NOWOŚĆ

COLLAGEN & SPICULES

SPRĘŻYSTOŚĆ

MIĘKKOŚĆ

BLASK



HOT
IN KOREA



Dyskretny i elegancki przyjaciel z Korei

Nu Zero Cushion to podkład, który rozumie skórę kobiety – wyrównuje koloryt, dyskretnie poprawia wygląd i jest niewidzialny. Jego jedwabista, oddychająca formuła subtelnie maskuje pory, zaczerwienienia i drobne niedoskonałości, pozostawiając cerę gładką i naturalnie świetlistą. Kwas hialuronowy dba o jej nawilżenie, niacynamid o równowagę, a witamina E chroni ją przed stresem dnia. Wystarczy kilka lekkich dotknięć poduszczeni, by uzyskać efekt eleganckiej, nieskazitelnej skóry – takiej, która wygląda dobrze w każdym świetle i w każdej sytuacji.

Rom&nd Nu Zero Cushion, podkład w poduszce 02, 15 g, 94,99 zł, 100 g = 633,27 zł

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

INGLOT
The Balm that
works with you

Balsam koloryzujący do ust Lip Volume



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



1. **HEBE PROFESSIONAL** Perfect Kohl Waterproof Eye Pencil, wodoodporna kredka do oczu 01 Golden Olive, 1,4 g, 24,99 zł, 100 g = 1785,00 zł
2. **HEBE COSMETICS** Shower Mousse Aloe Vera & White Clay, mus do mycia ciała, 200 ml, 13,49 zł, 100 ml = 6,75 zł
3. **HEAN Color**, minitusz do rzęs emerald, 6,5 ml, 23,99 zł, 100 ml = 369,08 zł
4. **PUREDERM** Green Tea Collagen, ujędrniająco-nawilżająca maseczka kolagenowa z zieloną herbatą do twarzy, 1 szt., 9,99 zł, 1 szt. = 9,99 zł
5. **GOSH COPENHAGEN** Forever Mineral, wodoodporny cień do powiek w sztyfcie Forever Mineral 019 Matt Olive Green, 1,4 g, 69,99 zł, 100 g = 4999,29 zł



KROPLA ZIELENI

Victoria Beckham w swojej słynnej kolekcji pierścionków ma jeden, który wpisuje się w naszą zieloną opowieść. Jej mąż, David, podarował jej imponujący model ze szmaragdem osadzonym w diamentowym otoczeniu. Jest wart 3 mln funtów!

Zielone światło dla stylu

W naszej części Europy zieleń ma wyjątkowy status – to kolor pierwszych pąków na drzewach, zieleniących się pól, nadziei, odrodzenia i nowego początku. Co sezon wraca do nas z siłą wiosennego przebudzenia. TEKST: Aleksander Perliński

Zielone cienie do powiek? Tak. Szałwiowy eyeliner? Oczywiście. A może tusz do rzęs w odcieniu szmaragdu? Jak najbardziej. Sekret tkwi w proporcjach – delikatnie rozświetlona cera, beżowo-brązowa powieka, naturalne brwi i jeden mocny akcent. Cienka trawiasta kreska przy linii rzęs, subtelnie wytuszowane końcówki rzęs w odcieniu leśnej zieleni, paznokcie w kolorze pistacji? To kwintesencja wiosennej oryginalności.

MODA JUŻ TO WIE

Kobiety od kilku sezonów flirtują z zielenią w garderobie i robią to coraz śmielej. Te bardziej zachowawcze zaczynają od akcentu: torebka w odcieniu trawy po deszczu, oliwkowe buty, miętowa spódnica – jeden element, który ożywia całość i do-

daje stylizacji świeżości. Odważniejsze idą w zielony total look. Garnitur w kolorze butelkowej zieleni, płaszcz w odcieniu mchu, a do tego akcesoria ton w ton. Zieleń, niegdyś uznawana za kolor trudny, wymagający odpowiedniej karnacji i odwagi, została oswojona! Dziś nie pytamy, czy możemy ją nosić. Pytamy: który odcień wybrać.

OSOBISTY MANIFEST

Nie trzeba od razu „przemalowywać” całej szafy, wystarczy na wiosnę dokupić jeden element w tym kolorze. Zieleń ma tę cudowną właściwość, że nawet w małej dawce odświeża całość. A jeśli ktoś powie, że to przesada? Że w tym wieku...? Uśmiechnijmy się w odpowiedzi. W końcu mówimy o kolorze natury, a natura nigdy nie przesadza. ●

YASUMI

BEAUTIFUL BODY, RELAXED MIND

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

Więcej
niż filtr UV

50^{SPF}
PA+++

LEKKA FORMUŁA
NA CO DZIEŃ



Aloe Vera

KREM SPF 50+ Z ALOESEM

Vitamin C

KREM SPF 50+ Z WITAMINĄ C

Niacinamide

KREM SPF 50+ Z NIACYNAMIDEM



CZAS NA HEBE CZAS NA... TRENDY

TYLKO W hebe

KREMOWE KONTUROWANIE

To więcej niż bronzer!
Kremowa formuła z olejem kokosowym, ryżowym i z pestek jabłka wtapia się w skórę, zapewniając naturalny satynowy efekt bez naruszania makijażu. Blendowanie staje się przyjemnością, a rysy nabierają głębi. Let's Get Shape Stick Bronzer łączy moc makijażu i troskę o cerę.

HEBE PROFESSIONAL

Let's Get Shape Stick
Bronzer, bronzer do twarzy w sztyfcie, 6,2 g, **49,99 zł**, 100 g = 806,29 zł



1

SYNERGIA, CZYLI RAZEM LEPIEJ

Kosmetyk łączy witaminowy rozświetlacz z kolagenowym kremem liftingującym. Dwie oddzielne formuły mieszają się dopiero na skórę. Kolagen wygładza i nawilża, peptydy stymulują syntezę włókien, a witaminy tonują koloryt. Efekt? Jędrna, sprężysta i promienna skóra.

Cliv Time 8 Collagen, liftingująco-tonizujący krem do twarzy z kolagenem, 80 ml, **149,99 zł**, 100 ml = 187,49 zł



4



2

OCHRONA PRZED STARZENIEM

Wodoodporny krem SPF 50 od VZK Laboratory to tarcza ochronna przed starzeniem się skóry twarzy. Chroni przed UV, spowalniając powstawanie przebarwień i zmarszczek, a przy tym doskonale nawilża. Kosmetyk się nie klei, szybko wchłania, przetrwa słońce, wiatr i basen, dając pewność codziennej ochrony.

VZK ultralekki krem do twarzy z SPF 50, 50 ml, **89,99 zł**, 100 ml = 179,98 zł

STABILNE I SKUTECZNE

Dwufazowe serum, które rozświetla skórę tak, że wygląda niczym tafla szkła. Stabilna forma witaminy C ułatwia utrzymanie blasku, ekstrakty z kumkwatu, cytryny i banana rewitalizują, a oleje z dzięki róży i migdałów nawilżają i chronią barierę skóry. Dzięki temu odzyskuje ona ujednolicony kolor, miękkość i świeżość niezależnie od pory dnia i kapryśnej pogody.

Nacomi Vitamin C Key – Radiance Bi-Phase Serum, serum do twarzy, 40 ml, **44,99 zł**, 100 ml = 112,48 zł



5

ORIENTALNA OPowieść

Ciepłe kakao i orzech laskowy, świeża pomarańcza, bursztyn i kaszmir w nutach serca, zmysłowa baza z piżma, wanilii i drzewa sandałowego. Sweet Heaven to egzotyczna kompozycja – tajemnicza, bogata i nieoczekiwanie lekka. Pozostawia ślad zmysłowej elegancji, który trwa i zachwycza przez wiele godzin.

Gulf Orchid Sweet Heaven, woda perfumowana unisex, 100 ml, **169,99 zł**, 100 ml = 169,99 zł



6



BIOFERMENTY W SŁUŻBIE URODY

Ta puszysta pianka to kwintesencja koreańskiego podejścia do pielęgnacji w europejskiej odświeżeniu. Fermentowana woda ryżowa, biofermenty i prebiotyki delikatnie oczyszczają skórę, chronią barierę hydrolipidową i wspierają mikrobiom. Rytuał pielęgnacji staje się przyjemnością, a nie czasochłonnym obowiązkiem.

Phlov K-Skin, oczyszczająca pianka na bazie fermentowanego ryżu, 150 ml, **48,99 zł**, 100 ml = 32,66 zł

RIMMEL
LONDON

NOWOŚĆ

HITY Z KOSMETYCZKI

Roxie

WYBIERZ SWÓJ SET



SZUKAJ LIMITOWANEJ KOLEKCJI KOSMETYKÓW Z PODPISEM Roxie

FIRMA JAK SIOSTRA

Marka BANDI towarzyszyła jej od dzieciństwa – najpierw jako naturalna część rodzinnego życia, a dziś jako firma, którą współtworzy i prowadzi. Joanna Draniak-Kicińska opowiada o dorastaniu w świecie rodzinnego biznesu, odpowiedzialności za jego rozwój oraz o codziennym łączeniu roli liderki z macierzyństwem. ROZMAWIAŁA Dominika Bagińska



Pani dosłownie wychowała się w firmie, mama założyła ją, kiedy miała pani cztery lata. BANDI to część DNA?

Zdecydowanie. Jesteśmy właściwie jak siostry – więc mamy za sobą zarówno dobre, jak i trudniejsze chwile. Bezsprzecznie firma jest częścią mojego

życia, dorastałyśmy razem. To kawał historii i naszej codzienności, nie da się tego rozdzielić. W małych, rodzinnych biznesach życie prywatne i zawodowe naturalnie się przenika – nawet podczas niedzielnych obiadów i wakacji. To ogromna odpowiedzialność i konieczność obecności w firmie właściwie

BANDI to firma prawdziwie rodzinna. 40 lat temu założyła ją Bogda Draniak (pierwsza z lewej), z wykształcenia chemiczka, pasjonatka kosmologii. Kremy tworzyła we własnym domu, mąż Marian (w środku) zajmował się sprzedażą. Dziś na czele firmy stoi ich najmłodsza córka Joanna (po prawej).

przez całą dobę. Z drugiej strony zyskuje się dużą elastyczność działania i poczucie sprawczości. Można realizować własne pomysły i widzieć ich efekty. Szczególnie wtedy, gdy klienci piszą, że nasze kosmetyki pomogły im rozwiązać konkretny dermatologiczny problem lub poprawiły jakość życia – to naprawdę wspaniałe momenty.

Jak udawało się pani mamie, Bogdzie Draniak, pogodzić rozkręcanie firmy z rodziną i wychowywaniem dzieci?

Te czasy wspominam bardzo dobrze, bo ja i moje starsze rodzeństwo mieliśmy dużo wolności: rodzice byli bardzo zajęci. Firma stanowiła wspólne przedsięwzięcie – mama miała pomysł, inicjatywę i „laboratoryjne serce”, a tata zajmował się sprzedażą. Oczywiście dziś dostrzegam, że czasem musiało to być dla mnie również trudne. Zdarzało się, że rodzice nie przychodzili na

szkolne przedstawienia czy wywiadówki, za co dostawałam potem upomnienia od nauczycieli. Firma rodzinna naprawdę potrafi pochłonąć w stu procentach – czasem po prostu trzeba być w pracy i nie wszystko da się przewidzieć. Dziś, kiedy sama mam dzieci, bardzo pilnuję priorytetów, bo wiem, jak to jest, kiedy mama nie pojawia się na szkolnych wydarzeniach.

Jak pani radzi sobie z łączeniem kariery zawodowej z życiem rodzinnym?

Wpisuję w kalendarz „na sztywno” te momenty, w których dzieci mnie szczególnie potrzebują i liczą na moją obecność. Oczywiście zdarzają się sytuacje nieprzewidywalne – choćby opóźniony samolot – więc bywa, że nie dotrę na czas. Widzę jednak, że czasy bardzo się zmieniły. Kiedy dorastałam, było zupełnie normalne to, że wiele dzieciaków biegło z kluczem na szyi. Dziś wychowujemy dzieci inaczej. Czy dobrze łączę rolę mamy i właścicielki firmy – kiedyś ocenią to moje córki. Mam nadzieję, że okaże się, że udało mi się znaleźć w tym wszystkim równowagę.

Czy przez firmę rodziców dzieciństwo pani i rodzeństwa było inne niż rówieśników?

Dla nas to była po prostu codzienność – nie znaleźmy innego świata, bo firma od zawsze była częścią rodzinnego życia. Dlatego także różne obowiązki z nią związane traktowaliśmy naturalnie. Na przykład przed świętami pomagaliśmy robić firmowe prezenty – dziś załatwiają ją zewnętrzne firmy. Mama kupowała na giełdzie w Broniszach koszycki, gałązki sosny i sztuczne kwiaty, a my pakowaliśmy firmowe upominki świąteczne. Naszym częstym zadaniem



Joanna Draniak-Kicińska kieruje marką BANDI od 2006 roku. Żartuje, że firma jest dla niej jak siostra, bo dorastały i rozwijały się razem. – Mamy za sobą dobre i trudne chwile, ale wciąż jesteśmy razem. I niech tak zostanie – podkreśla.

było też naklejanie etykiet na produktach. Jeśli brakowało rąk do pracy przy większym zamówieniu, nie było pytania, czy dzieci pomogą – po prostu działaliśmy. To uczyło odpowiedzialności i szacunku do pracy.

Czy była pani wychowywana na osobę, która przejmie firmę?

Firma, gdy ją przejmowałam, wciąż była bardzo mała – mieściła się w budynku obok naszego domu w Michałowicach i zatrudniała sześć osób. Potem nadszedł czas dużych zmian. Polska weszła do Unii Europejskiej, pojawiły się nowe regulacje dotyczące produkcji kosmetyków, surowców, badań oraz standardów GMP i ISO. Dla mojej mamy był to zupełnie nowy świat. Ona kochała tworzyć receptury i pracować

w laboratorium. Coraz bardziej formalna, regulacyjna strona biznesu nie była jednak tym, w czym czuła się najlepiej. Chyba właśnie dlatego uznała, że to dobry moment, by przekazać firmę następnemu pokoleniu.

Czy rozważała pani kiedykolwiek inną drogę zawodową?

Mama często mówiła, że choć jestem najmłodsza, to właśnie ja najbardziej „czuję” firmę i odnajdę się w jej prowadzeniu. Mnie to zawsze trochę bawiło, bo sama długo nie wiedziałam, czy rzeczywiście chcę iść tą drogą. Bywały momenty, gdy bardzo tego nie chciałam – widziałam, jak wymagająca i pełna wyrzeczeń jest ta praca. Na studia poszłam trochę na przekór – wybrałam technologię żywienia, bo chciałam być



Joanna Draniak-Kicińska podkreśla, że marka BANDI kieruje się zasadą: z laboratorium nie wychodzi nic, czego sama nie chciałaby postawić w łazience. – Wypuszczamy na rynek tylko to, z czego jesteśmy dumni – deklaruje. Gdy przejmowała firmę, mieściła się ona w budynku obok ich domu w Michałowicach i zatrudniała sześciu pracowników. – Dziś zespół liczy już 86 osób. Zbliżamy się do setki! – cieszy się Joanna.

bliżej człowieka niż przemysłu. Okazało się, że to był świetny wybór – studia dały mi solidne podstawy z chemii, technologii produkcji, towaroznawstwa i toksykologii, które bardzo przydały się w pracy przy produkcji kosmetyków. Zdobyłam praktyczną wiedzę, która łatwo przekładała się na to, co robimy w firmie.

Była pani bardzo młoda, kiedy przejęła prowadzenie BANDI. Co panią wspierało?

Teraz, po latach, rozumiem, że po prostu byłam wtedy nieświadoma skali wyzwań. Towarzyszyły mi więc wielki zapal i optymizm. Oczywiście mama pozostała w firmie i pomagała, ale zderzenie młodej kobiety, która ma mnóstwo pomysłów i niewiele obaw, z doświadczeniem starszej, która wiele już przeżyła, bywa trudne – tym bardziej w relacji

mama–córka. Po dwudziestu latach wiem już, że każda firma ma swoją specyfikę. Inaczej przejmuje się przedsiębiorstwo z gotową strukturą i kadrą menedżerską, a inaczej taką firmę nasza, którą w dużej mierze budowałam. Mama wcześniej prezentowała właściwie model „one man show”, a ja weszłam w tę rolę z inną energią i pomysłami. Dużym wsparciem byli pracownicy, którzy znali mnie od lat i w pewnym sensie uczestniczyli w moim życiu od zawsze. Bardzo mnie wspierali. Dzięki temu miałam poczucie, że działamy razem i wspólnie budujemy coś ważnego.

Wyobrażam sobie, że prowadzenie firmy to praca, która właściwie nigdy się nie kończy.

Na początku angażowałam się zdecydowanie za mocno. Dziś wiem, że jeśli

nie postawimy sobie granic, firma pochłonie nas całkowicie. Ja pracowałam naprawdę bardzo dużo i wkładałam w to ogrom energii. Szczególnie trudne okazało się to przy narodzinach pierwszego dziecka – już dwa dni po porodzie byłam w pracy, co odbiło się na moim zdrowiu, a w konsekwencji także na możliwości karmienia piersią. Przy drugim dziecku byłam już mądrzejsza. Wykorzystałam urlop macierzyński, by być jak najbliżej swoich córeczek. Traktuję te wydarzenia jak cenne lekcje życiowe. Powiedzmy jednak wprost: firma ma swoje potrzeby, a życie pisze własne scenariusze. Czasem kompromis jest trudny do wypracowania.

Czyli miała pani dylemat wielu kobiet: jak połączyć karierę z macierzyństwem, by nie mieć wyrzutów sumienia?

Trich^oesthetic

**TYLKO
w hebe**



**Siła włosów
odzyskana.**

Kiedy przejmowałam BANDI, nie byłam świadoma skali wyzwań. Ale byłam młoda, więc towarzyszyły mi wielki zapał i optymizm.

Ja nawet początkowo w ogóle nie chciałam zachodzić w ciążę – wydawało mi się, że mam jeszcze dużo czasu. Na szczęście mój mąż był bardziej zdecydowany. Powiedział: „To jest ten moment, ja jestem gotowy i będę cię wspierał”. Postawiłam wtedy warunek, że on także dołączy do BANDI. Nie wyobrażałam sobie, że będzie pracował gdzieś na etacie, a na mnie spocznie obowiązek zajmowania się firmą i dzieckiem. Chciałam pełnego partnerstwa. I on podjął tę decyzję. Na sto procent jesteśmy w tym razem – zarówno w pracy, jak i w domu. Samodzielne prowadzenie firmy i wychowywanie dzieci – bez pomocy – jest właściwie niemożliwe. Kluczowe jest przyjazne środowisko i wsparcie. Wbrew temu, co czasem się mówi, kobiety nie są superbohaterkami, które mogą zrobić wszystko same. Trzeba mieć priorytety i ludzi wokół siebie, którzy naprawdę pomagają.

A jak wygląda pani dzień? Ma pani jakieś swoje małe rytuały?

Nie, właściwie każdy dzień wygląda inaczej. To raczej żywioł, w którym liczą się dobra organizacja i czas. Wszystko zależy od tego, które z nas danego dnia „organizuje” poranek – budzi

dzieci, robi im śniadanie i zawozi je do szkoły. W pracy też dużo się dzieje. Są spotkania wpisane w kalendarz, ale wiele spraw dzieje się na bieżąco, bo jestem operacyjnie zaangażowana w funkcjonowanie firmy. Ale nie narzekam. Mam porównanie – był bowiem taki czas w naszym życiu, że prowadziliśmy z mężem firmę, mieszkając w innej strefie czasowej. Na jakiś czas przenieśliśmy się do USA – mieliśmy plany poszerzenia biznesu i marzyła nam się życiowa przygoda. Wszystko przerwała pandemia, która na dodatek „uwięziła” nas na długo z dala od Polski. Po tym doświadczeniu naprawdę doceniam naszą obecną bezpieczną codzienność.

Ma pani swoje sposoby, żeby się zrelaksować, kiedy tempo jest za szybkie, a stres za duży?

Bardzo pomaga mi... flamenco. Odkryłam je kilka lat temu, bo nie znoszę fitnessu, a bieganie bez celu też nie jest dla mnie. Gram w tenisa i jeżdżę na nartach, ale przez problemy z łokciem musiałam na jakiś czas zrezygnować ze sportu. I wtedy pojawiło się flamenco... Przepadłam bez reszty. To niezwykła kultura, muzyka i bardzo wymagający taniec, który polega na precyzyjnej koordynacji ruchów ciała i kroków. Jest trudny, ale daje ogromną satysfakcję. Energia muzyki i tańca pomaga mi rozładować stres i odzyskać radość. Kiedy czuję, że potrzebuję odskoczni, idę na zajęcia i tam wracam do równowagi.

BANDI prowadzi wiele inicjatyw pozabiznesowych: ekologicznych, z obszaru CSR, fundacyjnych. Czy to znak zmieniających się czasów, czy zmiana koncepcji biznesowej wynikającej z rozwoju firmy?

Wróć do idei naszego „siostrzeństwa” – mojego i BANDI. Firma zmienia się razem ze mną, a ja razem z nią – mamy na siebie duży wpływ. Pewne inicjatywy pojawiają się naturalnie, poczułam potrzebę zrobienia czegoś więcej niż to, co dotyczy mojej pracy – związanej głównie z produktami pielęgnacyjnymi. Uświadomiłam sobie, że chciałabym realnie pomóc kobietom w trudnej sytuacji życiowej. Los był dla mnie wyjątkowo łaskawy, a wiele osób nie miało tyle szczęścia – wychowały się w rozbitych rodzinach, nie dostały szansy na edukację i rozwój. Stąd nasza inicjatywa związana z budową domu dla nieletnich samotnych matek we współpracy z Fundacją Po Drugie. Cięża to moment, który może całkowicie zmienić życie kobiety i jej sposób patrzenia na świat. Jeśli w tym czasie ktoś poda jej rękę i pokaże inne możliwości, może to odczarować jej przeszłość. Jestem dumna, że dzięki naszemu zaangażowaniu udało się zainteresować tym tematem inne firmy, które wcześniej nie chciały być z nim kojarzone. Zaczęły wspierać fundację w ramach wolontariatu i różnych działań pomocowych.

To daje chyba dużo satysfakcji i poczucia sensu?

Bardzo dużo! BANDI dojrzeva razem ze mną. Nie planuję wchodzić w nowe biznesy, bo wiem już, ile to kosztuje energii. Realizuję się więc w działaniach CSR. Prowadzimy różne akcje edukacyjne i charytatywne, promujące zdrowie, rozwój kobiet oraz odpowiedzialny biznes.

Podkreśla pani, że od początku przyświeca wam jedna idea – stworzyć takie kosmetyki, jakich sami chcielibyście ▶

ANYONG

TYLKO
w hebe

Sekret perfekcyjnej skóry: regeneracja i blask

NOWOŚĆ

Odkryj dermokosmetyki, które odmienią Twoją rutynę!



Zaawansowany krem regenerujący
PDRN 30000 z DNA łososia



Rozświetlający krem z
mikrokapsułkami witaminy C

używać. Czy w jubileuszowym roku działania BANDI ta zasada wciąż pozostaje aktualna?

Oczywiście – używamy naszych produktów na co dzień. Korzystają z nich nasze dzieci, koleżanki, często dajemy je

w prezencie. Dlatego nie możemy sobie pozwolić, żeby wypuszczać na rynek coś, z czego nie jesteśmy dumni. Mamy zasadę: z laboratorium nie wychodzi nic, czego nie chialybyśmy postawić w swojej łazience czy podarować bliskiej

osobie. W branży pojawia się mnóstwo mód, ale w BANDI nigdy nie byliśmy łowcami trendów. Nasze produkty najczęściej powstają z realnych potrzeb – z własnych doświadczeń albo z problemów, które ktoś z zespołu chce rozwiązać. Bywa, że ktoś wraca z urlopu i mówi: „Słuchajcie, w hotelu wypróbowałem szampon, po którym moje włosy były świetne – spróbujmy odtworzyć ten efekt”. Ktoś inny mówi: „Mam okropne cienie pod oczami, próbowałam już wszystkiego i nic nie działa”. Oczywiście śledzimy rynek, jesteśmy na targach i sympozjach, ale pomysły na nowe produkty mogą przyjść od każdego – z produkcji, magazynu czy marketingu. To zespołowy proces. Myślę, że sprzyja temu to, że w firmie mamy bardzo przyjazną atmosferę.

W jednym z wywiadów powiedziała pani, że ma ulubiony produkt: emolienyjne maselko oczyszczające. Czy ta miłość trwa?

Tak, uwielbiam je. Ma tylko jedną wadę – uzależnia. Kiedy użyje się go raz, naprawdę trudno wrócić do innego demakijażu, bo to maselko po prostu „robi robotę”. Cenię wygodę w pielęgnacji, więc dla mnie to prawdziwy game changer. Nabieram trochę maselka, rozprządzam po twarzy, chwilę masuję, dodaję odrobinę wody, żeby je zemulgować, a potem zmywam pianką. Skóra jest wtedy nawilżona i ukojona. Czasem dodam jeszcze serum, ale często czuję, że nic więcej nie jest potrzebne. I to jest w tym najlepsze – można po prostu położyć się spać z poczuciem, że twarz jest zaopiekowana. Zresztą ja w ogóle uważam, że w pielęgnacji, tak jak w życiu, im prościej, tym lepiej. Warto trzymać się tego, co naprawdę działa. ●



JOANNA DRANIAK-KICIŃSKA to dyrektor ds. rozwoju strategicznego Bandi Cosmetics Sp. z o.o. Ukończyła technologię żywności w SGGW, a także kształciła się w zakresie zarządzania i marketingu w SGH. Z marką BANDI jest związana od dzieciństwa – najpierw obserwowała rozwój rodzinnego biznesu, z czasem zaczęła aktywnie uczestniczyć w jego prowadzeniu. W 2006 roku przejęła zarządzanie firmą. Dziś odpowiada za jej strategię i rozwój, w tym za ekspansję na rynki USA i Hiszpanii. Od ponad 20 lat współtworzy ekspercką markę kosmetyczną opartą na wiedzy, jakości i autentyczności. Jest mamą dwóch córek oraz miłośniczką flamenco, narciarstwa alpejskiego i tenisa.



**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ

Bioré UV



Bariera hydrolipidowa to cienka warstwa ochronna pokrywająca powierzchnię naskórka. Tworzy ją mieszanina substancji produkowanych przez gruczoły łojowe i potowe. W jej skład wchodzi m.in. woda, glicerydy, woski, skwalen, wolne kwasy tłuszczowe, cholesterol oraz jego estry. Proporcje tych składników nie są stałe i mogą zmieniać się w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia skóry, wpływu czynników środowiskowych.

SKÓRA OKRYTA PŁASZCZEM (HYDROLIPIDOWYM)

Warstwa ta bywa określana mianem płaszczka ochronnego, bo stanowi pierwszą linię obrony przed negatywnym oddziaływaniem środowiska. Chroni skórę przed zanieczyszczeniami, substancjami drażniącymi, skrajnymi temperaturami. To jednak niejedyne jej zadania. Sprawnie funkcjonująca bariera hydrolipidowa:

- ogranicza nadmierną utratę wody przez naskórek (TEWL), zapobiegając przesuszeniu,
- pomaga utrzymać lekko kwaśne pH, wspierając równowagę mikrobiomu,



SOS DLA SKÓRY

To ty decydujesz!

Czy wiesz, że twoja skóra ma tajną tarczę ochronną? To bariera hydrolipidowa! Gdy zawodzi, pojawiają się suchość, zaczerwienienia, podrażnienia, a niekiedy także zmiany trądzikowe. Czas odkryć, jak ją wzmocnić, zanim będzie za późno!

- wpływa na regulację wydzielania sebum,
- sprzyja zachowaniu elastyczności skóry i opóźnieniu procesu starzenia,
- odpowiada za świeży, promienny wygląd cery.

GDY BARIERA JEST OSŁABIONA...

Choć zadaniem bariery hydrolipidowej jest ochrona, ona sama również może ulec uszkodzeniu. Długotrwała ekspozycja na promieniowanie UV, wiatr, mróz, suche powietrze, zanieczyszczenia, a także nieodpowiednia pielęgnacja mogą prowadzić do zaburzeń jej funkcjonowania. Objawy, które powinny nas zaniepokoić, to:

- uczucie ściągnięcia i nadmierna suchość skóry,
 - zaczerwienienie, pieczenie oraz podrażnienia,
 - zwiększona produkcja sebum i nasilenie problemów trądzikowych,
 - matowy, poszarzały odcień cery.
- Zaburzenia bariery hydrolipidowej obserwuje się również w przebiegu niektórych chorób dermatologicznych, takich jak atopowe zapalenie skóry, łuszczyca, trądzik różowaty.

...POTRZEBUJE WSPARCIA

Regeneracja płaszcza hydrolipidowego wymaga cierpliwości i systematyczności. Najlepsze efekty przynosi połączenie działań pielęgnacyjnych z dbałością o dobrą kondycję całego organizmu. Jak możemy pomóc w jej odbudowie?



1. **BANDI MEDICAL EXPERT** Anti Irritate, mineralny krem ochronny do twarzy SPF 30, 30 ml, 67,99 zł, 100 ml = 226,63 zł
2. **BANDI PROFESSIONAL** More Than Moist, hydroaktywny tonik mleczny do twarzy z bankiem kolagenu, 100 ml, 36,99 zł, 100 ml = 36,99 zł
3. **BANDI PROFESSIONAL** Microbiome Care, intensywnie regenerujący krem barierowy do twarzy, 50 ml, 74,99 zł, 100 ml = 149,98 zł

OCHRONA I NAWILŻANIE

Podstawowym sposobem jest minimalizowanie negatywnego wpływu środowiska. Kluczowe znaczenie ma regularne stosowanie preparatów z filtrem przeciwsłonecznym, ponieważ promieniowanie UV sprzyja degradacji lipidów naskórkowych. Warto również zadbać o odpowiednią wilgotność powietrza w pomieszczeniach, zwłaszcza klimatyzowanych.

NAWODNIENIE I DIETA

Stan skóry odzwierciedla kondycję całego organizmu. Regularne przyjmowanie płynów ma istotne znaczenie dla

utrzymania prawidłowego nawodnienia. Najlepiej pić wodę małymi porcjami w ciągu dnia, nie dopuszczając do silnego uczucia pragnienia.

W codziennym jadłospisie powinny znaleźć się warzywa i owoce bogate w antyoksydanty oraz produkty zawierające niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które wpływają na jakość produkowanego sebum.

WŁAŚCIWA PIELĘGNACJA

W pielęgnacji warto sięgać po kosmetyki, które łączą właściwości humektantów i emolientów:

- humektanty (kwas hialuronowy, mocznik, trehaloza) wiążą wodę w naskórku i pomagają utrzymać optymalne nawilżenie,
 - emolienty (masło shea, skwalan, oleje roślinne) tworzą na powierzchni skóry warstwę ochronną ograniczającą nadmierną transepidermalną utratę wody.
- Cennym wsparciem są preparaty z ceramidami. Choć nie są głównym składnikiem płaszcza hydrolipidowego, odgrywają kluczową rolę w strukturze cementu międzykomórkowego, wzmacniając spójność warstwy rogowej naskórka.

CIERPLIWOŚCI!

Bariera hydrolipidowa to jeden z najważniejszych elementów odpowiadających za dobrą kondycję skóry. Jej odbudowa wymaga czasu, ale efekty są warte wysiłku. Skóra staje się nawilżona, odporna na wpływ czynników zewnętrznych i promienna – naturalnie piękna. ●



Przy uszkodzonej barierze hydrolipidowej kluczowa jest pielęgnacja wspierająca odbudowę lipidów warstwy rogowej. Składniki, takie jak ceramidy, skwalan, emolienty; obecne między innymi w kosmetykach Bandi, pomagają ograniczać TEWL i przywracają skórze komfort.



*NAWILŻAJĄCE
RYTUAŁY
od stóp do głów*

Cieplejsze miesiące to dla ciała prawdziwy test kondycji. Słońce, wiatr, klimatyzacja i częstsze kąpiele sprawiają, że skóra jest napięta i matowa, a włosy tracą elastyczność i blask. Ale odpowiednio zaplanowane rytuały pielęgnacyjne mogą skutecznie temu zapobiec. Wystarczy kilka przemyślanych kroków – od delikatnego oczyszczania po wieczorną regenerację. TEKST: Katarzyna Brzeska



Jak utrzymać optymalny poziom nawodnienia skóry i włosów w cieplejsze miesiące, gdy organizm szybciej traci wodę, a bariera hydrolipidowa musi pracować intensywniej niż zwykle? Podpowiadamy!

PROMIENNA TWARZ

Nawilżająca pielęgnacja twarzy powinna zacząć się od świadomego oczyszczania, bo to właśnie ono decyduje, czy kolejne kosmetyki będą działać skutecznie. Gdy zaczyna robić się ciepło, skóra produkuje więcej sebum i potu, a na jej powierzchni szybciej gromadzą się zanieczyszczenia, kurz i resztki kosmetyków. Dlatego wieczorem dobrze spraw-

dza się dwuetapowe oczyszczanie. Najpierw lekki olejek lub balsam rozpuszczający makijaż i filtry SPF, a następnie delikatny żel lub emulsja myjąca, które usuwają pozostałości zanieczyszczeń i odświeżają skórę bez naruszania bariery hydrolipidowej. Rano zwykle wystarczą łagodny żel albo kremowa emulsja oczyszczająca – usuną nadmiar sebum nagromadzonego w nocy.

Kolejny krok to tonizacja. Często bywa pomijana, a ma duże znaczenie dla poziomu nawilżenia skóry. Tonik lub esencja przywracają naturalne pH i lekko zwilżają naskórek, dzięki czemu kolejne kosmetyki lepiej się wchłaniają. Na tym etapie warto sięgnąć po formuły z hu-

mektantami – kwasem hialuronowym, gliceryną, betainą. Przyciągną cząsteczki wody i zatrzymają je w skórze.

Na tak przygotowaną cerę najlepiej nałożyć serum, czyli najbardziej skoncentrowany element pielęgnacji. To nawilżające może zawierać ceramidy, pantenol, niacynamid, beta-glukan – substancje, które wspierają odbudowę bariery hydrolipidowej i pomagają skórze zatrzymać wilgoć na dłużej.

Następny krok to krem. Nie tylko dostarcza skórze składników odżywczych, ale przede wszystkim działa jak delikatna „pokrywa”, która zamyka wilgoć w naskórku i ogranicza jej parowanie. W cieplejsze miesiące warto wybierać ▶



2

TYLKOW hebe

1. **L'BIOTICA**
Biovax A+E, serum
wzmacniające
do włosów,
15 ml, 14,99 zł,
100 ml = 99,93 zł

2. **PROSALON**
Keratin, keratyna
w płynie do
włosów bez
spłukiwania,
275 ml, 25,99 zł,
100 ml = 9,45 zł

WITAMINY A I E, CZYLI STRAŻNICZKI NAWILŻENIA

To najważniejsze składniki wspierające kondycję włosów. Witamina A pomaga regulować pracę gruczołów łojowych i wspiera regenerację skóry głowy. Jej niedobór może skończyć się wypadaniem włosów. Witamina E działa jako silny antyoksydant. Chroni włosy przed stresem oksydacyjnym i pomaga utrzymać ich elastyczność oraz naturalny połysk. Do tego wspiera ich porost i je wzmacnia.

jak ceramidy, skwalan i oleje roślinne pomagają przywrócić jej elastyczność i komfort.

Kosmetolodzy zalecają aplikowanie kosmetyków na lekko wilgotną skórę. Nawilżacze, czyli humektanty obecne w serum i kremach, wiążą wodę niczym gąbka. Gdy skóra jest zwilżona tonikiem lub hydrolatem, działają jeszcze skuteczniej. Pielęgnacja przynosi wtedy lepsze efekty, a skóra pozostaje miękka i sprężysta przez cały dzień.

CIAŁO NA POKAZ

Pielęgnację ciała często traktujemy po macoszemu, choć to właśnie ono w cieplejszych miesiącach jest najbardziej narażone na utratę wilgoci. Bariera hydro-lipidowa szybciej się wtedy osłabia, a naskórek reaguje szorstkością, napięciem, łuszczeniem. Dlatego nawilżanie ciała powinno być codziennym rytuałem, który przywraca skórze komfort i elastyczność.

Wszystko zaczyna się od oczyszczania. Wbrew pozorom to, jakiego kosmetyku używamy pod prysznicem, ma ogromne znaczenie dla nawilżenia skóry. Żele myjące o agresywnym działaniu mogą usuwać naturalne lipidy chroniące naskórek przed utratą wody. Znacznie lepiej sprawdzają się delikatne emulsje, kremowe żele lub olejki myjące, które oczyszczają skórę, a jednocześnie pozostawiają na niej cienką warstwę ochron-

lejsze konsystencje – emulsje lub kremy żelowe, które zapewniają komfort bez uczucia ciężkości.

Poranna rutyna powinna zakończyć się kremem z filtrem SPF, bo ochrona przeciwsłoneczna jest jednym z najważniejszych elementów utrzymania prawidłowego

poziomu nawilżenia. Wieczorna pielęgnacja musi być jednak bardziej regenerująca. Tu przyda się serum nawilżające lub odbudowujące, a następnie krem o bogatszej formule. W nocy procesy regeneracyjne skóry przebiegają intensywniej, dlatego składniki, takie



1

1. **OILLAN** dermo-maść, 12 g, 14,99 zł, 100 g = 124,92 zł

2. **ASOA** masło do dłoni, stóp i łokci, 120 ml, 39,99 zł, 100 ml = 33,33 zł

2

TYLKOW hebe

KOLANA, ŁOKCIE I KOSTKI WYSYCHAJĄ NAJSZYBCIEJ. RUSZ IM Z POMOĆĄ!

Kolana, łokcie i kostki są szczególnie podatne na przesuszenie, ponieważ skóra w tych miejscach jest grubsza i ma mniej gruczołów łojowych. Warto stosować tu bardziej treściwe kremy – z masłem shea, mocznikiem lub olejami roślinnymi. Regularna pielęgnacja sprawi, że skóra stanie się miękka i mniej podatna na pęknięcie.

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

Nowy sezon ceramidowy

Uzupełnij pielęgnację ceramidową o maskę w płachcie **Berry Well** i tonik **Berry Mild**. Kompleks ceramidów **DS-CERAmix-V™** wspiera barierę hydrolipidową skóry.



Do linii dotychczasową:
maska w płachcie
Berry Well i tonik
Berry Mild.

resibo.

ną. Szczególnie przyjemne są żele zbożone o aloe, glicerynę i pantenol, bo koją po ekspozycji na słońce.

Najważniejszy moment w rytuale nawilżającym następuje po kąpieli, gdy skóra jest lekko wilgotna. Wtedy najlepiej aplikować balsam, mleczko lub krem do ciała. Trzeba rozprowadzać je powoli, wykonując ruchy od stóp w kierunku serca. Poprawia to wchłanianie produktu, ale także pobudza mikrokrążenie i sprawia, że skóra staje się napięta i promienna.

Lekkie mleczka do ciała dobrze sprawdzają się rano, kiedy zależy nam na szybkim wchłanianiu i komforcie pod ubraniem. Wieczorem można pozwolić sobie na bardziej odżywcze formuły – kremy i balsamy o bogatszej konsystencji, które intensywniej regenerują skórę w czasie nocnego odpoczynku. Jeśli skóra jest przesuszona, można raz lub dwa razy w tygodniu wykonać prosty rytuał intensywnego nawilżania: po kąpieli nałożyć grubą warstwę kremu lub masła do ciała i pozostawić je na kilka-

NAWILŻAJMY SZYJĘ I DEKOLT

Skóra w tych miejscach jest cieńsza niż na twarzy i zawiera mniej gruczołów łojowych, dlatego szybciej się przesusza. W cieplejsze miesiące warto sięgać po kremy i balsamy o lekkiej konsystencji, ale bogate w składniki wiążące wodę. Dobrze sprawdzają się kosmetyki z kwasem hialuronowym, peptydami i ceramidami – poprawiają elastyczność skóry i zapobiegają jej wiotczeniu.

naście minut, aby składniki aktywne mogły w pełni zadziałać.

W pielęgnacji ciała ogromną rolę odgrywają oleje i masła roślinne. Wiele z nich zawiera naturalne kwasy tłuszczowe, które wzmacniają barierę lipidową skóry i zapobiegają utracie wilgoci. Masło shea i kakaowe to jedne z najskuteczniejszych składników odżywczych, bo tworzą na skórze delikatną warstwę ochronną i poprawiają jej elastyczność.

Oleje roślinne – migdałowy, jojoba, z pestek winogron – działają nieco lżej, dzięki czemu świetnie sprawdzają się w cieplejsze dni.

Wiele naturalnych masel roślinnych ma temperaturę topnienia zbliżoną do temperatury ludzkiej skóry. Pod wpływem ciepła dłoni zmieniają konsystencję z półstałej w aksamitny olejek i łatwo się rozprowadzają, otulając skórę i tworząc na niej warstwę chroniącą przed utratą wilgoci. W wielu kulturach olejowanie ciała od wieków stanowi ważny element codziennych rytuałów pielęgnacyjnych.

WŁOSY PEŁNE BLASKU

Pod wpływem temperatury, słońca i wiatru włosy tracą elastyczność, stają się szorstkie, matowe i trudne do układania. Latem problemy ma także skóra głowy, która potrzebuje odpowiedniego nawilżenia, aby zachować równowagę. Pielęgnacja skóry głowy i włosów powinna zaczynać się już na etapie mycia. Dlatego wybierajmy szampony, które nie tylko oczyszczają, ale również



1. **NOVACLEAR** Atopis, nawilżający balsam do ciała, 200 ml, 32,49 zł, 100 ml = 16,25 zł
2. **HEBE COSMETICS** Foot Salt Feel Relax(ed), sól do stóp, 280 g, 9,99 zł, 100 g = 4,00 zł
3. **EVREE** Deep Moisture, nawilżający balsam do ciała, 300 ml, 29,99 zł, 100 ml = 10,00 zł
4. **SORAYA** Beauty RX, ultra nawilżająca emulsja do ciała, 250 ml, 19,99 zł, 100 ml = 8,00 zł
5. **ZIAJA** Baltic Home Spa Witalizacja, serum do twarzy, szyi i dekolty, 90 ml, 19,99 zł, 100 ml = 22,21 zł
6. **CLIV** Carnosine, nawilżająca ampulka do twarzy, 30 ml, 139,99 zł, 100 ml = 466,63 zł
7. **NACOMI** Next Level Dermo, nawilżający krem do twarzy, 50 ml, 42,99 zł, 100 ml = 85,98 zł
8. **PHARMACERIS** Puri-Sensilique, nawilżająco-łagodząca mgiełka tonizująca, 200 ml, 44,99 zł, 100 ml = 22,50 zł
9. **HEBE COSMETICS** Softening Foot Cream Smoothing, zmiękczający krem do stóp, 75 ml, 9,99 zł, 100 ml = 13,32 zł

beBIO
Cosmetics



**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



Stwórz naturalny rytuał pielęgnacyjny dopasowany do aktualnych potrzeb Twojej skóry.
Wybierz efekt, którego potrzebujesz.

NAWILŻENIE • **REGENERACJA** • **ROZŚWIETLENIE** • **WYGŁADZENIE**

bebiocosmetics.pl

TERMOOCHRONNA TARCZA DLA WŁOSÓW

Gorące urządzenia do stylizacji fryzur, – suszarki, prostownice i lokówki – przyczyniają się do przesuszania włosów. Kosmetyki termoochronne (mgiełki, dwufazowe płyny lub odżywki bez spłukiwania) tworzą na ich powierzchni delikatną warstwę ochronną. Zmniejsza ona ryzyko przesuszenia i uszkodzenia struktury włosa. Dzięki takim produktom stylizacja jest bezpieczniejsza, a włosy pozostają gładkie, lśniąco i sprężyste.

wspierają utrzymanie wilgoci. Te nawilżające zawierają aloe, glicerynę i pantenol, które pomagają utrzymać komfort skóry głowy i zapobiegają jej przesuszeniu. Należy pamiętać, że szampon trzeba aplikować na skórę głowy, a nie na długość włosów. Piana spływająca podczas spłukiwania wystarczy, aby je oczyścić bez naruszania ich struktury.

Kolejnym krokiem jest odżywka, która działa jak wygładzający kompres dla łusek włosa, pomaga zatrzymać wilgoć wewnątrz włókien włosów i sprawia, że stają się one bardziej miękkie oraz odporne na uszkodzenia. Odżywki najlepiej aplikować od połowy długości włosów aż po końcówki, omijając skórę głowy, aby nie obciążać jej nadmiernie.

Raz lub dwa razy w tygodniu warto sięgnąć po maskę nawilżającą, która działa intensywniej niż klasyczna odżywka. Często zawiera oleje roślinne, proteiny i ceramidy, które odbudowują strukturę włosów i utrzymują równowagę między nawilżeniem a elastycznością. To ważne, bo włosy – podobnie jak skóra – potrzebują nie tylko wody, ale także lipidów, które zapobiegają jej utracie.

W kontekście nawilżania włosów coraz częściej mówi się o porowatości, czyli



1. **YOPE Hydrate My Hair**, nawilżająca odżywka do włosów, 300 ml, 31,99 zł, 100 ml = 10,66 zł
2. **BOSKO COSMETICS** Linia Trychologiczna, lekki spray z termoochroną do włosów, 100 ml, 77,99 zł, 100 ml = 77,99 zł
3. **CLARENA Hair Line**, termoochronny spray do włosów, 200 ml, 39,00 zł, 100 ml = 19,50 zł
4. **SESSIO Cherry Lady**, perfumowana termoochrona do włosów, 150 ml, 19,99 zł, 100 ml = 13,33 zł
5. **HEBE NATURALS Gentle Shampoo**, łagodny szampon do włosów i skóry głowy, 400 ml, 19,99 zł, 100 ml = 5,00 zł
6. **HEBE NATURALS Protein Hair Conditioner**, proteinowa odżywka do włosów każdej porowatości, 200 ml, 17,99 zł, 100 ml = 6,45 zł

stopniu rozchylenia łusek włosa. To ona w dużej mierze decyduje o tym, jak włosy reagują na kosmetyki. Włosy niskoporowate mają gładką, zwartą strukturę i dobrze zatrzymują wilgoć, ale łatwo ulegają obciążeniu ciężkimi olejami. Wysokoporowate, często naturalnie kręcone lub rozjaśniane, mają bardziej otwartą strukturę, przez co szybciej tracą wodę i wymagają intensywniejszego nawilżenia oraz ochrony lipidowej.

Włosy średnioporowate znajdują się gdzieś pomiędzy – dobrze reagują na równowagę między humektantami, emolientami i proteinami.

Nie można zapominać o skórze głowy, która w dużej mierze decyduje o kondycji włosów. Nawilżające wcierki i sera pomagają utrzymać równowagę mikrobiomu i wspierają zdrowy wzrost włosów. Wybierz te z niacynamidem, pantenolem lub alantoiną. ●

**TYLKO
w hebe**

NOWOŚĆ



sway.

BY AGA KACZOROWSKA

HYDRO SYSTEM
CONDITIONER
ODŻYWKA DO WŁOSÓW
DODAJĄCA OBJĘTOŚCI
WITAMINY
ALGI

sway.
BY AGA KACZOROWSKA

HYDRO SYSTEM
SHAMPOO
NAWILŻAJĄCY
SZAMPON DO WŁOSÓW
KWAS HIALURONOWY
PROWITAMINA B5

sway.
BY AGA KACZOROWSKA

Twój rytm pielęgnacji:
nawilżenie, regeneracja, blask i perfekcyjny blond.

move your way to perfect hair!



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ DERMOPIEŁĘGNACJA



1. **BANDI MEDICAL** emulsja silnie przeciwzmarszczkowa z peptydem miedziowym do twarzy, 50 ml, 139,99 zł, 100 ml = 279,98 zł
2. **LIERAC** Arkéskin, krem do twarzy na dzień dla kobiet w okresie menopauzy, 50 ml, 222,99 zł, 100 ml = 445,98 zł
3. **CANDID** przeciwstarzeniowe serum do twarzy, koenzym Q10 i astaksantyna, 30 ml, 64,99 zł, 100 ml = 216,63 zł
4. **TOLPA** vitagenist, wypełniający krem do twarzy, 50 ml, 72,99 zł, 100 ml = 145,98 zł
5. **CLINÉA** Dream Away Wrinkles, intensywnie przeciwzmarszczkowy krem na noc, 50 ml, 95,99 zł, 100 ml = 191,98 zł

SKÓRA DOJRZAŁA

szycuje się na lato

KROK 1. ZŁUSZCZANIE

Skóra dojrzała potrzebuje wygładzenia, ale nie lubi szoku. Dlatego zamiast mocnych peelingów mechanicznych wybierz dermokosmetyki z kwasem laktobionowym, glukonolaktonem lub niskimi stężeniami kwasu mlekowego. Delikatne złuszczenie poprawi teksturę, wyrówna koloryt i zwiększy wchłanianie składników aktywnych, nie naruszając przy tym bariery hydrolipidowej, która przed latem musi być w świetnej formie.

KROK 2. RETINOIDY NOWEJ GENERACJI

Retinol latem? Tak, pod warunkiem że robisz to mądrze. W okresie przygotowawczym warto sięgnąć po retinal lub hydroksypinakolon retinoate – stabilniejsze, często lepiej tolerowane formy witaminy A. Stymulują produkcję kolagenu, poprawiają gęstość skóry i redukują drobne zmarszczki. Pamiętaj, by jednocześnie stosować wysoką ochronę przeciwsłoneczną – SPF 50.

KROK 3. TARCZA ANTYOKSYDACYJNA

Promieniowanie UV to tylko jeden z problemów, z którymi zmagają się skóry. Szkodzi jej także stres oksydacyjny wywołany zanieczyszczeniami i światłem niebieskim. Wolne rodniki neutra-

Słońce, klimatyzacja i słona woda bezlitośnie weryfikują kondycję skóry, zwłaszcza tej dojrzałej. Oto 7 kroków skutecznej pielęgnacji dermokosmetycznej, która przygotowuje ją na nadchodzące wakacje.

TEKST: Olga Huk

KROK 5. SPF 50 TO STANDARD

Znów o SPF? Tak, bo ochrona jest naprawdę ważna! Dojrzała skóra jest bardziej podatna na przebarwienia i fotostarzenie, dlatego codziennym nawykiem powinny stać się dermokosmetyki z filtrami szerokopasmowymi. Chronią przed UVA, UVB i światłem HEV (niebieskim). Warto wybierać formuły wzbogacone o niacynamid i peptydy, bo nie tylko chronią, ale też wspierają regenerację i elastyczność skóry.

KROK 6. WZMOCNIJ BARIERĘ

Klimatyzacja, słońce i morska bryza potrafią wysuszyć skórę w kilka dni. Dlatego na kilka tygodni przed urlopem warto wprowadzić dermokosmetyki z ceramidami, beta-glukanem, pantenolem i madecassoside. Silna bariera naskórkowa to mniejsze ryzyko podrażnień, rumienia i odwodnienia.

KROK 7. REGULARNOŚĆ, A NIE CHAOS

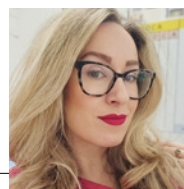
Największym sprzymierzeńcem skóry dojrzałej jest konsekwencja. Lepiej wybrać kilka dobrze dobranych dermokosmetyków niż co tydzień zmieniać rutynę. Składniki przeciwstarzeniowe, takie jak retinoidy, peptydy, niacynamid, witamina C potrzebują czasu, by pokazać pełnię możliwości. ●

lizują sera dermokosmetyczne z witaminą C w stabilnych formach (np. tetraizopalmitynian askorbylu), witaminą E, kwasem ferulowym lub resweratrolem. Przy okazji wspierają też syntezę kolagenu. Powinna to być codzienna poranna tarcza ochronna. No i oczywiście krem z filtrem SPF 50.

KROK 4. NAWILŻANIE WARSTWOWE

Skóra dojrzała traci zdolność zatrzymywania wody, dlatego sam kwas hialuronowy to za mało. Szukaj formuł, które łączą humektanty z ceramidami, skwalanem i kwasami tłuszczowymi. Niskocząsteczkowy kwas hialuronowy nawilży głębiej, wysokocząsteczkowy zabezpieczy powierzchnię, a ceramidy odbudują barierę ochronną.

#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!

BANDI MEDICAL EXPERT Anti Glycation, maska do twarzy 2 w 1

O produkcie: rozświetlająca maseczka do twarzy zapobiegająca starzeniu się skóry, idealna jako całonocna lub bankietowa. Wyrównuje koloryt cery i nadaje jej blask dzięki ekstraktowi z drzewa jedwabnego, peptydom i roślinnym biopolimerom.

Efekt glow gwarantowany!

Najlepszy dla: posiadaczek szarych i ziemistych cer bez blasku.

Zwróciłam uwagę na: efekt, który dają drobinki odbijające światło.

Bandi Medical Expert

Anti Glycation, rozświetlająca maska do twarzy 2 w 1 z natychmiastowym efektem regeneracji, 50 ml, **89,99 zł**, 100 ml = 179,98 zł



TYLKO W hebe

TYLKO W hebe

WILKINSON SWORD Complete Care Mini, podróżna maszynka do golenia

O produkcie: koniec z problemem depilacji w podróży. Tę maszynkę możesz zabrać ze sobą dosłownie wszędzie. Kompaktowa, lekka i do tego z praktycznym etui – zmieści się nawet do niewielkiej kosmetyczki. Pięć ostrzy i ruchoma główka zadba o gładkość, a antypoślizgowy uchwyt zapewni wygodę podczas depilacji.

Najlepszy dla: każdej podróżniczki.

Zwróciłam uwagę na: wygodę używania i kompaktowy kształt.

Wilkinson Sword Intuition Complete Care Mini, podróżna maszynka do golenia, 1 szt., **49,99 zł**, 1 szt. = 49,99 zł

MARU.DERM Cica Repair Color Corrector, krem naprawczy do twarzy

O produkcie: krem do twarzy z efektem podkładu. Dopasowuje się do koloru cery, neutralizuje zaczerwienienia i kryje drobne niedoskonałości, dając efekt drugiej skóry. Ma naturalne, lekko świetliste wykończenie. Pielęgnacyjna formuła kremu została wzbogacona o wąkrotę azjatycką, niacynamid i betaglukan.

Najlepszy dla: każdej skóry, szczególnie suchej i zaczerwienionej.

Zwróciłam uwagę na: lekkość wykończenia i piękny efekt na skórze.

Maru.Derm Cica Repair Color Corrector, krem naprawczy do twarzy, 30 ml, **64,99 zł**, 100 ml = 216,63 zł



TYLKO W hebe

TYLKO W hebe

INGLOT Lab, mleczna mgiełka do twarzy

O produkcie: myślę, że śmiało można ją nazwać najlepszą mgiełką na rynku. Mleczna konsystencja, lekka formuła, mocne nawilżenie – to tylko kilka z mnóstwa jej zalet. W składzie znajdują się wąkrotka azjatycka, bazylija, olej ze słonecznika i wiele innych kojących i otulających składników. Produkt idealny do stosowania pod makijaż, po demakijażu oraz w ciągu dnia.

Najlepszy dla: polecam ten produkt każdemu!

Zwróciłam uwagę na: bezsprzecznie idealny atomizer.

Inglot Lab, mleczna mgiełka tonizująca do twarzy, 100 ml, **79,99 zł**, 100 ml = 79,99 zł



Sprawdź,
co więcej
#hebetestuje!

Cetaphil®



Dla Każdej Wrażliwej Skóry

NOWOŚĆ

Oczyszcza i Redukuje
Nadmiar Sebum

Poprawia wygładzenie
i wyrównuje koloryt skóry

Łagodny Żel Oczyszczający

SKÓRA MIESZANA I TŁUSTA

Zaawansowane Serum Ochronne

SKÓRA SUCHA I WRAŻLIWA

Odbudowujące Serum Naprawcze

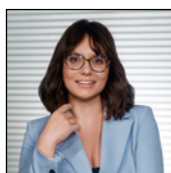
SKÓRA SUCHA I WRAŻLIWA





ZŁUSZCZANIE TAK, ALE BEZ PRZESADY

W erze intensywnej pielęgnacji łatwo przekroczyć granicę między zdrowym blaskiem a przeciążoną barierą hydrolipidową. O tym, dlaczego skóra coraz częściej mówi „stop” zbyt intensywnemu złuszczeniu, rozmawiamy z dr Anną Płatkowską, ekspertem medycyny estetycznej. 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).

Kwasy, peelingi enzymatyczne, retinoidy – złuszczy się coraz częściej.

Czy skóra tego potrzebuje?

Złuszczenie jest naturalnym procesem, który i tak zachodzi w skórze. Cykl odnowy naskórka trwa około 28 dni, choć z wiekiem się wydłuża. Delikatne wspomaganie tego procesu – kwasami AHA, BHA, retinoidami, enzymami – może poprawić koloryt, wygładzić strukturę skóry, zmniejszyć przebarwienia i odblokować pory. Problem zaczyna się wtedy, gdy próbujemy „pospieszyć” naturę zbyt intensywnie. Skóra lubi systematyczność, nie agresję.

Dlaczego złuszczenie jest korzystne?

Usuwanie martwe komórki warstwy rogowej, które mogą powodować szorstkość i ziemisty koloryt cery, stymuluje

my skórę do odnowy, ułatwiamy penetrację składników aktywnych, pobudzamy produkcję kolagenu – szczególnie przy retinoidach. To jak subtelny sygnał dla skóry: „czas na regenerację”. Ale by proces był zdrowy, bariera hydrolipidowa, czyli naturalna ochrona naskórka, musi pozostać nienaruszona.

Coraz częściej mówi się o przestymulowanej skórze. Jak ją rozpoznać?

Zamiast promienieć i zachwycać świeżym blaskiem, taka skóra zaczyna protestować – pojawiają się pieczenie, ściągnięcie, nadreaktywność, rumień, łuszczenie, czasem drobne krostki. Może też produkować więcej sebum, bo próbuje się bronić. Pacjentki często mówią: „Robię wszystko, a cera wygląda gorzej”. To klasyczny sygnał, że bariera ochronna została przeciążona.

Co dzieje się z barierą hydrolipidową, gdy przesadzimy ze złuszczeniem?

Bariera hydrolipidowa to nasza tarcza – mieszanka lipidów i wody, która chroni przed utratą wilgoci i czynnikami zewnętrznymi. Nadmierne złuszczenie uszkadza jej strukturę, zwiększa przenaskórkową utratę wody i sprawia, że skóra staje się podatna na podrażnienia, alergeny, promieniowanie UV. W efek-

cie zamiast efektu glass skin mamy skórę nadwrażliwą i odwodnioną.

Czy słońce potęguje ten problem?

Zdecydowanie. Bez codziennego używania filtrów SPF narażamy się na przebarwienia, fotostarzenie i mikrouszkodzenia DNA komórek.

Jak zatem złuszczać mądrze?

Po pierwsze – dostosować częstotliwość do typu skóry. Wrażliwa i naczyniowa potrzebują delikatnych peelingów enzymatycznych i dłuższych przerw, tłusta i normalna mogą być złuszczone częściej, nawet drobnociągniętymi peelingami mechanicznymi lub gommage. Po drugie – nie łączyć wielu sposobów złuszczenia. Jednoczesne użycie kosmetyków z kwasami, retinolem i mocnych peelingów to przepis na podrażnienie. Po trzecie – pamiętać o regeneracji. Ceramidy, cholesterol, kwasy tłuszczowe, pantenol, niacynamid odbudują barierę i wspomogą ochronę skóry.

A jeśli czujemy, że przesadziliśmy?

Zróbmy detoks pielęgnacyjny. Odstawmy aktywne substancje na kilka tygodni, skupmy się na nawilżaniu i odbudowie bariery. W pielęgnacji sprawdza się zasada: mniej znaczy więcej. ●

NIACYNAMID

To cichy (ale prawdziwy) bohater pielęgnacji złączającej – wzmacnia barierę ochronną skóry, reguluje wydzielanie sebum, łagodzi podrażnienia i rozjaśnia przebarwienia. Świetnie współgra z filtrami SPF, potęgując ochronę i efekt glow.



1. SPOJRZENIE W NOWYM ŚWIELE

Delikatne zżuszczenie okolic oczu to luksus, na który skóra reaguje natychmiastowym blaskiem. Keratolina wygładza i usuwa martwy naskórek, masło shea odżywia, a ekstrakt z magnolii koi i wyrównuje koloryt. Spojrzenie staje się jaśniejsze, a zmarszczki mniej widoczne.

Bandi Professional Pro Care, peeling pod oczy z keratolimą, 14 ml, 45,99 zł, 100 ml = 328,50 zł

2. SIŁA NOWEJ GENERACJI

Retinal to zaawansowana forma witaminy A, która działa szybciej i skuteczniej niż klasyczne retinoidy. W wysokim stężeniu stymuluje produkcję kolagenu, wygładza zmarszczki i przyspiesza odnowę naskórka.

Dermika Esthetic Solutions, przeciwzmarszczkowe serum do twarzy, 30 ml, 89,99 zł, 100 ml = 299,97 zł

3. PROFESJONALNE ROZŚWIETLENIE

Kwas migdałowy i polihydroksykwasy to duet, który przywraca cerze świeżość bez ryzyka podrażnień. Skóra odzyskuje gładkość, a drobne zmarszczki stają się mniej widoczne – jak po dobrze przespanej nocy.

Bandi Professional Pro Care, krem do twarzy z kwasem migdałowym i polihydroksykwasami, 50 ml, 79,99 zł, 100 ml = 159,98 zł

4. OCHRONA, KTÓRA PIELĘGNUJE

Nowoczesna fotoprotekcja to więcej niż filtr. Lekka formuła z niacynamidem nie tylko chroni przed promieniowaniem UVA i UVB, ale także wzmacnia barierę hydrolipidową, redukuje przebarwienia, poprawia elastyczność skóry.

Yasumi krem ochronny SPF 50+ z niacynamidem, 50 ml, 49,99 zł, 100 ml = 99,98 zł

5. PEELING, KTÓRY BUDZI SKÓRĘ

Drobno zmielone pestki kiwi działają jak naturalny mikropeeling, skutecznie usuwając martwy naskórek i wygładzając skórę. Ekstrakty z cytryny i ananasa wspierają odnowę i rozjaśniają, a borówka działa antyoksydacyjnie. Idealny kosmetyk dla skóry pozbawionej blasku.

Yasumi peeling do twarzy, 100 ml, 48,99 zł, 100 ml = 48,99 zł

6. NA WYŻSZYM POZIOMIE

Retinol 2% to pielęgnacja o charakterze niemal gabinetowym – intensywnie stymuluje fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny, wygładza zmarszczki i poprawia strukturę skóry. Ekstrakt z żeń-szenia działa odmładzająco, a ostropest koi i chroni przed wolnymi rodnikami. Skóra staje się jędrna, napięta i zregenerowana.

Mesoboost Extra lift complex retinol Forte, serum do twarzy z 2% retinolem, 30 ml, 49,99 zł, 100 ml = 166,63 zł



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ Z BLISKA



FERMENT

czyli kosmetyczna rewolucja

Jeszcze niedawno kojarzył się z kuchnią naszych babć i kamionkowym garnkiem stojącym na parapecie, w którym kisiły się ogórki lub inne warzywa. Dziś efekty procesu fermentacji przeżywają swój złoty czas w laboratoriach kosmetycznych.

Fermenty roślinne stały się jednym z najbardziej fascynujących składników współczesnej kosmologii, bo łączą naturę z nauką w sposób, który naprawdę ma sens. TEKST: Katarzyna Brzeska

W bardzo dużym uproszczeniu fermenty to naturalne składniki – takie jak ryż, soja, owoce, algi, zboża lub ich ekstrakty – poddane procesowi kontrolowanej fermentacji z udziałem mikroorganizmów, najczęściej bakterii lub drożdży. W trakcie tego procesu złożone cząsteczki roślinne ulegają rozkładowi na mniejsze, które są łatwiej przyswajalne dla skóry. Zwiększa się też stężenie zawartych w nich substancji bioaktywnych: aminokwasów, peptydów, antyoksydantów, witamin z grupy B. Efekt? Poddany fermentacji składnik jest bardziej skoncentrowany, stabilniejszy i skuteczniej penetruje warstwę rogową naskórka.

Z HERBATY, SOI, BAMBUSA, ALOESU...

W kosmetykach najczęściej spotkamy fermenty z zielonej herbaty (po fermentacji zyskuje jeszcze silniejsze właściwo-

ści antyoksydacyjne), żeń-szenia (silnie rewitalizuje i poprawia mikrokrążenie) oraz ryżu (jego fermentowane ekstrakty są ikoną azjatyckiej pielęgnacji rozświetlającej). Bardzo cenione są również fermenty z soi, które wspierają ję-

NIE TYLKO W KREMIE, ALE TEŻ NA TALERZU

Warto postawić na fermenty nie tylko w kosmetykach. Te, które znajdują się w pożywieniu – jogurcie, kefirze, kimchi, kiszzonej kapuście i ogórkach, miso – wspierają skórę „od środka”. Probiotyki regulują mikroflorę jelit, redukując stany zapalne, witaminy i antyoksydanty wspomagają regenerację, a kwasy tłuszczowe poprawiają barierę skórą. Gdy zadamy o dietę i wprowadzimy do niej fermenty i kiszonki, nasza skóra nabiera zdrowego kolorytu, wyciszają się niedoskonałości, a cera jest bardziej rozświetlona i wygląda zdrowo.

drność skóry dzięki fitoestrogenom. W kosmologii często stosuje się składniki pochodzące z fermentacji aloesu – łagodzą i intensywnie nawilżają, z korzenia lukrecji – rozjaśniają oraz z granatu, który po fermentacji staje się jeszcze skuteczniejszym sprzymierzeńcem w walce z wolnymi rodnikami. Coraz częściej w kosmetykach pojawiają się fermenty z bambusa, cenionego za właściwości wygładzające i wspomagające syntezę kolagenu, oraz czarnej herbaty (ferment ten jest znany jako kombucha), który poprawia koloryt oraz nawilżenie.

... I KWASU

Ciekawą „historią” jest ferment z kwasu mlekowego. Sam w sobie należy do grupy AHA (Alpha Hydroxy Acids, czyli grupy alfahydroksykwasy pochodzenia naturalnego), ale w procesie fermentacji zyskuje dodatkowy walor pielęgnacyjny. Fermentowany kwas



1. **TOŁPA** nucleocell, serum-energizer do twarzy, 30 ml, 69,99 zł, 100 ml = 233,30 zł 2. **SHECARE** Clean Skin Therapy, probiotyczna emulsja do ciała, 225 ml, 36,99 zł, 100 ml = 16,44 zł 3. **MIXSOON** Bifida Ferment Essence, esencja do twarzy z fermentem bifida, 100 ml, 127,99 zł, 100 ml = 127,99 zł 4. **AVA** Aktywne Peptydy, serum redukujące zmarszczki mimiczne do twarzy, 30 ml, 54,99 zł, 100 ml = 183,30 zł 5. **NACOMI** Bamboo Skin Drink – Barrier Protection Essence, esencja do twarzy, 200 ml, 39,99 zł, 100 ml = 20,00 zł 6. **MIYA COSMETICS** BEAUTY.lab, serum z prebiotykiem do twarzy dla skóry problematycznej, 30 ml, 44,99 zł, 100 ml = 149,97 zł 7. **SIELANKA** Ziołowy Detox, wcierka oczyszczająca do skóry głowy, 100 ml, 12,99 zł, 100 ml = 12,99 zł 8. **FACEBOOM** oczyszczająco-rozświetlający cleanser-serum do mycia twarzy, 100 ml, 24,99 zł, 100 ml = 24,99 zł

mlekowy delikatnie złuszcza martwy naskórek, wyrównuje strukturę skóry i reguluje pH, a przy tym działa nawilżająco, bo jako humektant wiąże wodę w naskórku. To właśnie dlatego jest tak popularny: łączy funkcję eksfoliującą z pielęgnacyjną, nie naruszając agresywnie bariery ochronnej i wspierając naturalny mikrobiom skóry.

UIPIĘKSZAJĄCA BIOCHEMIA

Fermentacja to nie chwyt marketingowy, lecz proces biotechnologiczny, który naprawę zmienia strukturę podanego mu składnika. Mikroorganizmy wykorzystywane do tego procesu „trawią” składniki roślinne, rozkładając duże cząsteczki na mniejsze: aminokwasy, krótkie łańcuchy peptydowe, kwasy organiczne. Dzięki temu zwiększa się ich biodostępność. Skóra nie musi już „pracować” nad ich przekształceniem – dostaje gotowy, łatwiej przyswajalny produkt.

Co więcej, w trakcie fermentacji powstają zupełnie nowe związki, których w pierwotnym ekstrakcie nie było albo

występowały w niewielkich ilościach. Zwiększa się poziom antyoksydantów, poprawia stabilność witamin, rośnie zawartość naturalnych czynników nawilżających.

ZDROWA OCHRONA

Ogromne znaczenie ma to, jak fermenty wpływają na mikrobiom skóry. Jest to zbiór bakterii, grzybów i innych mikroorganizmów żyjących na jej powierzchni. Wspierają jej barierę ochronną, pomagają utrzymać równowagę oraz zdrowy wygląd. Aby bariera naskórkowa była zdrowa, potrzebuje nie tylko lipidów i ceramidów, lecz także zrównoważonej flory bakteryjnej. Fermenty działają jak wsparcie dla „dobrych” mikroorganizmów, pomagając utrzymać odpowiedni pH i ograniczając rozwój „złych” bakterii. Przekłada się to na mniejszą reaktywność, lepszą tolerancję na retinoidy i kwasy oraz szybszą regenerację po zabiegach. Nie bez znaczenia jest również to, że fermenty często są mniej drażniące niż ich niefermentowane odpowiedniki.

Fermentacja neutralizuje niektóre alergeny roślinne, co czyni składnik łagodniejszym dla skóry wrażliwej. To dlatego fermenty tak często pojawiają się w kosmetykach przeznaczonych do cery po kuracjach i zabiegach dermatologicznych.

PRAWIE DLA KAŻDEGO

Skóra sucha i odwodniona doceni zdolność fermentów do wzmacniania bariery hydrolipidowej i zwiększania nawilżenia, wrażliwa polubi działanie kojące i wsparcie mikrobiomu. Cera dojrzała skorzysta z potencjału antyoksydacyjnego i wspomagania syntezy kolagenu, co przekłada się na poprawę elastyczności i kolorytu. Zyskują nawet skóra tłusta i problematyczna, bo fermenty pomagają regulować produkcję sebum i łagodzią stany zapalne. Ostrożność powinny zachować osoby z bardzo wrażliwą, aktywnie zaognioną cerą oraz potwierdzoną alergią na drożdże i pewne szczepy bakterii. Powinny powoli wprowadzać produkty z fermentami i obserwować reakcję skóry. ●



FAST BRONZING & PROTECTION SKIN-LOVING, VEGAN SUNCARE

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



**Protect your skin well and go for that
golden-brown Byron Bay look!**

ENJOY YOUR SUNNY DAYS!  byronbaysuncare



Naturalny blask

PRZYGOTUJ SIĘ NA SŁOŃCE

Ciesz się długie dni i muśnięcia słonecznych promieni na twarzy.

Długo na to czekałyśmy. Czekala też nasza przesuszona, wrażliwa i pozbawiona energii po zimnych miesiącach skóra. Pomóżmy jej zdrowo i łagodnie wejść w lato.

Do tego zgodnie z rytmem natury. TEKST: Agnieszka Majewska

Przygotowanie skóry do ekspozycji na słońce to ważny krok, ale niestety często o nim zapominamy. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób o jasnej karnacji, z alergią lub nietolerancją na słońce oraz tych, które chcą uniknąć oparzeń słonecznych już po pierwszym opalaniu. Jak sobie pomóc? Stawiając na odpowiednio dobrane ekstrakty roślinne, oleje i minerały.

MINERALNE FILTRY UV CIĘ OCHRONIĄ

Naturalne filtry mineralne, takie jak tlenek cynku i dwutlenek tytanu, działają na zasadzie odbijania promieniowania UV. Do tego nie wnikają w głąb skóry i są dobrze tolerowane nawet przez cerę wrażliwą. To podstawa codziennej ochrony w okresie wiosenno-lętnim. Nigdy nie wychodź na słońce bez użycia kremu z filtrem!

ANTYOKSYDANTY STANĄ SIĘ TWOJĄ TARCZĄ

Regularne stosowanie kosmetyków z antyoksydantami wzmacnia barierę ochronną i poprawia koloryt skóry.

Wybieraj produkty zawierające ekstrakty z zielonej herbaty, dzikiej róży, rokitnika i kakao – skutecznie walczą z wolnymi rodnikami. Kosmetyki z witaminą C pozyskiwaną z aceroli, witaminą E z olejów roślinnych oraz koenzymem Q10 przywracają skórze blask i wspierają jej regenerację.

OLEJE ZREGENERUJĄ TWOJĄ SKÓRĘ

Roślinne olejki to niezbędny element pielęgnacji skóry, gdy za oknem robi się ciepło. Te z jojoby, ogórecznika i awokado dostarczają nienasyconych kwasów tłuszczowych, które odbudowują barierę hydrolipidową. Kokosowy, arganowy i ze słodkich migdałów utworzą na skórze warstwę okluzyjną, która zapobiega

transepidermalnej utracie wody (TEWL), zatrzymując nawilżenie w naskórku. A olejki bogate w witaminy i kwasy tłuszczowe, takie jak z pestek malin lub lawendowy, ukoją oparzoną skórę, zmniejszą zaczerwienienie i przyspieszą regenerację.

PROBIOTYKI ODBUDUJĄ MIKROBIOM

Promieniowanie słoneczne zabija pożyteczne bakterie na skórze, co zaburza jej równowagę. Przywrócić ją mogą kosmetyki zawierające probiotyki i prebiotyki, takie jak inulina z cykorii czy fermenty roślinne. Dostarczają one „dobrych bakterii”, które odżywiają mikrobiom skóry, zwiększając jej odporność na czynniki zewnętrzne,

3 KROKI NA DRODZE KU LATU

Złuszczenie – peeling wspomaga procesy regeneracyjne i wygładza zrogowacenia. Pozwala uzyskać równą opaleniznę i uniknąć plam na skórze.

Ochrona – stosowanie kremu z wysokim filtrem SPF to podstawa! I to przez cały rok, a nie tylko w słoneczne dni. Zapobiega to fotostarzeniu cery, ogranicza ryzyko oparzeń i plam słonecznych, chroni przed nowotworami skóry.

Nawilżanie – słońce wysusza skórę, która jest wtedy bardziej podatna na podrażnienia i uszkodzenia. Nie zapominajmy o jej nawilżaniu i odżywianiu.



w tym promieniowanie słoneczne. Do tego łagodzą stany zapalne oraz intensywnie nawilżają. Zregenerowany mikrobiom poprawia funkcjonowanie bariery hydrolipidowej skóry, która staje się bardziej odporna na czynniki zewnętrzne i mniej podatna na przesuszenie oraz łuszczenie.

KWAS HIALURONOWY ZADZIAŁA JAK KOMPRES

Składnik ten ma unikatowe właściwości polegające na wiązaniu wody w naskórku – jedna cząsteczka kwasu hialuronowego może utrzymać 1000 razy więcej wody niż sama waży. Zawierające go kosmetyki działają jak „kompres nawilżający”, który intensywnie nawadnia, łagodzi stany zapalne i przyspiesza naprawę naskórka uszkodzonego przez promieniowanie UV. Pamiętajmy – naturalna pielęgnacja opiera się na synergii składników roślinnych i mineralnych. To świadome wsparcie skóry – bez zbędnych dodatków – które pozwala jej odzyskać równowagę, zdrowy kolor i naturalny blask w słoneczne dni. ●



1. **ASOA** krem do twarzy z SPF 50+, 50 ml, 97,99 zł, 100 ml = 195,98 zł
2. **APIS Perfect Moisture**, długotrwale nawilżający krem na noc, 50 ml, 47,99 zł, 100 ml = 95,98 zł
3. **HEBE NATURALS Regenerating Body Balm**, regenerujący balsam do ciała, 250 ml, 19,99 zł, 100 ml = 8,00 zł
4. **NACOMI Hyaluronic Hydra Key – Deep Hydration Serum**, serum do twarzy, 40 ml, 44,99 zł, 100 ml = 112,48 zł
5. **GIRLSLAB serum do twarzy z witaminą C**, 15 ml, 49,99 zł, 100 ml = 333,27 zł
6. **PHLOV K-Skin**, esencja tonizująca o działaniu rozświetlającym, 100 ml, 68,99 zł, 100 ml = 68,99 zł
7. **HEBE COSMETICS Nourishing Treatment Oil**, odżywcze serum olejkowe z olejami z opuncji figowej do twarzy, 30 ml, 29,99 zł, 100 ml = 99,97 zł

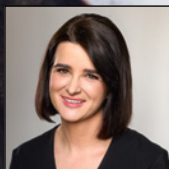
FOT. ISTOCK.COM

PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

/ W GABINECIE

RECEPTA NA *młodszy wygląd*

Skóra po 40. roku życia potrzebuje wyjątkowej troski, specjalnych zabiegów i odpowiedniej pielęgnacji. Nasza ekspertka, kosmetolog Anna Żywot z kliniki Anclara w Warszawie, zdradza, jakie zabiegi wybrać, aby przywrócić jej jędrność i blask oraz jak w domu przedłużyć ich efekty. TEKST: Katarzyna Brzeska



Ekspertka:

ANNA ŻYWOT kosmetolog,

Klinika Anclara, ul. Puławska 136 lok. 61,
Warszawa (www.anclara.pl)

Skóra po czterdziestce zmienia się wyraźnie – jakie są jej potrzeby?

Po 40. roku życia zauważamy spadek jędrności, wiotczenie owalu twarzy, powstawanie zmarszczek mimicznych, bruzd nosowo-wargowych i tzw. chomiczków. Skóra staje się cieńsza, przesuszona, mniej elastyczna. Czasem pojawiają się przebarwienia, cera traci naturalny blask. Oznacza to, że potrzebuje stymulacji produkcji kolagenu, intensywnego nawilżenia i ochrony antyoksydacyjnej – zarówno w gabinecie kosmetycznym, jak i w domu.

Jakie zabiegi w gabinecie najlepiej radzą sobie z tymi problemami?

Aby ujędrnić skórę i poprawić owal, warto zdecydować się na mezoterapię igłową lub bezigłową z peptydami i kwasem hialuronowym albo nici liftingujące. Pomogą zabiegi z wykorzystaniem fal radiowych i ultradźwięków – pobudzają fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny. Zmarszczki mimiczne (takie jak lwia zmarszczka) redukujemy często za pomocą botuliny, a bruzdy – wypełniaczami z kwasem hialuronowym. Przebarwienia warto wspierać zabiegami złuszczącymi, na przykład peelingami chemicznymi z kwasami AHA lub PHA, które przy okazji poprawiają nawilżenie i teksturę skóry. Pamiętajmy, że inwazyjne zabiegi z zakresu medycyny estetycznej mogą wykonywać jedynie lekarze.

Jak dobrać zabiegi, żeby były skuteczne, ale przy tym bezpieczne?

Najważniejsza jest indywidualna konsultacja. Lekarz zanalizuje kondycję skóry, styl życia, wcześniejsze zabiegi i oczekiwania klientki. Czasem lepiej połączyć kilka mniej inwazyjnych metod niż od razu zdecydować się na agre-

sywny lifting. Ważna jest też kolejność: najpierw odbudowa bariery i nawilżenie, później stymulacja kolagenu i ujędrnianie, a dopiero potem korekta zmarszczek i owalu.

Jak możemy podtrzymać lub nawet przedłużyć efekt zabiegu w domu?

Istotna jest regularna pielęgnacja dermokosmetykami lub kosmetykami profesjonalnymi bogatymi w składniki ak-

tywne. Po zabiegach ujędrniających i stymulujących warto sięgać po peptydy, witaminy C i E, niacynamid, stabilne formy retinolu, kwas hialuronowy i ceramidy, które wspierają barierę hydrolipidową. Ważne jest codzienne stosowanie filtrów SPF 30–50, bo promieniowanie UV i światło niebieskie potrafią szybko zniweczyć efekty zabiegu.

Czy warto łączyć kilka zabiegów w jednym cyklu?

Tak, jeśli są odpowiednio dobrane i rozłożone w czasie. Na przykład połączenie mezoterapii z ultradźwiękami zwiększa penetrację substancji aktywnych, a lekkie złuszczenie chemiczne przed zabiegiem wzmacnia efekty rozświetlenia i wygładzenia. Ważne, by nie przesadzić, bo skóra potrzebuje czasu na regenerację.

Jakie błędy najczęściej popełniamy w pielęgnacji domowej?

Najczęściej spotykam się z nadmiernym złuszczeniem naskórka, stosowaniem agresywnych detergentów i nieużywaniem SPF na co dzień. Często błędem jest nieodpowiednie nawilżenie i ignorowanie okolic szyi oraz dekolту. Pamiętajmy, że efekt zabiegów gabinetowych w dużej mierze zależy od tego, jak konsekwentnie dbamy o skórę w domu.

Czy są zabiegi i składniki działające na wszystkie oznaki starzenia?

Jeśli szukamy uniwersalnej strategii, to są to zabiegi stymulujące kolagen i elastynę oraz kosmetyki nawilżające i antyoksydacyjne. Kwasy, retinol, peptydy i filtry SPF – to zestaw, który działa na jędrność, na zmarszczki, przebarwienia i utratę owalu. Ważne są systematyczność i świadomość, że skóra dojrzała potrzebuje kompleksowej i wieloetapowej pielęgnacji. ●



- BANDI PROFESSIONAL** Gold Philosophy, peptydowy krem odmładzający do twarzy, szyi i dekolту, 50 ml, 129,99 zł, 100 ml = 259,68 zł
- GAMARDE** przeciwzmarszczkowy krem do twarzy dla cery dojrzałej i suchej, 40 ml, 129,99 zł, 100 ml = 324,98 zł
- EUCERIN** Hyaluron-Filler, serum do cery dojrzałej, 30 ml, 199,99 zł, 100 ml = 666,63 zł
- SOLVERX** Sensitive Skin, krem-emulsja łagodząca do twarzy z ceramidami, 50 ml, 39,99 zł, 100 ml = 79,98 zł
- BANDI PROFESSIONAL** More Than Pause, peeling kwasowy – aktywator stymulujący odnowę skóry, 30 ml, 79,99 zł, 100 ml = 266,63 zł



Odpowiednia pielęgnacja pozwala zadbać nie tylko o jędrność i gładkość skóry, ale również o wspaniałe relacje z własnym ciałem. Kosmetyki ujędrniające z kofeiną, guaraną i aktywnymi kompleksami modelującymi poprawią wygląd i kondycję skóry. Dzięki temu czujemy się w niej lepiej, piękniej i pewniej.

TEKST: Aleksander Perliński

UJĘDRNIANIE *pod prysznicem*

Jędrność skóry nie jest cechą stałą. Zależy od kondycji włókien kolagenowych, sprężystości elastyny i szybkości procesów regeneracyjnych. Młoda skóra przypomina gęsto utkaną tkaninę – jest sprężysta, szybko wraca do pierwotnego kształtu. Z czasem jednak ta struktura się zmienia – produkcja kolagenu spowalnia, włókna elastynowe

tracą sprężystość, a mikrokrażenie staje się mniej wydajne. Skóra nie traci jędrności nagle, dzieje się to stopniowo, w tempie, którego długo nie zauważamy.

GDY POTRZEBA WSPARCIA

Jednym z najbardziej widocznych przejawów tych zmian jest cellulit. Kiedy włókna kolagenowe tracą wytrzymałość,

tkanka tłuszczowa zaczyna przemieszczać się ku powierzchni, tworząc charakterystyczne nierówności. Jednocześnie spowolniony przepływ krwi i limfy sprzyja zatrzymywaniu płynów, co dodatkowo podkreśla ten efekt.

Cellulit to nie jest oznaka zaniedbania ani brak dyscypliny. To naturalny proces biologiczny, który dotyczy więk-

szości kobiet, niezależnie od ich stylu życia.

Kosmetyki ujędrniające nie zmieniają anatomii skóry, ale potrafią realnie wpływać na jej funkcjonowanie. Ich działanie zaczyna się od pobudzenia mikrokrążenia – delikatnego, lecz ważnego systemu, który odpowiada za transport tlenu i składników odżywczych. Składniki aktywne zawarte w nowoczesnych formułach stymulują ten proces, wspierając komórki w ich codziennej pracy. Lepiej ukrwiona skóra staje się bardziej dotleniona, sprawniej usuwa produkty przemiany materii i szybciej reaguje na bodźce regeneracyjne.

MOC SKŁADNIKÓW

W pielęgnacji ujędrniającej ogromną rolę odgrywają zaawansowane formuły zawierające peptydy, składniki nawilżające i poprawiające krążenie oraz składniki roślinne, których potencjał od wieków wykorzystywała medycyna naturalna, a dziś znajduje potwierdzenie w badaniach laboratoryjnych.

Wąkrotka azjatycka wspiera procesy regeneracyjne i poprawia napięcie skóry, ekstrakt z alg pomaga utrzymać optymalny poziom nawilżenia i elastyczności, a roślinne polifenole chronią komórki przed stresem oksydacyjnym, który przyspiesza proces starzenia. Niacynamid – coraz częściej wykorzystywany w kosmetykach do pielęgnacji ciała – wzmacnia barierę skóry i poprawia jej zdolność do regeneracji. Dzięki temu staje się ona bardziej sprężysta.

Równie ważne są składniki wpływające na gospodarkę lipidową skóry i jej zdolność do utrzymania napięcia. Karnityna, wykorzystywana w formułach modelujących, wspiera metabolizm komórkowy, a pozyskiwana z kasztanowca escyna poprawia mikrokrążenie i zmniejsza ten-

dencję do zatrzymywania płynów. Te działania wspierają naturalne procesy fizjologiczne, które pomagają skórze odzyskać jednolitą, napiętą strukturę. Formuły wzbogacone o kofeinę i guaranę działają niczym naturalny doping, bo pobudzają mikrokrążenie, wygładzają, lekko ujędrniają.

SIŁA PROCESU

Efekt ujędrnienia, który odczuwamy podczas stosowania kosmetyków, jest wynikiem wielu nakładających się na siebie procesów. Dzięki ich synergii skóra staje się lepiej nawodniona, bardziej elastyczna, sprawniej odżywiona i skuteczniej chroniona przed czynnikami przyspieszającymi starzenie. To nie jest nagła transformacja, lecz proces odbudowy relacji między komórkami, mikrokrążeniem i strukturą tkanki łącznej.

MAGIA DOTYKU

Najbardziej fascynujące w pielęgnacji ujędrniającej jest to, że jej działanie wykracza poza fizjologię. Codzienny masaż balsamem lub kremem staje się momentem uważności, w którym dotyk zaczyna być świadomy. Skóra reaguje na tę uwagę – poprawia się krążenie, wzrasta temperatura tkanek, a organizm uruchamia procesy regeneracyjne. To przypomnienie, że ciało zostało stworzone do celebrowania. Masaż podczas aplikacji kosmetyku staje się okazją do przyjrzenia się własnym kształtom. Kobieta, która pozwala sobie na taki moment, zyskuje poczucie własnej wartości niezależnie od metryki i rozmiaru. Bo kosmetyki ujędrniające nie są narzędziem do zmieniania ciała, lecz sposobem na przywracanie mu równowagi. Pomagają skórze robić to, co potrafi najlepiej – regenerować się i zachowywać swoją naturalną siłę. A kobietom – poczuć się pięknie. ●



1. **BIELENDA PROFESSIONAL** Mango Boost, ujędrniająco-odżywczy koncentrat do ciała, 450 ml, 69,99 zł, 100 ml = 15,55 zł
2. **HEBE COSMETICS** Body Scrub Sugar Love, cukrowy peeling do ciała, 300 g, 21,99 zł, 100 g = 7,00 zł
3. **INSTITUTO ESPAÑOL** Aloe Vera, nawilżający balsam do ciała, 500 ml, 24,99 zł, 100 ml = 5,00 zł
4. **MY'BIO** Peh Skin Balance Emolientowy, odżywczy żel pod prysznic emolientowy, 500 ml, 19,99 zł, 100 ml = 4,00 zł
5. **AA Youummy Skin**, ujędrniająco-nawilżający balsam do ciała, 400 ml, 24,99 zł, 100 ml = 6,25 zł
6. **NACOMI** Body Scrub, peeling cukrowy do ciała o działaniu wyszczuplającym o zapachu kawy, 200 ml, 38,99 zł, 100 ml = 19,50 zł



Siła wcierki

Wcierki trychologiczne nie działają jak magiczna różdżka. Ich moc tkwi w delikatnym, lecz konsekwentnym stymulowaniu skóry głowy i mieszków włosowych. Składniki aktywne zawarte w tych produktach mają za zadanie wnikać w naskórek, docierać do skóry właściwej i tworzyć warunki sprzyjające zdrowemu wzrostowi włosów.

TEKST: Katarzyna Brzeska

Trychologia, nauka o włosach i skórze głowy, pozwala zrozumieć, że ich prawdziwa kondycja zaczyna się nie od odżywek i masek nakładanych na pasma, lecz od fundamentu – skóry, w której każdy nowy włos ma swój początek. Dlatego coraz większą popularność zdobywają trychokosmetyki, których głównym celem jest pielęgnacja skóry głowy i wsparcie mechanizmów wzrostu włosa. Jednymi z najciekawszych produktów z tej kategorii są wcierki, ponieważ wspierają nas w walce z wypadaniem włosów, poprawiają ich gęstość oraz kondycję.

CZEGO SZUKAĆ W SKŁADZIE

Najprościej mówiąc – działają dzięki zawartym w nich składnikom. Najskuteczniejsze są formuły z kofeiną, która poprawia mikrokrążenie, wspiera odżywienie mieszków włosowych, a jed-

nocześnie hamuje działanie hormonów odpowiedzialnych za łysienie androgenowe. Konieczne są też inne składniki. Niacynamid działa przeciwzapalnie i poprawia przepływ krwi. Roślinne ekstrakty (z pokrzywy lub skrzypu polnego) wnoszą w pielęgnację minerały i bioflawonoidy, które pomagają włosom utrzymać strukturę i siłę. Wykorzystywany we wcierkach pantenol łagodzi podrażnienia i wspiera regenerację skóry głowy, a peptydy i aminokwasy wspierają naturalne procesy odnowy. W niektórych wcierkach znajdziemy także minoksydyl, substancję, która realnie pobudza wzrost włosów.

REGULARNOŚĆ I TECHNIKA

Wcierki działają wielowymiarowo: stymulują, odżywiają, łagodzą i wzmacniają. Ale tylko wtedy, gdy trafiają do dobrze przygotowanej skóry i są stosowane regularnie. Nie wystarczy użyć kosmetyku od czasu do czasu, bo jeśli ma być

skuteczny, wymaga konsekwencji i delikatności. Wcierkę najlepiej aplikować na suchą lub lekko wilgotną skórę, masując opuszkami palców (lub specjalnym aplikatorem dołączonym do produktu). Pobudza to krążenie i ułatwia przenikanie substancji aktywnych.

Pamiętaj, że efekt nie jest natychmiastowy – pierwsze zauważalne zmiany pojawiają się dopiero po kilku tygodniach regularnej pielęgnacji. To proces, który wymaga cierpliwości, ale buduje solidne podstawy dla zdrowych włosów.

DLA PAŃ I PANÓW

Wcierki nie są przeznaczone wyłącznie dla mężczyzn, choć często kojarzone są z łysieniem androgenowym. Sięgają po nie również kobiety, które zauważają u siebie przerzedzenie lub osłabienie włosów, na przykład po ciąży, w wyniku stresu lub zmian hormonalnych. Panie powinny wybierać łagodniejsze formuły – są równie skuteczne, ale nie pobudzają nadmiernie. ●



1. JOANNA PEHology, peeling kwasowy do skóry głowy, 150 ml, 19,99 zł, 100 ml = 13,33 zł
2. TOLPA dermo hair, peeling trychologiczny do skóry głowy, 100 ml, 36,99 zł, 100 ml = 36,99 zł

PEELING – WAŻNY SOJUSZNIK

Nie sposób mówić o wcierkach, nie wspominając o peelingu skóry głowy, bo jej złuszczenie otwiera drogę dla składników aktywnych. Usuwanie martwego naskórka, nadmiar sebum i zanieczyszczenia, peeling pozwala wciercie wnikać głębiej, stymulując mikrokrążenie i mieszki włosowe. Mechaniczny, enzymatyczny albo chemiczny – każdy z nich, odpowiednio dobrany i stosowany delikatnie, przygotowuje skórę na przyjęcie aktywnych składników, zwiększając szanse na zauważalną poprawę gęstości i kondycji włosów. Regularny peeling w połączeniu z konsekwentnym stosowaniem wcierki tworzy duet, który wspiera zdrowie skóry głowy i włosów.



1. BANDI PROFESSIONAL peeling oczyszczający do skóry głowy, 100 ml, 49,99 zł, 100 ml = 49,99 zł 2. BOSKO COSMETICS Linia Trychologiczna, nawilżająca wcierka do włosów, 125 ml, 99,99 zł, 100 ml = 79,99 zł 3. YASUMI TrychoExpert, rozgrzewająca wcierka pobudzająca mikrokrążenie skóry głowy i wzmacniająca cebulki, 200 ml, 69,99 zł, 100 ml = 35,50 zł 4. RADICAL trichologiczna wcierka przyspieszająca wzrost włosów, 100 ml, 33,99 zł, 100 ml = 33,99 zł 5. BANDI PROFESSIONAL szampon-fizjologiczna kąpiel do włosów i skóry głowy, 230 ml, 49,99 zł, 100 ml = 21,37 zł 6. AROMASE tonik z kwasem glicyretynowym przeciw swędzeniu i łuszczeniu, 80 ml, 121,99 zł, 100 ml = 152,49 zł

NOWOŚĆ

PREMIERY

POZNAJ NASZE NOWOŚCI

TYLKOW hebe



HEBE PROFESSIONAL

Głębia spojrzenia

Podkreśl spojrzenie kremową, wysoko napigmentowaną kredką do oczu o przedłużonej trwałości. Jej formuła gwarantuje gładką aplikację, łatwe rozcieranie i intensywny kolor już przy pierwszym pociągnięciu. Odporna na wilgoć i rozmazywanie formuła zastyga w miejscu aplikacji, dzięki czemu doskonale sprawdza się do podkreślenia linii wodnej oka.

Hebe Professional Perfect Kohl Waterproof Eye Pencil, wodoodporna kredka do oczu, 02 Mystic Plum, 1,4 g, **24,99 zł**, 100 g = 1785,00 zł

CLIV

Bardziej sprężysta i jędrna skóra

Sięgnij po lekki krem z minikapsułkami kolagenu, które uwalniają się na skórę, wspierając jej elastyczność i blask. Wypróbuj połączenie kwasu hialuronowego, ceramidów



TYLKOW hebe

i cica, które intensywnie nawilża, koi i pomaga odbudować barierę ochronną. Efekt? Gładka, świeża i wyraźnie bardziej sprężysta cera.

CLIV liftingująco-rozświetlający kolagenowy krem-żel do twarzy, 50 ml, **149,99 zł**, 100 ml = 299,98 zł

LOVRO

Lekkość i glow

Ultralekki podkład w aerozolu o napowietrzanej formule miękko wtapia się w skórę, wyrównując koloryt i podkreślając jej naturalny blask. Odcienie dopasowują się do tonu cery. Pozwala budować krycie, a trwała i wydajna formuła pozostawia wrażenie wypoczętej i wypielęgnowanej skóry z efektem glow.

Lovro Bubble Foundation, podkład w aerozolu różne odcienie, 50 ml, **49,99 zł**, 100 ml = 99,98 zł

TYLKOW hebe



NACOMI

Z morskim kolagenem

Collagen Skin Drink to lekka esencja ujędrniająca, która intensywnie nawilża i przywraca sprężystość. Kolagen morski zwiększa gęstość cery i wspiera jej elastyczność, peptydy pomagają wygładzić drobne zmarszczki, a trehaloza zapobiega przesuszeniu. Regularne stosowanie sprawia, że cera staje się gładka, bardziej napięta i promienna.

Nacomi Collagen Skin Drink – Plump Bounce Essence, 200 ml, **39,99 zł**, 100 ml = 20,00 zł



L'BIOTICA

Soczyste rozświetlenie

Pierwsza na polskim rynku maska kolagenowa z technologią aktywnych mikrokapsulek. Zaawansowana formuła z PDRN wspiera regenerację na poziomie komórkowym, poprawiając

elastyczność i sprężystość skóry.

W miarę wchłaniania składników (kolagen, NAD+, B₁₂) maska staje się przezroczysta, pozostawiając cerę nawilżoną i soczycie rozświetloną.

L'Biotica maska transformująca kolagenowa z PDRN w mikrokapsułkach, 1 szt., **24,99 zł**, 1 szt. = 24,99 zł



NATURELAB.TOKYO

Czuły rytuał J-beauty

Perfect Smooth Shampoo to więcej niż szampon – to czuły rytuał J-beauty. Puszysta piana otula włosy, wygładza je i poskramia puszenie. Ceramidy yuzu chronią jak tarcza, a oleje z maruli, arganu i baobabu pielęgnują bez obciążenia. Efekt? Miękkie, lśniące, nawilżone włosy, o jakich marzysz.

NatureLab. TOKYO Perfect Smooth Shampoo, 340 ml, **89,99 zł**, 100 ml = 26,47 zł



BOURJOIS
PARIS

NOWOŚĆ

**NOWY PODKŁAD
PRZECIWIW OZNAKOM ZMĘCZENIA**

HEALTHY MIX



DKNY

Energetyzująca matcha

Pozwól sobie na chwilę przyjemności z DKNY Be Delicious Latte Matcha – zapachem z nutą energetyzującej matchy, soczystego jabłka i kremowego drewna sandałowego.

Odkryj także trzy zapachy z kawowej kolekcji Be Delicious Latte: Pistachio Latte, Matcha Latte i Vanilla Latte. Który z nich wybierzesz?

DKNY Be Delicious Latte Collection, Be Delicious Latte Matcha, 50 ml, 199,98 zł, 100 ml = 399,99 zł



YUMI

Koi, nawilża, chroni...

Naturalna równowaga zaczyna się od właściwej pielęgnacji. Odkryj harmonię delikatności i skutecznej odnowy każdego dnia. Żel do higieny intymnej Yumi Aloe łączy w sobie to, co w pielęgnacji najważniejsze. Sok z aloesu, ekstrakty roślinne i hialuronian sodu działają kojąco, nawilżająco i ochronnie.

Yumi Aloe Intimate, żel do higieny intymnej Żurawina, 300 ml, 19,99 zł, 100 ml = 6,66 zł



BIELENDA PROFESSIONAL

Siła biotechnologii

Krem z linii BIO-TECH AGE to nowoczesny produkt biotechnologiczny skutecznie zwalczający oznaki starzenia. Zawiera 19 ukierunkowanych składników aktywnych – m.in. bio-tech PDRN, peptydy, GABA, V-Collagen. Lameralna baza, naśladująca układ lipidów w skórze, zapewnia ich lepsze wchłanianie i odpowiedni poziom nawilżenia.

Bielenda Professional SupremeLab, BIO-TECH AGE Time-resist extra lifting cream, przeciwzmarszczkowy krem wygładzająco-ujędrniający, 45 ml, 79,99 zł, 100 ml = 177,76 zł

MARU DERM

Ekstrakt z ryżu – skuteczne działanie

Krem z ekstraktem z ryżu przywraca skórze świeżość i promienny wygląd, jednocześnie pomagając wyrównać jej koloryt. Ceramidy i kwas hialuronowy skutecznie wzmacniają barierę hydrolipidową, chroniąc przed utratą nawilżenia. Lekka, komfortowa formuła szybko się wchłania, pozostawiając skórę jedwabiście miękką i gładką. Idealny wybór dla skóry suchej, wrażliwej, normalnej i mieszanej.

Maru Derm krem nawilżający i rozjaśniający do twarzy Rice, 50 ml, 64,99 zł, 100 ml = 129,98 zł



BULLDOG

Męskie orzeźwienie

Żel pod prysznic dla mężczyzn, który już po otwarciu zaskakuje mocno orzeźwiający, świeżym zapachem. Skutecznie oczyszcza skórę, pozostawiając ją odświeżoną i przyjemnie miękką. Starannie opracowana formuła z delikatnymi składnikami myjącymi zapewnia komfort podczas codziennej pielęgnacji.

Bulldog Lemon & Bergamot Shower Gel, 500 ml, 19,99 zł, 100 ml = 4,00 zł



DELIA

Energia pomarańczy

Nawilżający żel do mycia Juicy Care delikatnie oczyszcza skórę, pomaga utrzymać jej naturalną równowagę i odpowiedni poziom nawilżenia. Soczysty zapach pomarańczy budzi zmysły już od pierwszej chwili i sprawia, że każde mycie zamienia się w mały rytuał przyjemności, który odświeża i dodaje energii na cały dzień.

Delia Juicy Care, nawilżający żel do mycia o zapachu pomarańczy, 300 ml, 17,99 zł, 100 ml = 6,00 zł



Bielenda

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

Zrób miejsce na **prostotę**, a twoja skóra odwdzięczy się **blaskiem** ✨ ✨

ESSENTIAL



kremowa formuła

Linia Essential to **wielozadaniowe formuły inspirowane koreańskim skinimalizmem**.

Każdy produkt działa jak pełny rytuał pielęgnacyjny: intensywnie nawilża, łagodzi oraz rozświetla skórę, a także wspiera odbudowę jej bariery hydrolipidowej.

Pielęgnujące składniki aktywne:

■ ekstrakt z czarnego ryżu ■ adaptogeny ■ ceramidy



Stawiamy na NAWILŻANIE!

Początek lata to moment, w którym męska skóra przestaje udawać, że „jakoś to będzie”. Słońce świeci mocniej, klimatyzacja zaczyna pracować na pełnych obrotach, więcej przebywamy na świeżym powietrzu.

Pojawia się uczucie ściągnięcia po myciu, podrażnienia po goleniu, a nawet łuszczenie.

A zatem czas na nawilżanie. TEKST: Aleksander Perliński



1. **L'ORÉAL PARIS** Men Expert Power Age, rewitalizujący krem nawilżający do twarzy, 50 ml, 72,99 zł, 100 ml = 145,98 zł

2. **HEBE NATURALS** Face Wash Gel, żel do mycia twarzy, 200 ml, 22,99 zł, 100 ml = 11,50 zł

3. **APIS** Men Terapis, serum nawilżające do twarzy męskiej, 100 ml, 59,99 zł, 100 ml = 59,99 zł

4. **AA LAAB** Men, power-krem pod oczy przeciw zmarszczkom i oznakom zmęczenia, 15 ml, 44,99 zł, 100 ml = 299,93 zł

5. **ZIAJA** Yego, nawilżający krem do twarzy męskiej, 50 ml, 12,99 zł, 100 ml = 25,98 zł

6. **SOLVERX** Dermo Men, krem pod oczy, 20 ml, 34,99 zł, 100 ml = 174,95 zł

Nawilżanie nie jest fanaberią ani kosmetycznym luksusem. To podstawowy element utrzymania sprawnej bariery hydrolipidowej, czyli naturalnej tarczy, która chroni skórę przed utratą wody i działaniem czynników zewnętrznych. W sezonie wiosenno-letnim ta tarcza bywa wystawiana na ciężką próbę. Dobra wiadomość jest taka, że można temu zaradzić odpowiednią pielęgnacją. Na szczęście ta współczesna nie wymaga pięciu kroków ani dwudziestu minut przed lustrem. Można to załatwić szybko i skutecznie.

DLA KOMFORTU I REGENERACJI

Skóra mężczyzn jest trochę grubsza i zawiera więcej kolagenu niż skóra kobiet, ale jednocześnie produkuje więcej sebum. To dlatego wielu panów uważa, że... nie potrzebuje kremu. To nieprawda, tłusta skóra również może być odwodniona, a nadmiar sebum nie oznacza odpowiedniego poziomu wody w naskórku.

Wiosną i latem problemem nie jest wyłącznie suchość, ale również zwiększona przez naskórkową utratę wody, mi-

krouszkodzenia po goleniu, działanie promieniowania UV, wiatr, klimatyzacja, pot (np. podczas wysiłku fizycznego). Warto również pamiętać, że nawilżanie nie tylko przywraca skórze komfort w codziennych sytuacjach, ale także wspiera jej regenerację i zapobiega przedwczesnemu starzeniu się i powstawaniu zmarszczek.

MINIMUM WARSTW, MAKSYMUM EFEKTU

Mężczyźni rzadko mają ochotę na pielęgnacyjny layering, czyli wielowarstwowe nakładanie kosmetyków. Dlatego w ich pielęgnacji najlepiej sprawdzają się produkty lekkie, szybko wchłaniające się, które się nie kleją i są multifunkcyjne – na przykład kosmetyk łączący właściwości kremu i serum, mający właściwości łagodzące po goleniu i filtr SPF. Idealne konsystencje to lekki żel-krem, emulsja typu water burst (preparat po nałożeniu zamienia się w mikroskopijne kropelki wody), fluid o matowym wykończeniu. Skóra ma być nawilżona, ale nie błyszcząc jak świeżo wypolerowana maska auta.

A co ze składnikami? W składzie dobrych kosmetyków dla mężczyzn nie

powinno zabraknąć kwasu hialuronowego, który wiąże wodę w naskórku, poprawia elastyczność i wygładza. W roli doskonałego nawilżacza sprawdzi się także gliceryna, a trehaloza i betaina ochronią komórki przed wolnymi rodnikami i będą wspierać odpowiedni poziom nawilżenia. Pantenol i alantoina zadziałają łagodząco, zregenerują i zredukują podrażnienia po goleniu. Na koniec ceramidy, które skutecznie wzmacniają barierę hydrolipidową i ograniczają utratę wody.

PROSTY SCHEMAT

Dla mężczyzn, którzy chcą mieć temat nawilżania ogarnięty w trzy minuty, wystarczy prosty schemat działania. Rano – delikatny żel myjący i lekki krem nawilżający z SPF 30 lub 50 (promieniowanie UV zwiększa utratę wody z naskórka, co przyspiesza starzenie się skóry). Rozkład jazdy na wieczór to oczyszczanie delikatną pianką lub żelem, a potem krem regenerująco-nawilżający. Jeśli skóra jest bardzo sucha lub podrażniona, pod krem można dodać serum z kwasem hialuronowym. To tylko jedna dodatkowa warstwa, a realna pomoc, która robi różnicę. ●

NIE TYLKO TWARZ

Problem przesuszenia może dotyczyć skóry w każdym miejscu – ta na głowie również traci wodę, co objawia się świądem i napięciem. Jak temu zaradzić? Warto sięgać po lekkie wcierki z pantenolem, aloesem lub niacynamidem, szampony bez agresywnych detergentów, odżywki nawilżające z gliceryną lub kwasem hialuronowym. W nawilżaniu ciała pomocne mogą być balsamy i kremy, a najlepszy moment na ich aplikację to 3–5 minut po prysznicu, gdy skóra jest jeszcze lekko wilgotna. Emolienty zawarte w balsamie pomagają zabezpieczyć wodę w naskórku i ograniczyć jej odparowywanie.

1. **PETITE MAISON** szampon do włosów męski, 100 ml, 6,99 zł, 100 ml = 6,99 zł

2. **FACE FACTS** Ceramide, nawilżający balsam do ciała, 400 ml, 39,99 zł, 100 ml = 10,00 zł



TYLKO W hebe

PAESE

NOWOŚĆ

słońce w mgiełce



+ **ULTRALEKKA
SAMOOPALAJĄCA
MGIEŁKA**

+ **NATURALNY
EFEKT OPALENIZNY**

+ **BEZDOTYKOWA,
RÓWNOMIERNĄ
APLIKACJĄ**

POLECAM:

*Koska
Żurawka*

PREZENTY DLA MAMY I TATY

Są przy nas zawsze – wspierają, uczą, martwią się o nas i cieszą naszymi sukcesami. Dzień Matki i Dzień Ojca to idealny moment, by zatrzymać się na chwilę i powiedzieć „dziękuję”.

Za cierpliwość, troskę, obecność, poszerzanie horyzontów i bezwarunkową miłość. To także dobra okazja, by podarować im nie tylko prezent, ale również odrobinę odpoczynku, spokoju i poczucia, że są naprawdę doceniani.



TO NAS INSPIRUJE

/ PREZENTOWNIK DLA MAMY I TATY

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



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



TOUS Love Me,
woda perfumowana
damska, 90 ml, 369,99 zł,
100 ml = 411,10 zł

Dla miłośniczki luksusu

Efektowna szminka, ulubiony zapach,
dobry krem... Drobne gesty,
które zmieniają zwykły dzień
w wyjątkową chwilę tylko dla niej.
Każda kobieta zasługuje na odrobinę
piękna i elegancji – szczególnie
mama, która na co dzień tak wiele
daje innym.

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



HEBE PROFESSIONAL
Master Define Face &
Eye Palette, paleta do
makiażu twarzy i oczu,
4 x 4 g, 69,99 zł,
100 g = 437,44 zł



L'ORÉAL PARIS
Infaillible Laque
Resistance, pomadka
do ust w płynie
600 le nu rose, 5 ml,
79,99 zł, 100 ml = 1599,80 zł

CLIV PREMIUM
liftingujący
krem do twarzy,
50 ml, 139,99 zł,
100 ml = 279,98 zł



**ROBERTO
CAVALLI**
Paradiso Rosa,
woda
perfumowana
damska,
75 ml, 389,99 zł,
100 ml = 519,99 zł

L'ORÉAL
PARIS

NOWOŚĆ

KENDALL JENNER NOSI ODCIEŃ BORDEAUX CASHMERE

TUSZ DO RZĘS

PANO@AMA

ODKRYJ NOWE
ODCZENIE

1,4X BARDZIEJ
WYRAZISTE OCZY*
JESTEŚ TEGO WARTA.



*TEST INSTRUMENTALNY, 30 KOBIET.

TO NAS INSPIRUJE

/ PREZENTOWNIK DLA MAMY I TATY



HEBE PROFESSIONAL

Green Serpentine
Massage Roller Set,
zestaw: kamień
serpentykowy gua
sha do masażu
twarzy (1 szt.) +
serpentykowy
roller do masażu
twarzy (1 szt.),
49,99 zł,
1 zestaw = 49,99 zł



TYLKO W hebe

HEBE COSMETICS

Bath Salt
Stress Free,
sól do kąpieli,
600 g, 14,99 zł,
100 g = 2,50 zł



YADAH

Red Food,
energetyzujące
płatki pod oczy,
60 szt./1 opak.,
149,99 zł,
1 szt. = 2,50 zł

TYLKO W hebe

TYLKO W hebe



TYLKO W hebe

HEBE COSMETICS

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

Dla wielbicielki relaksu

Spokojna kąpiel w pianie, przy
świecach i w zapachu kadzidełek...

Bezценne chwile z dala od
codziennego pośpiechu. Podaruj
mamie prezent, który pozwoli jej
się zatrzymać i zadbać o siebie.
Niech zwykły wieczór zamieni się
w kojący czas odpoczynku.



SATTV

Biała Szalwia,
kadzidło,
15 szt./
1 opak.,
25,99 zł,
1 szt. = 1,73 zł

TYLKO W hebe



CLIV Black Snail
PDRN Ampoule,
wygładzająco-nawadniająca
ampulka do twarzy, 30 ml,
149,99 zł, 100 ml = 499,97 zł

TYLKO W hebe



HEBE NATURALS

Stimulating Sleeping
Mask, stymulująca
maska do twarzy
na noc, 50 ml,
34,99 zł, 100 ml = 69,98 zł



YOUR CANDLE

Bergamotka&Pomarańcza,
świeca zapachowa,
1 szt., 39,99 zł, 1 szt. = 39,99 zł

SANCTUARY SPA

**TYLKO
w hebe**



Masło

Intensywna terapia z mikrokapsułkami olejku arganowego.

Głęboka regeneracja i aksamitna gładkość skóry.

Kojący zapach sandałowca pozostający na skórze przez wiele godzin.

Balsam Wet skin

Inteligentne nawilżanie na mokrej skórze. Natychmiastowe wchłanianie.

Ekspresowy efekt miękkości i zapach sandałowca, który pozostaje na dłużej.

**Intensywne nawilżenie.
Poznaj linię Golden Sandalwood.**

TO NAS INSPIRUJE

/ PREZENTOWNIK DLA MAMY I TATY



HEBE FOR MEN
Beard Grooming Set,
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

TYLKO W hebe



TYLKO W hebe

JUST CAVALLI
woda toaletowa
męska, 90 ml,
389,99 zł,
100 ml = 433,32 zł

TYLKO W hebe



ALMA K. For Men,
nawilżający krem
do twarzy, 75 ml,
129,99 zł, 100 ml = 173,32 zł

ALMA K. For Men,
nawilżający krem
do twarzy, 75 ml,
129,99 zł, 100 ml = 173,32 zł



ESSENSEY Multivit dla niego
+ korzeń maca, suplement
diety, 90 kaps./1 opak.,
29,99 zł, 1 kaps. = 0,33 zł

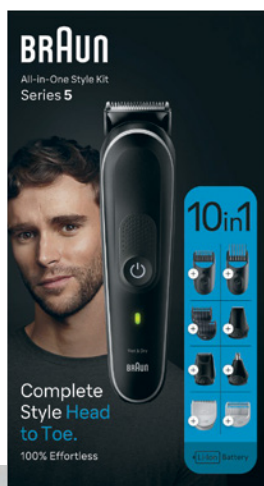
Dla bohatera codzienności

Nie nosi peleryny, ale zawsze
jest obok – gdy trzeba doradzić,
pomóc, wysłuchać. Daje poczucie
bezpieczeństwa i wsparcie. Warto
za to powiedzieć tacie: „dziękuję”.
Wybierz prezent, który pokaże,
że doceniasz jego zaangażowanie,
i który przyda mu się na co dzień.



TYLKO W hebe

BANDI
PROFESSIONAL
4Men, krem do
twarzy z SPF 30,
50 ml, 79,99 zł,
100 ml = 159,98 zł



BRAUN Series 5
MGK5440,
wielofunkcyjny trymer,
1 opak., 359,00 zł,
1 opak. = 359,00 zł

YASUMI
M² For Men,
krem-żel
po goleniu
do twarzy,
75 ml, 57,99 zł,
100 ml = 77,32 zł



TYLKO W hebe



TYLKO W hebe

KARL LAGERFELD
Ikonik Pour
Homme, woda
perfumowana
męska, 60 ml,
269,99 zł,
100 ml = 499,98 zł

**BULL
DOG**
SKINCARE

**TYLKO
w hebe**

**WYPRÓBUJ
PRODUKTY
BULLDOG SKINCARE**



– BULLDOG ROZUMIE MĘŻCZYZN –

TO NAS INSPIRUJE

/ PREZENTOWNIK DLA MAMY I TATY

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



TYLKO W hebe



TYLKO W hebe

NACOMI
Gentleman,
krem
do twarzy
z SPF 30,
50 ml, 44,99 zł,
100 ml = 89,98 zł



JEEP
Adventure,
woda
toaletowa
męska, 100 ml,
139,99 zł,
100 ml = 139,99 zł

UFC Takedown,
woda perfumowana
męska, 100 ml, 219,99 zł,
100 ml = 219,99 zł



TYLKO W hebe

Dla mistrza poszerzania horyzontów

Górska wyprawa jeepem, nauka boksu, wizyta w salonie tatuażu... Kto jak nie tata potrafi lepiej pokazać, że świat jest pełen przygód i warto próbować nowych rzeczy? Podaruj mu prezent, który będzie okazją do przeżycia czegoś wyjątkowego.



TYLKO ONLINE

GARRET Atom,
smartwatch
dla mężczyzny,
srebrny stalowy,
1 szt., 349,00 zł,
1 szt. = 349,00 zł

LAQ
Ryszard
z Bieszczad,
męski żel pod
prysznic
8 w 1, 500 ml,
XXX,XX zł,
100 ml = XXX,XX zł



TYLKO W hebe

YASUMI
Konjac Bamboo
Charcoal Men,
gąbka do
twarzy mała,
1 szt., XXX,XX zł,
1 szt. = XXX,XX zł



TYLKO W hebe

COSMEPICK Tattoo, serum
do codziennej pielęgnacji
tatuażu, 80 ml, 18,99 zł,
100 ml = 23,74 zł



VICHY Homme Structure Force, przeciwzmarszczkowy
krem do twarzy, 50 ml,
151,99 zł, 100 ml = 303,98 zł

NOWOŚĆ

NIVEA

NIEWIDZIALNA OCHRONA

NR 1

W ANTYSPERANTACH
INVISIBLE*



dual shield
TECHNOLOGY

DLA OCHRONY
SKÓRY I UBRAŃ

MAGNETYCZNE
ZAPACHY!

* Beiersdorf za NielsenIQ, ScanTrack Poland (Drug), sprzedaż wartościowa w PLN, w skumulowanym okresie 52 tygodni kończących się 28/09/2025
kategoria: dezodoranty, segment: dezodoranty damskie/męskie, subbrand: Invisible (Copyright © 2025, NielsenIQ)



6 maja 2023 roku odbyła się koronacja Karola III. Jego synowa, księżna Kate, na wytworną suknię od Alexandra McQueena narzuciła formalny płaszcz w barwach narodowych Wielkiej Brytanii. Choć ozdoba na jej głowie nie była koroną, wszyscy wiedzieli, że patrzą na przyszłą królową...

KSIĘŻNA KATE

Angielska róża

Z racji urody i elegancji bywa porównywana do matki swojego męża – księżnej Diany. Podobno jednak tak naprawdę księżna Kate przypomina królową Elżbietę II. Jest pracowita, obowiązkowa, pełna klasy i dyskretna, trzyma się zasady: „nigdy nie narzekaj, nigdy nie wyjaśniaj”. I tak jak nieżyjąca monarchini jest nie tylko kochana przez poddanych, ale i powszechnie szanowana. TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

Nie tylko przyszyły król Wielkiej Brytanii, ale i cały świat poznał Kate Middleton – dziś Catherine, księżną Walii – w 2001 roku, gdy oboje studiowali na Uniwersytecie św. Andrzeja. Zaczęło się od przyjaźni, ale wkrótce znajomość przemieniła się w romans. Dziś mają troje dzieci i razem stawiają czoło wyzwaniom XXI-wiecznej monarchii jako przyszyli król i królowa Wielkiej Brytanii.

KIEDY WILLIAM POZNAŁ KATE

Mówi się, że za wybuch uczucia księżna odpowiedzialna jest... sukienka. W 2002 roku podczas charytatywnego uniwersyteckiego pokazu mody Kate wystąpiła w roli modelki w kreacji zaprojektowanej przez Charlotte Todd, studentkę kierunku moda i tekstylia. Była to sukienka typu naked dress – prze-

zroczyta tuba z brązowej siateczki, ozdobiona u góry turkusową wstążką. Nie pozostawiała wiele wyobraźni... Pod spodem Kate miała jedynie czarną bieliznę typu bikini bandeau. Sukienka powstała w ramach projektu o wymownym tytule „The Art of Seduction” (sztuka uwodzenia) i spełniła swoje zadanie – William ujrzał w Kate kogoś więcej niż współlokatorkę (byli w grupie przyjaciół wynajmujących wspólnie mieszkanie). Wykonanie sukienki kosztowało zaledwie 50 funtów, ale w marcu 2011 roku została sprzedana na aukcji w Londynie za 78 tysięcy funtów!

W tym czasie Kate ubierała się zgodnie z panującymi trendami – sukienki przed kolano, ołówkowe mini łączone z koszulami o męskim kroju i wysokimi kozakami, dzinsy z obniżonym stanem. Widać było, że lubi kolory i printy, ma wycucie w ich zestawianiu, a jednocze-

śnie ceni sobie wygodę. Nie bała się zażaleć i na imprezie potrafiła pojawić się w zielonym cekinowym topie z halterem i żółtych szortach.

WAITY KATIE, CZYLI KASIA CZEKASIA

Rozpoczęty w 2002 roku związek Williama i Kate wyszedł na jaw dopiero dwa lata później i... rozpadło się piekło. Paparazzi śledzili Kate jak niegdyś księżną Dianę. Gdy w 2005 roku oboje z Williamem ukończyli studia, wydawało się, że ślub jest tuż tuż. Oni jednak... rozstali się w 2007 roku, by po kilku miesiącach do siebie wrócić. Dziś zgodnie twierdzą, że to rozstanie ich wzmocniło.

Powrót nie oznaczał jednak oświadczeń, na które czekała cała Wielka Brytania, a pewnie również i Kate. Tabloidy złośliwie nadały jej przydomek „Waity Katie” („Kasia Czekasia”). Ten moment ▶

nastąpił w listopadzie 2010 roku. Przyszły król podarował wybrance słynny zaręczynowy pierścionek swojej matki – z 12-karatowym owalnym szafirem obramowanym przez 14 diamentów. Dziewczyna „z ludu” – córka stewardesy i dyspozytora lotów, którzy zostali milionerami, handlując artykułami imprezowymi – miała wejść do rodziny królewskiej. Podobno kiedy William przedstawił narzeczoną babci, królowej Elżbiecie II, ta miała powiedzieć: „Masz szczęście, że poznałeś Williama”. Kate odpowiedziała: „To William ma szczęście, że poznał mnie”.

ACH, CO TO BYŁ ZA ŚLUB!

Tym razem para nie zwlekała. Kate i William stanęli na ślubnym kobiercu 29 kwietnia 2011 roku w Opactwie Westminsterskim. Wszyscy z niecierpliwością czekali, aby zobaczyć najbardziej oczekiwaną suknię ślubną od czasów Diany. Na wiele tygodni przed ceremonią prasa (nie tylko modowa!) żyła tematem: kto zaprojektuje kreację wybranki księcia? Było niemal pewne, że wybór – zgodnie z tradycją – padnie na brytyjskiego projektanta. Spekulowano, że Kate może chcieć oddać hołd swojej tragicznie zmarłej teściowej i zlecić wykonanie projektantce sukni ślubnej Diany – Elizabeth Emanuel. Krążyły też plotki, że o zlecenie walczą Vivienne Westwood, Stewart Parvin, Jenny Packham i Alexander McQueen.

Zwycięzcą okazał się dom mody pod szyldem tego ostatniego. Panna młoda miała na sobie kreację stworzoną przez Sarah Burton, dyrektor kreatywną marki. Projekt nawiązywał do jednej z najbardziej stylowych królewskich pańien młodych Hollywood, Grace Kelly. Suknia łączyła tradycję z nowo-

czesnością. Koronkowe rękawy i gorset płynnie łączyły się z pełną spódnicą z organzy z długim prawie na trzy metry trenem. Koronkowe aplikacje w postaci róż, ostów, koniczyn i żonkili wykonane zostały ręcznie przez Royal School of Needlework. Szacuje się, że suknia warta była 250 tysięcy funtów.

W ROLI ŻONY I MATKI

Poślubienie księcia Williama oznaczało całkowitą zmianę stylu życia i nowe obowiązki. Kate okazała się jednak dobrze przygotowana do roli księżnej. Choć musiała zrezygnować z zawodowych ambicji i podporządkować się

obowiązkom państwowym, zdawała się świetnie odnajdywać w nowym położeniu. Otwarta i naturalna, szybko zjednała sobie Brytyjczyków.

Zmiany nastąpiły także w jej szafie. Miłość do mody pomogła jej odnaleźć własny styl, który pozostaje zgodny z etykietą Pałacu Buckingham. W codziennych strojach unika czerni, podczas oficjalnych wystąpień w ciągu dnia nosi nakrycia głowy i zakrywa ramiona. Wybiera sukienki oraz spódnice sięgające co najmniej okolicy kolan – choć jeszcze wiele lat po ślubie pokazywała się w mini odsłaniających jej zgrabne nogi. Nie mogą być nagie, dlatego ▶

1. To była kreacja na miarę dziewczyny Bonda! Kate w złotej sukni zachwycała na premierze filmu „Nie czas umierać” w 2021 roku. 2. Protokół wymaga, by na oficjalnych bankietach zamężna kobieta nosiła tiarę. W grudniu zeszłego roku księżna zdecydowała się na najstarszą w królewskiej kolekcji tiarę Oriental Circlet, należąca jeszcze do królowej Wiktorii. Na obie uroczystości Kate wybrała suknie swojej ulubionej projektantki Jenny Packham.



Health Labs Care

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

Natychmiastowy efekt **GLOW**

dla Twoich włosów

FRYZJERÓW
Polecana
przez
TRYCHOLOGÓW

Nadaje blask
i miękkość

Ułatwia
rozczesywanie

Efekt już po
pierwszym
użyciu

Zmniejsza
puszenie

Intensywnie
wygładza



DO WŁOSÓW

Nadaje włosom blask, miękkość
i wygładzenie już od pierwszego użycia.
Zmniejsza puszenie i ułatwia rozczesywanie.

FRYZJERÓW
Polecana
przez
TRYCHOLOGÓW



1



2



3

W ostatnich latach Kate coraz częściej pokazuje się w monochromatycznych stylizacjach. Wybiera klasyczne, proste kroje, które podkreślają jej nienaganną sylwetkę. Jest też mistrzynią dobierania dodatków – nie przyćmiewają stylizacji, ale idealnie się z nią stapiają. Jest wierna domowi mody Alexander McQueen – jego metkę ma chociażby świetnie skrojony różowy garnitur księżnej (2). Choć księżna dobrze odnajduje się w stonowanych odcieniach (1), czasem praca zmusza ją do postawienia na kolor (3). Podczas parady wojskowej Trooping the Colour w 2023 roku jej zielona kreacja nawiązywała do roli księżnej jako... Honorowej Pułkownik Irlandzkiej Gwardii.

publicznie zawsze ma na sobie cieliste, cienkie rajstopy.

3 grudnia 2012 młoda para księżęca ogłosiła, że spodziewa się pierwszego dziecka. Kate nie kryła związaną z tym przypadłości, takich jak mdłości czy wymioty. Był to przełom, bo w rodzinie królewskiej albo w ogóle nie ujawniano informacji o ciąży (tak było w przypadku Elżbiety II), albo skąpiono informacji o jej przebiegu (Diana ukrywała dolegliwości i płęć dzieci).

George przyszedł na świat 22 lipca 2013 roku i już następnego dnia został zaprezentowany opinii publicznej. Świat rozczuliły zdjęcia ubranej w błękitną sukienkę w białe kropki młodej mamy z nowo narodzonym synkiem stojącej u boku męża w błękitnej koszuli. Podobnych prezentacji doczekali się Charlotte, urodzona 2 maja 2016 roku, oraz Louis, który przyszedł na świat 21 kwietnia 2018 roku.

WZÓR DLA BRYTYJEK

Rodaczki kochają styl księżnej przede wszystkim za jego dostępność, ponieważ Kate poza sukniami od projektantów haute couture nosi ubrania z brytyjskich sklepów, takich jak Marks & Spencer, Boden, Reiss. Oszalałającą karierę zrobiła sukienka w pepitkę ▶

HEAN

TYLKO
w hebe

Skin BLUR

NOWOŚĆ

FILTR WYGŁADZAJĄCY
W KOMPAKTOWEJ FORMIE



KASZMIROWA MIĘKKOŚĆ.
NATURALNY BLUR.
KOMFORT BEZ KOMPROMISÓW.



Księżna Walii podczas Royal Garden Party w Pałacu Buckingham 20 maja 2025 roku wystąpiła w eleganckiej masłano-żółtej sukni od Emilii Wickstead i kapeluszu od Philipa Treacy'ego.

z Zary z wiązaniem pod szyją. Ten kosztujący zaledwie 89 funtów strój Catherine miała na sobie kilka razy – po raz pierwszy założyła ją w 2020 roku, podczas wizyty w Bradford. Pisał o niej „Vogue”, a sukienka błyskawicznie zniknęła ze sklepowych półek. To tak zwany efekt Kate – ubrania, w których pokazuje się przyszła królowa, są natychmiast wykupywane przez szturmujące sklepy Brytyjki.

Nie tylko wybory modowe księżnej budzą ich podziw. Kate jest dla nich wzorem także dlatego, że nie zrezygnowała z siebie. Od czasów studiów

pasjonowała ją fotografia i tej miłości pozostała wierna. To ona tworzy wiele oficjalnych – bardzo udanych – portretów rodzinnych, pokazując, że jest kimś więcej niż żoną przyszęgo króla. Nienaganna figura księżnej bywa obiektem zazdrości, ale i troski podanych. Plotkuje się, że Catherine, podobnie jak księżna Diana, ma zaburzenia odżywiania. Księżna tego nie komentuje. Wiadomo jedynie, że na co dzień korzysta z pomocy dietetyka i trenera personalnego. Temat wrócił przy okazji choroby nowotworowej Kate.

W ZDROWIU I CHOROBIE

Problemy zdrowotne księżnej pojawiły się w 2024 roku. Po styczniowej operacji jamy brzusznej okazało się, że ma raka. Wszyscy przeżyli wstrząs – dzieci księżęcej pary miały wówczas zaledwie 10, 7 i 5 lat. Kate przeszła prewencyjną chemioterapię, a w styczniu 2025 roku ogłosiła, że choroba jest w remisji. Księżna spotkała się z ogromnym wsparciem społeczeństwa, a jej postawa przyczyniła się do zwiększenia świadomości o prewencji raka.

Choć Kate i William strzegą prywatności, wydaje się, że choroba księżnej ich zbliżyła. Wcześniej co jakiś czas pojawiały się plotki o rzekomych zdradach Williama i o tym, że żona przymyka na nie oczy dla dobra rodziny i monarchii. Dziś kiedy małżonkowie pojawiają się razem, nie szczędzą sobie czułych gestów i spojrzeń.

SILNA I ŚWIADOMA SIEBIE KOBIETA

Kate wróciła do obowiązków publicznych odmieniona. Zdaje się być nie osłabiona, ale... silniejsza. Dało się to dostrzec także w doborze strojów – wzorzyste sukienki ustąpiły miejsca eleganckim, jednobarwnym garniturom o ostrych liniach. Kate zaczęła stawiać na minimalizm, monochromatyczne stylizacje i quiet luxury (dyskretny luksus). Wydaje się też bardziej królewska i dostojna.

Gdy pokazuje się w strojach na oficjalne wyjścia, nie można oderwać od niej wzroku. Szczególnie gdy ma na głowie tiary z królewskiego skarbcza, których wymaga protokół. Wygląda w nich zjawiskowo, jak choćby w lipcu zeszłego roku podczas wizyt prezydenta Francji Emmanuela Macrona. Do bordowej ▶



COLORGRAM – złap kolorowy vibe K-beauty

**JEŚLI K-BEAUTY KOJARZY CI SIĘ Z LEKKOŚCIĄ, GLOW I EFEKTEM „WOW BEZ WYSIŁKU”
– COLORGRAM TO DOKŁADNIE TEN KIERUNEK.**

Koreańska marka makijażowa, która właśnie debiutuje w drogeriach Hebe, wnosi do codziennego makijażu coś, czego często brakuje: luz, zabawę i zero presji perfekcji. Makijaż nie musi być skomplikowany. Ma być intuicyjny, szybki i dopasowany do Ciebie. Zamiast ciężkich formuł i perfekcyjnych looków dostajesz lekkie tekstury i efekty, które możesz budować – od delikatnego glow po bardziej wyrazisty vibe. To podejście mocno zakorzenione w K-beauty, gdzie liczy się świeżość i komfort noszenia.

SOCIAL MEDIA TRENDS

Marka operuje trendami, doskonale znanymi z social mediów: glass lips, soft blur, jelly glow. Różnica? Tutaj naprawdę łatwo je odtworzyć w codziennym makijażu. Produkty są stworzone tak, aby nałożyć je szybko, bez nadmiernego zastanawiania się, bez wymuszonej perfekcji.

MUST HAVE

Wśród produktów są faworyci: soczyste, owocowe tinty z efektem świeżych i lśniących ust, kompaktowe rozświetlacze dające glow lub jelly sticki stawiające na efekt wet skin, a także wielofunkcyjne formuły lip & cheek, dzięki którym makijaż powstaje w kilka minut.

MAKE UP NA WŁASNYCH ZASADACH

COLORGRAM to marka dla tych, którzy lubią eksperymentować, ale na własnych zasadach. Dla fanek i fanów ciekawych formuł, szybkich efektów, a także zabawy kolorem, dzięki czemu look pasuje do nastroju. I właśnie dlatego to coś więcej niż kolejna nowość – to nowy sposób myślenia o makijażu.

COLORGRAM

Tu makijaż staje się bardziej swobodny i bliższy temu, jak naprawdę chcesz go nosić.



1



2

sukni z peleryną projektu Sarah Burton dla Givenchy założyła tiarę z perłami w kształcie łez (znaną jako Cambridge Lover's Knot Tiara), którą bardzo lubiła jej nieżyjąca teściowa.

KREACJE GODNE PRZYSZŁEJ KRÓLOWEJ

Z racji swoich obowiązków „służbowych” Kate często nosi wieczorowe suk-

nie. Robi to z klasą, a efekt oszałamia. Do jej ikonicznych looków należy zaliczyć złotą suknię projektu Jenny Packham, w której księżna pojawiła się w 2021 roku na premierze filmu o agencie 007 Jamesie Bondzie – „Nie czas umierać”. Ta sama projektantka stworzyła też szmaragdową suknię z cekinami, idealnie podkreślającą chłodny typ urody żony Williama. Kate nosiła ją

1. Suknia ślubna Kate Middleton

nawiązywała do klasycznie eleganckiej sukni księżnej Monako Grace Kelly.

2. Pogrzeby to jedna z nielicznych okazji, kiedy członkiniom rodziny królewskiej wypada wystąpić w czerni. Księżna Walii żegnała Elżbietę II w płaszczowej sukni.

Powagi kreacji dodawał kapelusz z szerokim rondem i woalką oraz perłowa biżuteria z kolekcji zmarłej królowej.

podczas wizyty w Pakistanie w 2019 roku oraz ponownie na gali dobroczynnej Royal Variety Performance w Royal Albert Hall w 2021.

Wielkie wrażenie na wszystkich zrobiła czarna suknia z domu mody Alexander McQueen, którą Kate założyła na pogrzeb królowej Elżbiety II. Do skromnej i eleganckiej sukienki o fasonie płaszczu dobrała efektowny kapelusz z szerokim rondem, ozdobiony woalką – część tradycyjnego stroju żałobnego. Stylizację uzupełnił perłowy naszyjnik oraz kolczyki, które należały do osobistej kolekcji królowej Elżbiety II.

Suknię od McQueena Kate wybrała także na koronację teścia – króla Karola. Została uszyta z jedwabnej krepy w kolorze kości słoniowej, a ozdobiły ją srebrne hafty z motywami roślinnymi reprezentującymi narody Zjednoczonego Królestwa: róża (Anglia), oset (Szkocja), żonkil (Walia) i koniczyna (Irlandia). Na nią narzuciła ceremonialną ciemnoniebieską szatę, podkreślającą jej pozycję jako Damy Wielkiego Krzyża Królewskiego Orderu Wiktorjańskiego. Na głowie księżnej znalazła się wykonana ze srebra i kryształów kwiatowa ozdoba przypominająca tiarę – również projektu domu mody Alexander McQueen.

Nigdy nie dowiemy się, czy podczas uroczystości myślała o tym, że następną będzie koronacja jej męża i że wtedy na jej skroniach także spocznie korona. ●

Twój róż jest tylko
do policzków?

TYLKO
w hebe

Nasz nie!

NÉO

MAKE UP

Lip & Cheek Balm

NÉO
MAKE UP



Kolor rządzi!

Do lata jeszcze kilka tygodni, ale już dziś warto poczuć wakacyjną energię. W tym sezonie w trendach są kolory – i te pastelowe, i te nasycone.

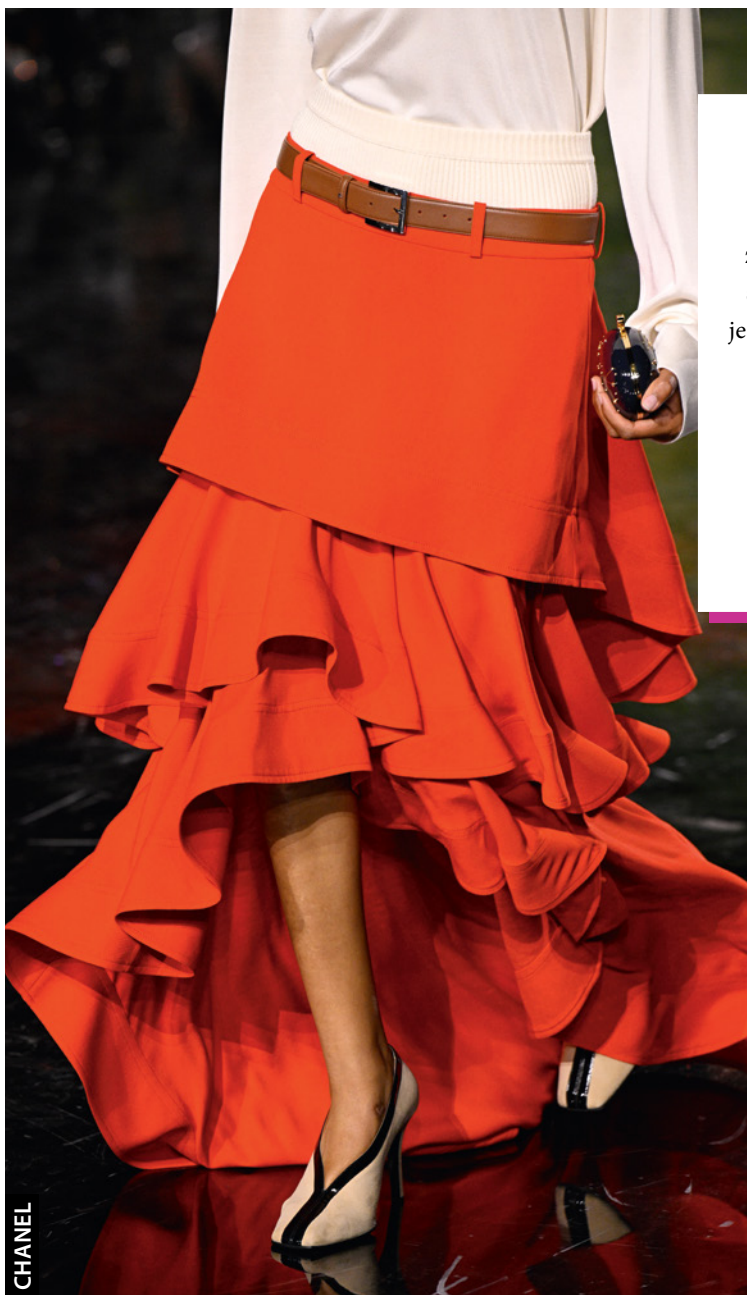
Tym razem fason liczy się mniej niż odcień spodni, sukienek, kurtek. Dodatki? Także barwne i wyraziste.

TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

Lekcja geometrii

Color blocking zawsze robi wrażenie! Tym razem mocne połączenia kolorów proponują nam chociażby Akris, Dior i Celine. Do wyboru są kontrastowe pasy i kratki oraz asymetryczne wzory. Dominują zestawienia żółto-niebiesko-czerwono-biało-czarne, ale znajdzie się też opcja bardziej stonowana, pastelowa. To zdecydowanie propozycja dla tych, które lubią być widzialne.

AKRIS



CHANEL

Oranż to nowa czerń

Przez lata plasował się między klasyczną czerwienią a neonowym pomarańczem: zbyt ekstrawagancki na co dzień, a nie dość szalony na fantazyjne letnie stylizacje. Dziś jest jego czas! Oranż – soczysty i intensywny – zyskuje status nowej ikony elegancji. Na spotkanie biznesowe możemy wybrać drapowaną mini w stylu Celine lub maxi z falbanami inspirowaną pokazem Chanel. Na wieczór sprawdzi się powiewna długa sukienka (z peleryną lub bez).



MAISON MARGIELA

Pistacjowe love

Mleczne zielenie podbijają wybiegi. Z jednej strony nęcą nutką vintage, bo kojarzą się ze stylem lat 50. i 60. ubiegłego wieku, a z drugiej nadają futurystyczny sznyt. Prada postawiła na pistacjowe sukienki o nowoczesnym kroju i funkcjonalnym minimalizmie, które łączą delikatne plisy z surową formą marynarki. Maison Margiela zestawia jasne zielenie z beżem – warto naśladować.



Słoneczne detale

Żółtym akcentom w wiosennych stylizacjach mówimy zdecydowane TAK. Balenciaga i Loewe proponują buty w kolorze cytryny i torebki w odcieniu kurkumy. Posiadaczki śniadej karnacji mogą sobie pozwolić nawet na żółtą sukienkę lub koszulę – w ich przypadku wyjątkowo twarżową. Nie bójmy się łączyć słomkowych i szafranowych elementów garderoby z modną dziś zielenią i różem. To działa!



EVELINE

COSMETICS

TYLKO
w hebe

INFINITY LOOK

NOWOŚĆ

SERUM MASKARA

OBJĘTOŚĆ I PIELEGNACJA

MOCNIEJSZE RZĘSY**

Z 7% INFINITY LASH COMPLEX™



PRZED



PO

*Eveline Cosmetics za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Drug), sprzedaż ilościowa w sztukach, w sumie okresów Tydzień 48'2024-Tydzień 47'2025, kategoria: Makijaż oczu, segment: Maskara (Prawa autorskie © 2025, NielsenIQ).

**Potwierdzone badaniami aplikacyjnymi na grupie konsumentek.



CELINE

Wielki błękit...

...a także odcienie chabrowe, kobaltowe i lazurowe to wielki hit wiosny i lata 2026 roku. Ponieważ to stonowane barwy, można je nosić w każdej sytuacji. Odcienie niebieskiego warto ze sobą zestawiać – tak zrobiła Celine, ubierając modelkę w ciemną oversize'ową marynarkę i jasne szerokie spodnie. Przyda się też ortalionowa kurtka w stylu Loewe w pięknym odcieniu błękitu hiszpańskiego. A może torebka w tej tonacji? Pasuje do wszystkiego.

Pudrowy róż

W tym sezonie upodobały go sobie Dior i Prada. Ten delikatny, pastelowy kolor od lat powraca wiosną – w modzie i makijażu. Tym razem popularny będzie między innymi dżins w tym odcieniu – warto zdecydować się na pudrową mini z tego materiału. Dla romantyczek opcją są satynowe sukienki z koronkowym wykończeniem i falbanami. Dla wszystkich – jasnoróżowe torebki, koniecznie z małą kokardką!



CHRISTIAN DIOR

FOT. GETTY IMAGES (6)



MAYBELLINE®
NEW YORK

#1 MASKARA
W POLSCE**

Milij

SKY HIGH
MASKARA

WYDŁUŻENIE BEZ GRANIC
+ OBJĘTOŚĆ

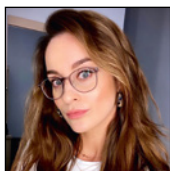


*Maybelline New York, marka kosmetyków kolorowych numer jeden na świecie w 2025 roku **L'Oréal from NielsenIQ, Retail Audit, Total Poland (Drug), Sales Value in 1000 PLN in last 52 weeks ending 26.05.2024 in the category: Eye Make Up, segment: Mascaras.

URODA

bez wysiłku

W świecie, który pędzi coraz szybciej, nasze łazienkowe półki paradoksalnie zaczynają... chudnąć. Jeszcze kilka sezonów temu zachwycaliśmy się wieloetapowym konturowaniem i kolekcjami palet cieni, które zajmowały całe szuflady. Dziś trend „less is more” (mniej znaczy więcej) zmienia nasze podejście do urody. Ma być łatwo i szybko!



Ekspertka:

ANNA WOJCIECHOWSKA
makiżystka, ekspertka hebe

Zmienia się nie tylko estetyka, ale także styl życia. Świadoma pielęgnacja oraz makijaż, który nie daje efektu maski, ale celebrytuje naturalność, to najsilniejsze trendy tego sezonu. Jak się w nim odnaleźć, nie rezygnując z efektu „wow”? Kluczem są wielofunkcyjne kosmetyki i zrozumienie potrzeb własnej skóry.

SKIN FIRST – MAKIJAŻ, KTÓRY DBA

W trendzie minimalistycznym zaciera się granica między pielęgnacją a maki-

jażem. Świadome podejście do dbania o cerę zaczyna się od nawilżenia. Bo zdrowa, rozświetlona skóra to najlepsza baza, dzięki której możemy zredukować liczbę kolorowych kosmetyków do minimum. Dlatego też wybieramy produkty, które „pracują” razem z naszą skórą, a nie ciężkie podkłady o pełnym kryciu, które tworzą na twarzy maskę. Makijaż ma być szybki i lekki, ale dopracowany – ma wyglądać tak, jakbyś poświęciła na niego 5 minut (nawet jeśli zajęło to 15), i wytrzymać tempo twojego dnia: od porannej kawy, przez dzień w pracy, aż po wieczorne wyjście z przyjaciółmi.

KAPSUŁOWA KOSMETYCZKA

Zapomnij o kufrze pełnym kosmetyków. Do stworzenia nowoczesnego, świeżego wyglądu wystarczy zaledwie kilka starannie dobranych produktów. Oto twoja lista must-have.

1.

Krem wyrównujący (BB lub CC)

Zamiast kryjącego podkładu wybierz krem koloryzujący. To produkt typu wszystko w jednym: nawilża, chroni przed słońcem i wyrównuje koloryt.

TRIK: Krem BB nałóż palcami. Ich ciepło sprawi, że idealnie stopi się ze strukturą skóry, stając się niemal niewidoczny.

2.

Wielofunkcyjny bronzer w płynie

To absolutny król minimalizmu. Kremowa konsystencja wygląda znacznie naturalniej niż pudrowa i nadaje cerze zdrowy koloryt.

TRIK: Aby dodać twarzy świeżości, nałóż bronzer pod kości policzkowe. Nie poprzestawaj na tym. Użyj go również jako cienia do powiek – ten sam odcień na powiekach i policzkach stworzy spójny, harmonijny, monochromatyczny look.

CHANEL



1. **HEBE PROFESSIONAL** Tinted Brow Fixer, żel do brwi 01 blonde, 2,2 g, 18,99 zł, 100 g = 863,18 zł
2. **HEBE PROFESSIONAL** Better Skin Flawless Stay Foundation, kryjący podkład do twarzy o przedłużonej trwałości 2.5W biscuit, 30 ml, 39,99 zł, 100 ml = 133,30 zł
3. **MAYBELLINE NEW YORK** Lash Sensational Sky High, tusz do rzęs Cosmic Black, 7,2 ml, 59,99 zł, 100 ml = 833,19 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Bronze Touch Liquid Bronzer, bronzer w płynie do twarzy Dark Vibes, 6 ml, 32,99 zł, 100 ml = 549,83 zł
5. **HEBE PROFESSIONAL** Soft Cheeks Cream Blush, róż w kremie do policzków Rose Veil, 2,5 g, 32,99 zł, 100 ml = 1320,00 zł
6. **HEBE PROFESSIONAL** Master Define Face & Eye Palette, paleta do makijażu twarzy i oczu, 4 x 4 g, 69,99 zł, 100 g = 437,44 zł



LAURA BIAGIOTTI

Dla nieskazitelnego wykończenia zastosuj metodę kanapkową

1.

Nałóż produkty prasowane na jeszcze lekko wilgotny krem BB lub podkład.

2.

Zacznij od bronzera, nałóż róż, a na koniec muśnij twarz rozświetlaczem.

3.

Weź czysty, duży pędzel i wykonaj kilka kolistych ruchów na granicy tych trzech kolorów. Dzięki temu pigmenty się wymieszają, tworząc naturalne przejście, które będzie wyglądać jak twoja własna skóra.



HEBE PROFESSIONAL Trio Face Palette, paleta do makijażu twarzy Sweet Illusion, 8 g, 39,99 zł, 100 g = 350,00 zł

3.

Tint do ust

lub balsam koloryzujący

Ciężkie, matowe pomadki w tym sezonie ustępują miejsce tintom i nawilżającym balsomom. Tint mocno „wgrzyza się” w naskórek, dając niezwykle trwałą efekt.

TRIK: Tintu możesz użyć jako bardzo trwałego różu. Jeśli nałożysz odrobinę na środek policzków, utrzyma się długie godziny.

4.

Żel do brwi

Brwi w tym sezonie mają być wyczesane do góry, puszyste i naturalne. Zamiast mocno wyrysowywać je kredką

i pomadą, użyj bezbarwnego lub delikatnie koloryzującego żelu. To utrwali ich kształt, otworzy oko i nada twarzy nowoczesny charakter.

TRIK: Zaczęsu brwi w kierunku przeciwnym do ich naturalnego wzrostu (najczęściej do góry lub w stronę nasady nosa). Ten zabieg optycznie je zagęści i uniesie, szybko dając efekt „fluffy”.

5.

Tusz do rzęs

Pomalowanie rzęs to ostatni krok, który definiuje spojrzenie. Wybierz

tusz, który szybko i ekstremalnie pogrubia rzęsy, najlepiej w wyrazistym mocno czarnym kolorze.

TRIK: Precyzyjnie rozdzielone rzęsy to kwintesencja elegancji. Jeśli nałożysz za dużo tuszu, zdejmij nadmiar jednorazową szczoteczką.

GDY POTRZEBUJESZ KROPKI NAD I

W nurcie „less is more” szukamy produktów, które nie tylko oszczędzają miejsce, ale również czas, a przede wszystkim dobrze współpracują ze sobą na skórze. Idealnym rozwiązaniem, które domyka minimalistyczny look, jest kompaktowa paleta do twarzy składająca się z bronzera, różu i rozświetlacza.

Bronzer – wybierz ten o neutralnym, lekko chłodnym odcieniu. Pozwoli subtelnie zaznaczyć załamanie powieki i linię żuchwy. W minimalistycznym makijażu nie stawiamy na ostre konturowanie. Miękkim pędzlem omiataamy lekko twarz tam, gdzie naturalnie opaliłoby nas słońce.

Róż – te w paletach zazwyczaj mają satynowe wykończenie, które idealnie łączy się z bronzem, tworząc płynne przejście.

Rozświetlacz – w nowoczesnym makijażu rozświetlacz ma imitować zdrową, nawilżoną skórę przypominającą taflę wody. Nakładamy go na szczyty kości policzkowych, łuk kupidyna nad ustami oraz w wewnętrznych kąciach oczu.

Trend „less is more” uczy nas, że makijażowy minimalizm to nie rezygnacja z dbania o siebie, ale wyraz pewności. To sygnał, że akceptujemy swoją cerę i nie potrzebujemy wielu warstw, by czuć się pięknie. ●

GOSH
C O P E N H A G E N

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

Oh my
GOSH!

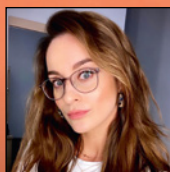
BB Stick kryje jak podkład,
pielęgnuje jak krem



TO NAS INSPIRUJE

/ LEKCJA MAKIJAŻU

CHARLIZE THERON



Ekspertka:

ANNA

WOJCIECHOWSKA

makijażystka,

ekspertka hebe

Piękno, łączy pokolenia

Dzień Matki to moment szczególny – czas celebracji bliskości, wdzięczności i... wspólnych rytuałów. Niezależnie, czy planujecie elegancką kolację, czy leniwe popołudnie przy kawie, makijaż może stać się pięknym dopełnieniem tego święta. Jak zrobić taki, który odejmie lat, doda blasku i przetrwa wzruszenia?

Kluczem do sukcesu nie jest zmiana rysów twarzy, ale umiejętne podkreślenie tego, co w nas najszlachetniejsze, oraz dopasowanie techniki do zmieniających się potrzeb skóry.

CZAS NA BLASK I NAWILŻENIE

W makijażu kobiety dojrzałej mniej znaczy więcej. Dlatego zamiast „maskować” zmarszczki ciężkimi podkładami (co zawsze kończy się źle), lepiej skupić się na nadaniu skórze zdrowej tekstury i świetlistości.

Królestwo za kremowe formuły

Z wiekiem skóra traci naturalną wilgoć i elastyczność. Tradycyjne, ciężkie podkłady o matowym wykończeniu osadzają się w jej załamaniach, niepotrzebnie podkreślając to, co chcemy ukryć. Rozwiązaniem są formuły kremowe i płynne. Zamiast klasycznego podkładu wybieraj produkty typu serum lub lekkie podkłady ujędrniające. Prasowane róże i bronzery zamień na te w szyfcie lub kremie. Ponieważ stapiają się ze strukturą skóry, dają efekt naturalnego rumieńca, który wygląda jak integralna część twarzy, a nie warstwa kosmetyku.

Satyna zamiast matu

Matowa cera często wygląda na zmęczoną i pozbawioną życia. Satynowe wykończenie to złoty środek na ten problem – miękko odbija światło, co optycznie wygładza nierówności.

Trudna relacja z pudrem

Nie musisz z niego rezygnować całkowicie, ale używaj go punktowo. Zamiast omiatać całą twarz dużym pędzlem, nanieś odrobinę drobno zmielonego, nawilżającego pudru (np. z kwasem hialuronowym) tylko w strefie T. Omijaj okolice oczu – puder w tym miejscu jest największym wrogiem dojrzałej skóry.

PODKREŚLAMY DZIEWCZĘCY GLOW

U córek i młodszych mam świetnie sprawdza się makijaż, który manifestuje świeżość. Jak to osiągnąć?

Transparentność i rozświetlenie

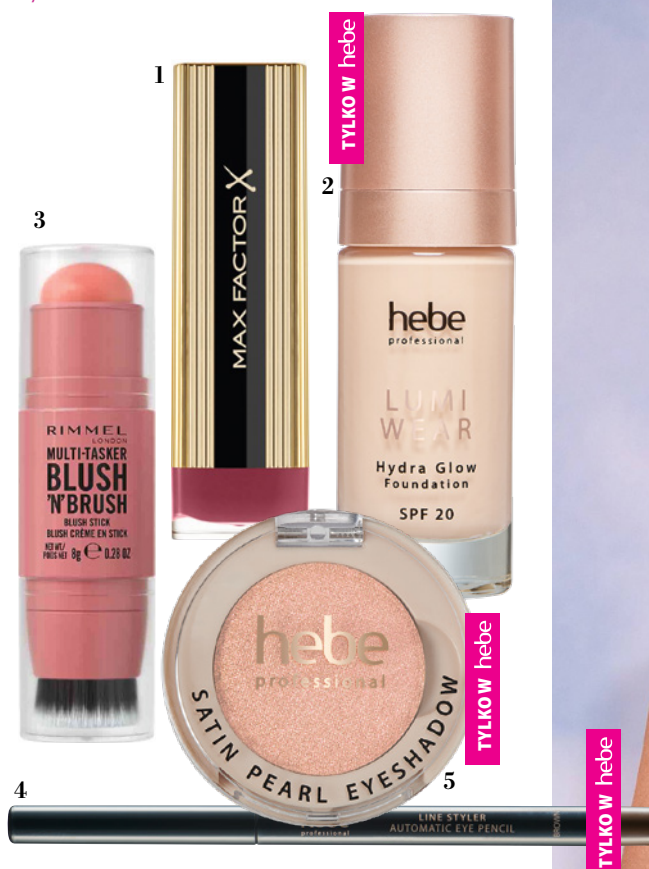
Zamiast pełnego krycia postaw na kremy BB lub CC albo lekkie podkłady rozświetlające. Ich zadaniem jest wyrównanie kolorytu bez zakrywania



1. **HEBE PROFESSIONAL** Pretty Cheeks Blush, róż do policzków just pink, 3,5 g, 22,99 zł, 100 g = 657,00 zł
2. **LOVRO** Moderate Eyeshadow Palette, paleta cieni do powiek, 8 g, 54,99 zł, 100 g = 687,38 zł
3. **CLARESA** Natural Skin Serum Concealer, korektor-serum z naturalnym wykończeniem 1W Light Warm, 7 ml, 29,99 zł, 100 ml = 428,43 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Sheer Glow Lip Oil, olejek do ust 10 Sorbet, 8,5 g, 19,99 zł, 100 g = 235,18 zł
5. **EVELINE COSMETICS** Wonder Match, podkład do twarzy 10 Light Vanilla, 30 ml, 49,99 zł, 100 ml = 166,63 zł
6. **POPPY HEAD** korektor w kremie 02, 4,5 g, 29,99 zł, 100 g = 666,44 zł
7. **HEBE PROFESSIONAL** Contour Stay Lip Liner, długotrwała konturówka do ust 03 Natural Pink, 0,3 g, 19,99 zł, 100 g = 666,33 zł

TO NAS INSPIRUJE

/ LEKCJA MAKIJAŻU



MARGOT ROBBIE

1. **MAX FACTOR** Colour Elixir, nawilżająca pomadka do ust Rosewood 030, 4 g, 53,99 zł, 100 g = 1349,75 zł
2. **HEBE PROFESSIONAL** Lumi Wear Hydra Glow Foundation, rozświetlający podkład do twarzy z SPF 20 1W Light Vanilla, 32 ml, 49,99 zł, 100 ml = 156,22 zł
3. **RIMMEL** Multi-Tasker Blush 'N' Brush, róż w sztyfcie z wbudowanym pędzelkiem 100 Cotton Candy, 8 g, 62,99 zł, 100 g = 787,00 zł
4. **HEBE PROFESSIONAL** Satin Pearl Eyeshadow, rozświetlający cień do powiek 31 Whipped, 1,2 g, 18,99 zł, 100 g = 1582,50 zł
5. **HEBE PROFESSIONAL** Line Styler Automatic Eye Pencil, automatyczna kredka do oczu Brown, 0,3 g, 18,99 zł, 100 g = 6330,00 zł

piegów i maskowania naturalnej tekstury skóry. Jeśli masz niedoskonałości, przykryj je punktowo korektorem, nie nakładaj grubej warstwy podkładu na całą twarz.

Zdrowy rumieniec

Młoda cera kocha kolor. Aby uzyskać świeży look, użyj odrobiny różu w kremie nie tylko na policzkach, ale także na grzbiecie nosa. Wybieraj odcienie brzoskwińowe lub chłodne róże – najlepiej imitują naturalny rumieniec.

Brwi i rzęsy w wersji fluffy

Wybierz bezbarwny żel lub mydełko do brwi, które uniosą włoski do góry. Rzęsy wytuszuj brązową maskarą, daje bardziej naturalny efekt niż czerni.

W POSZUKIWANIU ŁAGODNEGO SPOJRZENIA

Najmodniejszy w tym sezonie makijaż oka bazuje na neutralnej, bezpiecznej kolorystyce. Cienie nude (beże, taupe, delikatne brązy) to absolutny must-have tej wiosny, który pozwala uniknąć teatralnego przerysowania.

Modelowanie cieniem

Chłodny brąz nałożony w załamaniu powieki optycznie otworzy oko i ukryje opadającą powiekę. Na środek ruchomej części dodaj odrobinę satynowego beżu, który rozświetli spojrzenie.

Zagęszczenie rzęs bez ostrej kreski

Zamiast czarnego eyelinera, który bywa zbyt mocny dla dojrzałej skóry, się-

gnij po miękką brązową kredkę. Kluczem do sukcesu jest naniesienie jej nie nad rzęsami, ale dokładnie pomiędzy nimi – na linii ich wzrostu. Delikatne rozblendowanie kredki pędzelkiem sprawi, że linia rzęs wyda się naturalnie gęstsza i ciemniejsza, a oko zyska wyraźną ramę bez efektu ciężkiego makijażu. Wybierz brąz – jest znacznie bardziej łaskawy dla zmęczonych oczu niż czerni. Dodaje spojrzeniu ciepła i miękkości.

Na koniec najważniejsze – pamiętajmy, że najpiękniejszym kosmetykiem jest uśmiech oraz czas spędzony z najbliższymi. Makijaż może jedynie pomóc nam poczuć się piękniej i pewniej. ●

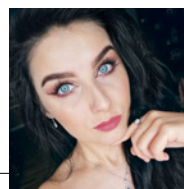

essence

NOWOŚĆ

**BEZ FILTRA,
TYLKO SILKY
BLUR**



#hebetestuje



Testowała:
Ewelina Freyer
kierownik
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 PROFESSIONAL Perfect Kohl, wodoodporna kredka do oczu

O produkcie: kredka do oczu typu kohl o miękkiej, kremowej formule. Jest bardzo trwała, mocno napigmentowana, wodoodporna. Obok czerni i brązu w ofercie są cztery inne metaliczno-perłowe kolory. Do wyboru dwa wykończenia: metaliczna perła i satynowy mat.

Najlepszy dla: osób, które lubią kolorowy makijaż oka i cenią trwałą makijaż bez rozmazywania.

Zwróciłam uwagę na: piękne odcienie, łatwość aplikacji.

Hebe Professional Perfect Kohl Waterproof Eye Pencil, wodoodporna kredka do oczu 01 Golden Olive, 1,4 g, 24,99 zł, 100 g = 1785,00 zł



KIKO MILANO 3D Hydra Limited Edition, nawilżający błyszczak do ust

O produkcie: formuła tego mocno nawilżającego błyszczaka została wzbogacona olejem z marakui. Efekt? Usta są miękkie, soczyste i pełne blasku.

Najlepszy dla: osób, które chcą dobrze nawilżyć usta i sprawić, by wyglądały na pełniejsze.

Zwróciłam uwagę na: eleganckie opakowanie z detalami w kolorze różowego złota, nieklejącą formułę kosmetyku i piękny zapach.

Kiko Milano 3D Hydra Limited Edition, nawilżający błyszczak do ust z efektem 3D, kolory: 43 Timeless Rose oraz 44 Disruptive Brown, 6,5 ml, 62,00 zł (za 1 szt.), 100 ml = 953,85 zł

NÉO MAKE UP Intense Serum, baza pod makijaż

O produkcie: primer, który zwiększa przyczepność podkładu bez nieprzyjemnego uczucia lepkości.

Formuła została wzbogacona składnikami pielęgnującymi – kwasem hialuronowym i betainą, które dodatkowo liftingują skórę.

Najlepszy dla: osób, które chcą utrzymać makijaż w ryzach i przedłużyć jego trwałość bez rozmazywania i rolowania podkładu.

Zwróciłam uwagę na: efekt wypełnienia, dzięki któremu skóra wygląda jak po użyciu wygładzającego filtra w telefonie.

Néo Make Up Intense Serum, biała baza pod makijaż, 30 ml, 69,99 zł, 100 ml = 233,30 zł



EVELINE COSMETICS Wonder Match, podkład kryjący cushion

O produkcie: kryjący podkład w formie cushion z niacynamidem i kwasem hialuronowym, inspirowany kosmetykami K-Beauty. Wygładza teksturę skóry, dając efekt instagramowego filtra. Zapewnia trwałość do 16 godzin – bez efektu maski.

Najlepszy dla: posiadaczek cery tłustej i mieszanej, które lubią efekt upiękzonej optycznie skóry oraz cenią trwałą make up.

Zwróciłam uwagę na: to, że podkład jest odporny na dotykanie, a poprawki robi się bardzo łatwo.

Eveline Cosmetics Wonder Match, kryjący podkład cushion 03N Nude, 15 g, 49,99 zł, 100 g = 333,27 zł



Sprawdź,
co więcej
#hebetestuje!

CLARESA®

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ

GLASS OF WATER LIP GLOSS

EFEKT TAFLI WODY
NA TWOICH USTACH



TO NAS INSPIRUJE
/ WSZYSTKO NA MOJEJ GŁOWIE

ANNE HATHAWAY

CO MI PASUJE?

Dobra fryzura nie jest kwestią trendu, lecz proporcji. Może wysmuklić rysy, złagodzić ostre kąty, skrócić optycznie twarz albo dodać jej delikatności. Zanim więc poprosisz fryzjera o cięcie, które podpatrzyłaś u jakiejś gwiazdy, zerknij w lustro i odpowiedz sobie na pytanie: jaki kształt ma moja twarz?

Reszta to już czysta, stylowa matematyka. TEKST: Katarzyna Brzeska

Twarz owalna – luksus wyboru

Owalna twarz bywa nazywana idealną, bo jej proporcje są harmonijne, a linia żuchwy subtelna. Tu naprawdę można pozwolić sobie na wiele. Długie, gładkie włosy podkreślą symetrię rysów – wystarczy serum wygładzające i delikatne prostowanie. Miękkie fale dodadzą romantycznego charakteru i objętości – idealnie sprawdzi się lekka pianka unosząca włosy u nasady. Świetnie wyglądają też boby i równo cięte grzywki – nawet te cięższe, graficzne.

Stylizacyjna rada: przy owalnej twarzy baw się fakturą – raz gładko i minimalistycznie, innym razem nonszalanckie fale z solnym sprayem. Masz pełną swobodę.



1. **BOSCO COSMETICS** wzmacniające serum do włosów, 50 ml, 77,99 zł, 100 ml = 159,98 zł
2. **YUMI** Glow&Fix, pianka do stylizacji zwiększająca objętość włosów, 180 ml, 29,99 zł, 100 ml = 16,66 zł
3. **BIOELIXIRE** termochronny spray do włosów, 250 ml, 19,99 zł, 100 ml = 5,96 zł
4. **L'BIOTICA BIOVAX** Glam Touch, wygładzający sztyft ujarzmiający do włosów, 25 ml, 39,99 zł, 100 ml = 159,96 zł



1. **SYOSS** Max Hold, lakier do włosów odporny na warunki zewnętrzne megamocny, 300 ml, 25,99 zł, 100 ml = 8,66 zł
2. **ALTERNA** Caviar Professional Styling, spray nabyluszczający do włosów, 125 ml, 199,00 zł, 100 ml = 159,20 zł
3. **LONDA PROFESSIONAL** Londastyle, lakier do codziennej stylizacji włosów, 500 ml, 79,99 zł, 100 ml = 16,00 zł

Twarz kwadratowa – łagodzenie geometrii

Wyraźnie zarysowana szczęka i szerokie czoło potrzebują zmiękczenia. Efekt ten zapewniają fryzury asymetryczne, które „odcinają” uwagę od mocnych linii. Postaw na średnie długości, cieniowanie i lekkie fale. Włosy zaczesane do tyłu optycznie wysmuklą rysy, a grzywka (jeśli już) powinna być asymetryczna (na jeden bok), postrzępiona, delikatnie rozwichrzona. Unikaj natomiast prostych, ciężkich grzywek i geometrycznych, tępych cięć przy twarzy.

Stylizacyjna rada: pianka dodająca objętości oraz spray teksturyzujący będą twoimi sprzymierzeńcami. Włosy nabiorą lekkości i swobody.



KATIE HOLMES



Twarz pociągła – skrócenie proporcji

Celem fryzur dla twarzy pociągłej jest przywrócenie równowagi i optyczne jej skrócenie. Doskonale sprawdzają się krótsze cięcia – szczególnie bob na wysokości brody – bo taka linia nadaje twarzy właściwe proporcje. Objętość po bokach jest wskazana, dlatego warto sięgnąć po piankę modelującą i suszyć włosy na szczotce, unosząc je na wysokości policzków. Ciężka, równa grzywka pięknie skraca twarz – zwłaszcza noszona w wersji gładkiej i lekko podwiniętej do środka.

Stylizacyjna rada: unikaj nadmiernie wygładzonych, bardzo długich włosów bez objętości. W tej geometrii płaskość nie jest sprzymierzeńcem.



1. **CHI Magnified Volume**, lakier zwiększający objętość włosów, 340 g, 69,99 zł, 100 g = 20,59 zł
2. **PURE ME Perfect Hair**, regenerująca masko-odżywka do włosów, 200 ml, 34,99 zł, 100 ml = 17,50 zł
3. **WELLA PROFESSIONALS Eimi Root**, pianka odbijająca włosy od nasady, 200 ml, 84,99 zł, 100 ml = 42,50 zł
4. **KALLOS Keratin**, keratynowy spray do pielęgnacji włosów 14w1, 200 ml, 14,99 zł, 100 ml = 7,50 zł

NOWOŚĆ



Schwarzkopf
GLISS

ZDROWE WŁOSY TO ZDROWA SKÓRA GŁOWY



NOWY GLISS Scalp Balance:

Twoja rutyna pielęgnacji skóry głowy
dla zdrowszych włosów w zaledwie 3 tygodnie.



FOR EVERY YOU.



Twarz okrągła – wysmuklenie konturów

Miękkie linie okrągłej twarzy potrzebują wydłużenia, dlatego idealnym wyborem będzie wydłużony bob – albo bez grzywki, albo z dłuższą, asymetrycznie opadającą na bok. Dobrze sprawdzą się włosy lekko falowane, z objętością u góry głowy i mniejszą po bokach. Unikaj ciężkich, prostych grzywek na całe czoło i bujnych fryzur rozszerzających twarz.

Stylizacyjna rada: susząc włosy, skup się na ich uniesieniu u nasady (spray volumizing), a końce wygładź kremem modelującym. Efekt? Twarz wydaje się smuklejsza, a fryzura bardziej dynamiczna.



1. **YOLYN** Wow, termoochronny wygładzający spray do włosów, 150 ml, 22,99 zł, 100 ml = 15,33 zł
2. **WELLA** Wellaflex 2 Days Volume, pianka do włosów, 200 ml, 19,99 zł, 100 ml = 10,00 zł
3. **MATRIX** Miracle Creator, spray do włosów wielozadaniowy, 190 ml, 99,99 zł, 100 ml = 52,63 zł
4. **BEING** Big Volume, szampon zagęszczający do włosów, 354 ml, 37,99 zł, 100 ml = 10,73 zł

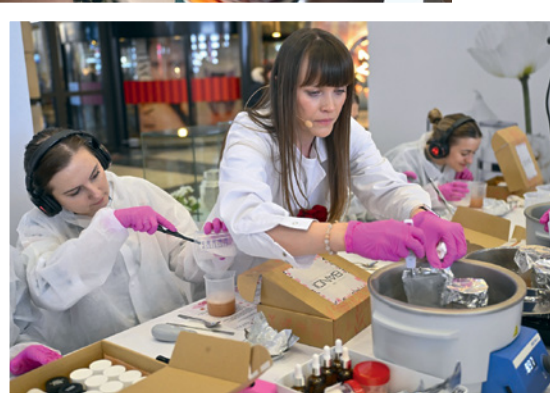


NIEZWYKŁOŚĆ która zaczyna się od codzienności

Są wydarzenia, które zostają z uczestniczkami na dłużej – jako impuls do zatrzymania się, zadbania o siebie i spojrzenia na codzienność z czułością. Taka była tegoroczna edycja wydarzenia **nieZWYKŁA KOBIETA**, zorganizowanego przez firmę **Bandi Cosmetics** we współpracy z **Hebe**.

Westfield Arkadia w Warszawie 6–7 marca zmieniła się w miejsce spotkań, inspirujących rozmów i kobiecej energii. Trzecia edycja projektu **nieZWYKŁA KOBIETA** przyciągnęła uczestniczki, które chciały połączyć chwilę dla siebie z praktyczną wiedzą z zakresu pielęgnacji, beauty i wellbeingu. Program został przygotowany tak, by odpowiadał na realne potrzeby współczesnych kobiet. Warsztaty, konsultacje i spotkania eksperckie dotyczyły m.in. świadomej pielęgnacji skóry, trychologii, jogi twarzy, automasażu, analizy

kolorystycznej oraz makijażu. Dużym zainteresowaniem cieszyła się strefa DIY, w której uczestniczki samodzielnie tworzyły kremy. Taka formuła pozwalała nie tylko zdobywać wiedzę, ale także przekładać ją na codzienną praktykę. Joanna Draniak-Kicińska, dyrektor ds. rozwoju strategicznego **Bandi Cosmetics**, podkreśla: „**nieZWYKŁA KOBIETA 2026** to wydarzenie, które zrodziło się z prostej, ale ważnej potrzeby – by dać kobietom przestrzeń wyłącznie dla siebie. Pełną inspiracji, uważności, rozmowy i troski o codzienny dobrostan. Ogromnie cieszy nas, że mogłyśmy po



raz kolejny stworzyć miejsce, w którym codzienna pielęgnacja staje się wyrazem czułości wobec samej siebie. Właśnie w tej codzienności widzimy to, co w kobietach najbardziej niezwykle”. Ważnym elementem projektu była współpraca z **Hebe**, które wzbogaciło program o inspiracje bliskie codziennym rytuałom pielęgnacyjnym. Dzięki **Hebe Professional** uczestniczki mogły poznać szybkie techniki makijażowe i produkty o dopracowanych formułach podkreślające naturalne piękno z wyrozumieciem i klasą, a także przekonać się, że dbanie o siebie nie musi być ani skomplikowane, ani odświeżone. Tegoroczna odsłona **nieZWYKŁEJ KOBIETY** pokazała, jaką wartość mają spotkania, które dają kobietom coś więcej niż inspirację: praktyczne wsparcie, wiedzę i poczucie wspólnoty. Niezwykłość nie zawsze wiąże się z wielkimi gestami. Czasem mieszka w codzienności.●

TO NAS INSPIRUJE

/ WSZYSTKO NA MOJEJ GŁOWIE



1. **OLAPLEX N°6** Bond Smoother, wygładzający krem stylizujący do włosów, 100 ml, 129,00 zł, 100 ml = 129,00 zł
2. **PROSALON** Mega Hold, megamocny lakier do włosów, 750 ml, 35,99 zł, 100 ml = 4,80 zł
3. **NIUVIU X** Babasierzuca Pumpkin Time, wygładzający olejek do włosów, 50 ml, 24,99 zł, 100 ml = 49,98 zł
4. **SESSIO** Hery by Berry, krem wygładzający do włosów, 100 ml, 17,99 zł, 100 ml = 17,99 zł

Twarz w kształcie serca – równowaga proporcji

Szerokie czoło i węższa, często spiczasta broda to znaki rozpoznawcze twarzy w kształcie serca. Celem dobrze dobranej fryzury powinno być więc złagodzenie dolnej jej części i optyczne zrównoważenie górnej. Sprawdzą się kosmyki delikatnie zakrywające policzki. Dobre są także różne rodzaje grzywek – od krótkich po długie, byle nie były zbyt ciężkie. Świetnie prezentuje się bob bez grzywki z częścią włosów założonych za jedno ucho.

Stylizacyjna rada: lekki krem do stylizacji i subtelne falowanie końcówek dodadzą objętości w dolnej części twarzy. To prosty trik, który harmonizuje proporcje.



FOT. BE&W (5)

DESSANGE

PARIS

TYLKO
w hebe

ZAINSPIROWANY RYTUALAMI PIEŁĘGNACYJNYMI STOSOWANYMI W SALONACH FRYZJERSKICH





TO NAS INSPIRUJE

/ WŁOSY PIĘKNE JAK OD FRYZJERA

Latem włosy są szczególnie narażone na szkodliwe działanie czynników zewnętrznych. Słońce, wysoka temperatura, słoń i chlorowana woda, klimatyzacja osłabiają ich kondycję. Ale wystarczy cztery tygodnie, żeby przygotować włosy tak, by nic im nie zaszkodziło.

Zaczynamy!

Dzięki profesjonalnym kosmetykom włosy nawet w czasie największych upałów będą wyglądać lekko i zdrowo, lśnić naturalnym blaskiem. Kluczem do osiągnięcia tego efektu jest nie jednorazowy zabieg, ale systematyczna pielęgnacja. Nasz 30-dniowy plan pielęgnacyjny stopniowo poprawia kondycję włosów, odbudowuje ich strukturę oraz przywraca naturalny blask i miękkość. Będą wyglądały zdrowo i świeżo przez cały sezon.

TYDZIEŃ 1: RESET I OCZYSZCZENIE

Pierwszy etap letniego glow upu powinien rozpocząć się od dokładnego oczyszczenia skóry głowy. Odpowiada ona za kondycję cebulek i tempo wzrostu włosów. Nagromadzone resztki kosmetyków stylizacyjnych, sebum oraz zanieczyszczenia środowiskowe mogą ją obciążać, utrudniając prawidłowe funkcjonowanie mieszków włosowych. Dlatego tak ważne są regularne peelingi



Ekspert:

BARTEK JANUSZ

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



30 DNI DO LATA
Plan pielęgnacji



- 1. MONTIBELLO** szampon micelarny do włosów Clean My Hair, 300 ml, 64,99 zł, 100 ml = 21,66 zł
- 2. FANOLA Keraterm**, dyscyplinujący szampon przeciw puszeniu się włosów, 300 ml, 49,99 zł, 100 ml = 16,66 zł

skóry głowy – usuwają martwy naskórek, poprawiają mikrokrążenie, przygotowują skórę na przyjęcie składników aktywnych z kosmetyków.

W pierwszym tygodniu: używaj lekkiego, oczyszczającego szamponu i wykonaj peeling skóry głowy. Dobrym pomysłem jest delikatny masaż głowy podczas mycia włosów.

TYDZIEŃ 2: NAWILŻENIE I ODBUDOWA

Kolejnym krokiem jest przywrócenie włosom odpowiedniego poziomu nawilżenia. Gdy są przesuszone, stają się matowe, szorstkie i podatne na łamanie. Kluczowe są tu maski i odżywki bogate w składniki odżywiające i regenerujące. Ich regularne stosowanie poprawia elastyczność włosów, wygładza ich strukturę i przywraca naturalny połysk.



- 1. PROSALON Keratin**, intensywnie odbudowująca maska do włosów z keratyną, 1000 g, 35,99 zł, 100 g = 3,60 zł
- 2. L'ORÉAL PROFESSIONNEL PARIS Absolut Repair**, maska regenerująca do włosów, 250 ml, 137,99 zł, 100 ml = 55,20 zł

W drugim tygodniu: 2–3 razy zastosuj maskę regenerującą ze składnikami nawilżającymi, takimi jak humektanty i oleje roślinne. Ogranicz stylizację za pomocą suszarki, lokówki i prostownicy.

TYDZIEŃ 3: WZMOCNIENIE I OCHRONA

W miarę poprawy kondycji włosów ważne staje się ich zabezpieczenie przed czynnikami zewnętrznymi. Promieniowanie UV, wysoka temperatura i słona woda osłabiają strukturę włosa i prowadzą do utraty nawilżenia. Dlatego należy postawić na produkty wzmacniające naturalną barierę ochronną włosów.



- 1. MONTIBELLO** olejek do włosów Tsubaki Oil, 130 ml, 129,00 zł, 100 ml = 99,23 zł
- 2. WELLA PROFESSIONALS ColorMotion**, szampon chroniący kolor włosów, 100 ml, 55,00 zł, 100 ml = 55,00 zł

W trzecim tygodniu: stosuj lekkie serum lub olejek na końcówki i wprowadź produkty z filtrami UV. Jeśli stylizujesz fryzurę na ciepło suszarką, lokówką lub prostownicą, zabezpieczaj włosy preparatami termoochronnymi.

TYDZIEŃ 4: BLASK I LEKKOŚĆ STYLIZACJI

Ostatni etap planu pielęgnacyjnego koncentruje się na nadaniu włosom lekkości, objętości i zdrowego połysku. Kiedy są odpowiednio nawilżone i zregenerowane, ich układanie jest łatwiejsze, a fryzura wygląda naturalnie. Warto postawić na lekkie produkty stylizacyjne, które podkreślą naturalną strukturę włosów (fale, loki lub naturalną gładkość) i dodadzą im objętości.



- 1. CHI Volume Booster**, spray zwiększający objętość włosów i utrwalający stylizację, 237 ml, 59,99 zł, 100 ml = 25,31 zł
- 2. MONTIBELLO** pianka nadająca objętość Volume Roots Up, 300 ml, 68,99 zł, 100 ml = 23,00 zł

W czwartym tygodniu stosuj lekkie mgiełki nabliższające, wybieraj stylizację podkreślającą naturalny ruch włosów, unikaj nadmiernego obciążania fryzury kosmetykami o zbyt bogatych formułach (np. z proteinami).

SEKRET PIĘKNYCH WŁOSÓW

Coraz więcej mówi się o tym, że zdrowie i piękno włosów zaczyna się od odpowiedniej pielęgnacji skóry głowy. Kondycję cebulek poprawiają dotlenienie mieszków włosowych oraz regularna stymulacja skóry. Pomaga w tym masaż głowy, który usprawnia mikrokrążenie, relaksuje i sprawia, że składniki aktywne z kosmetyków lepiej wnikają w naskórek. Warto rozważyć włączenie do rutyny pielęgnacyjnej wcierek lub serum do skóry głowy – wzmacniają włosy i poprawiają ich ogólną kondycję.

ZRÓB TO DLA SIEBIE

30-dniowy plan pielęgnacyjny to nie tylko sposób na poprawę wyglądu włosów, ale także moment zatrzymania się i zadbania o siebie. Regularna pielęgnacja, masaż skóry głowy, chwila poświęcona na regenerującą maskę mogą stać się codziennym rytuałem troski o własne potrzeby. Zdrowe, lśniące włosy są efektem systematyczności i dobrze dobranej pielęgnacji, a lato to idealny moment, aby wprowadzić nowe nawyki. ●



DLA CIAŁA I ZMYŚŁÓW

W Japonii kąpiel nigdy nie była wyłącznie czynnością higieniczną, lecz również ważnym rytuałem. Ceremonią oczyszczenia ciała i myśli. Momentem przejścia między dniem pełnym obowiązków a wieczorną ciszą. TEKST: Katarzyna Brzeska

Tradycja japońskich kąpiei sięga setek lat, bo już w okresie Edo (od XVII do XIX wieku) publiczne łaźnie sentō były miejscem spotkań i regeneracji. Jeszcze wcześniej rozwijała się kultura kąpiei w naturalnych gorących źródłach onsen, rozsianych wzdłuż wulkanicznego archipelagu. Ich bogata w minerały woda nie tylko oczyszczała, ale i leczyła. Do dziś w japońskich domach znajdują się ofuro – głębokie wanny, do których wchodzi się po dokładnym umyciu pod prysznicem, bo służą wyłącznie do relaksu.

WIECZORNY SPOKÓJ

Japończycy kąpią się wieczorem. Ciepła woda otula ciało, rozluźnia mięśnie, poprawia krążenie. To świadomy moment zatrzymania. W kulturze, która słynie z dyscypliny i intensywnego tempa życia, kąpiel jest prywatnym azylem, a ciało traktowane jest z uważnością. Przedłużeniem kąpiei jest wieczorna pielęgnacja, podczas której kosmetyka domyka rytuał. Ciepła kąpiel rozluźnia, zwiększa mikrokrążenie i podnosi przepuszczalność naskórka. To idealny moment, by dostarczyć mu tego, czego naprawdę potrzebuje.

SKÓRA JAK JEDWAB

Japonki przywiązują ogromną wagę do kondycji skóry i włosów. Nawilżenie, elastyczność, blask – to nie efekt przypadku, lecz konsekwentnej pielęgnacji opartej na składnikach zakorzenionych w naturze Azji. Wśród tych najbardziej charakterystycznych dla japońskich kosmetyków są olej tsubaki, proteiny ryżowe, ekstrakty z alg wąkroty azjatyckiej, bambusa, zielonej herbaty, aloesu. Na czym polega ich działanie?



1. **MEDI DERMA** liftingujący krem do twarzy, 60 g, 179,99 zł, 100 g = 299,98 zł
2. **MOMOTANI** White Moisture Facial Wash, japońska rozjaśniająco-nawilżająca pianka do mycia twarzy, 200 g, 109,99 zł, 100 g = 55,00 zł
3. **COCOPALM** Asian Beauty SPA, nabłyszczający szampon do włosów chroniący kolor, 600 ml, 69,99 zł, 100 ml = 11,67 zł
4. **HARINISTA** Restoration Gel Cream, japoński żel-krem do twarzy, 50 g, 169,99 zł, 100 g = 339,98 zł
5. **MEISHOKU** Keana Beaute VC15 Essence, japońska skoncentrowana esencja z witaminą C do twarzy, 30 ml, 159,99 zł, 100 ml = 533,30 zł
6. **CURE** Aqua Gel, żel złuszczący do twarzy, 250 ml, 179,99 zł, 100 ml = 72,00 zł
7. **VELVETY** odżywka do włosów, 400 ml, 69,99 zł, 100 ml = 17,50 zł

Olej tsubaki pozyskiwany z nasion kamelii japońskiej wygładza włosy, nadaje im połysk, nie obciążając ich, a skórę – odżywia i wzmacnia jej barierę hydrolipidową. Podobnie na skórę działają hydrolizowane proteiny ryżowe – wspierają jej elastyczność, zmiękczają i pomagają utrzymać odpowiedni poziom nawilżenia. Aloes łagodzi, koi, nawilża. Ekstrakt z wąkroty azjatyckiej regeneruje, redukuje zaczerwienienia i wspiera odbudowę bariery ochronnej. Antyoksydacyjny i bogaty w krzemionkę wyciąg z bambusa polepsza jędrność skóry i kondycję włosów. Zielona herbata chroni przed wolnymi rodnikami, ekstrakty z alg morskich poprawiają sprężystość i nawilżenie skóry oraz włosów.

BEZ POŚPIECHU

Pielęgnacja po kąpiel jest bardzo staranna: lekki olejek wmasowany w wilgotną skórę, mleczko do ciała, serum na końcówki włosów, które pomagają zamknąć łuski i zatrzymać wilgoć, czasem wcierka w skórę głowy. Bo włosy są traktowane z niemal ceremonialnym szacunkiem: najpierw po dokładnym

oczyszczeniu skóry głowy nakładana jest maska, czasem owija się ją ciepłym ręcznikiem, który pozwala składnikom aktywnym wnikać głębiej. Szampon dobiera się do potrzeb i kondycji włosów, a na koniec aplikuje się serum i odżywki bez spłukiwania.

ZATRZYMAĆ MIĘKKOŚĆ

W pielęgnacji ciała po kąpiel zasada jest prosta – działać w ciągu kilku minut po wyjściu z wody, gdy skóra jest jeszcze lekko wilgotna. Najpierw Japonki nakładają lekką emulsję nawilżającą (np. z aloesem, trehalozą, ekstraktem z zielonej herbaty), a następnie powolnymi ruchami – mleczko z olejkami tsubaki, olejkami z otrębów ryżowych, ceramidami. Tworzy to na skórze delikatny film ochronny i zamyka w niej wilgoć. Dzięki tym dwóm krokom staje się miękka, sprężysta i nawilżona.

WARSTWOWO, ALE LEKKO

Po kąpiel skóra twarzy również domaga się pielęgnacji. W japońskim rytuale pielęgnacyjnym najważniejsza jest lekkość używanych produktów, które na-

klada się warstwowo. Najpierw aplikowany jest lotion (z ekstraktem z wąkroty azjatyckiej, fermentowanym ryżem, zieloną herbata) – przywraca skórze odpowiedni pH i nawilża. Kolejny krok to lekkie serum – z kwasem hialuronowym dla sprężystości, proteinami ryżowymi dla wygładzenia, ekstraktem z alg dla wzmocnienia bariery hydrolipidowej. Na koniec krem lub emulsja. To domknięcie rytuału – zabezpieczenie wilgoci, ochrona przed nocną utratą wody, odżywienie i regeneracja.

KĄPIEL JAK MEDYTACJA

W japońskim podejściu do pielęgnacji jest coś niezwykle zmysłowego, ale i powściągliwego. Nie chodzi o spektakularny efekt, ale poczucie odprężenia i przyjemności. Ciepła woda, para unosząca się w łazience, zapach zielonej herbaty lub kamelii. Skóra powoli mięknie, napięcie odpływa... ●



Więcej produktów japońskich znajdziesz na hebe.pl

PACHNĄCY ZIELNIK

Powietrze staje się lżejsze, pełne woni zielonych łądóg i słońca nagrzewającego ziemię. To właśnie teraz nuty ziołowe w perfumach brzmią najpiękniej – wyraźnie, ale nie agresywnie, świeżo i zmysłowo zarazem. TEKST: Aleksander Perliński



Historia ziół w perfumiarstwie sięga klasztornych ogrodów i zielników oraz czasów, gdy lawenda i rozmaryn służyły nie tylko do aromaterapii, ale też do wytwarzania pierwszych wonnych mieszanek. Gdy w XVIII wieku powstała słynna eau de cologne – woda kolońska – jej świeże, cytrusowo-ziołowe akordy stały się symbolem elegancji w całej Europie. Początkowo wody kolońskie służyły męskiej pielęgnacji, ale kobiety szybko doceniły ich orzeźwiający charakter.

ZIOŁA W DUECIE

Dziś damskie wariacje wód kolońskich są bardzo popularne, szczególnie latem. Są wzbogacane słodkimi nutami brzo-
skwini, liczi i róży, które nadają im

miękkości i subtelnej kokieterii, nie burząc naturalnej świeżości ziół. Bo w kobiecych perfumach zioła nigdy nie grają solówek. Bazylia, ze swoją lekko pieprzną nutą i delikatnym aromatem anyżu, pięknie podkreśla cytrusowe otwarcia, a w duecie z jaśminem czy neroli wprowadza subtelny kontrast między czystością a zmysłową głębią. Lawenda, dawniej zarezerwowana dla wód męskich, w kobiecych formułach łagodnieje, łącząc się z wanilią lub tonką, by stać się kremowa i otulająca. Jej połączenie z różą tworzy elegancki, lekko pudrowy akord, który przywołuje ponadczasową klasę. Liście pomidora wprowadzają ogrodową świeżość, harmonizując z czarną porzeczką, figą i akordami wodnymi. Geranium buduje

most między światem żeńskim a męskim – różano-ziołowy zapach z lekką metaliczną świeżością podkreśla elegancję kompozycji, zwłaszcza w połączeniu z paczulą lub piżmem. Trawa cytrynowa i szałwia nadają lekkość i dynamiki, idealnie równoważąc słodsze akordy owocowe.

KLASYKA PO NOWEMU

W męskich perfumach zioła pozostają fundamentem. Klasyczne zapachy typu fougère (zielone, ziołowo-paprociowe), budowane są na lawendzie, geranium i aromatycznych ziołach splecionych z nutami drzewnymi. Późną wiosną najlepiej sprawdzają się formuły, w których rozmaryn spotyka cytrusy i weterię, bazylia podkreśla zapach grejfruta i drewna cedrowego, a szałwia komponuje się z delikatnym ambroksanem i piżmem.

MANIFEST ELEGANCJI

Zioła w kompozycjach zapachowych wprowadzają świeżość i energię. Rozwijają się powoli – od rześkiego otwarcia po miękką, drzewną bazę, pozwalając zapachowi oddychać razem ze skórą. Ziołowe perfumy to manifest indywidualności i subtelnej elegancji. W kobiecych wariantach podkreślają naturalność i finezję, w męskich tworzą kompozycję świeżą, nowoczesną, a jednocześnie ponadczasową. To zapachy, które intrygują. ●



TYLKO W hebe

ORZEŻWIENIE NA SKÓRZE

Zaczyna się eksplozją zapachu marakui, cytryny i mięty, podkreśzoną kardamonem i nutą cynamonu. Po chwili kompozycja nabiera elegancji: fiołek, białe kwiaty i ambra dodają jej zmysłowości. W finale – ciepłe piżmo, cedr i odrobina cukrowej słodyczy. Świeży i uzależniający.

Gulf Orchid Mojito Obsession, woda perfumowana unisex, 100 ml, 199,99 zł, **100 ml = 199,99 zł**

ZAPOWIĘDŹ WAKACJI

Zapach, który prowadzi na słoneczną plażę. Lekki akord grejpfruta otwiera kompozycję z radosną świeżością, po chwili pojawia się zielone, lekko aromatyczne geranium. Całość miękko osiada na skórze dzięki subtelnym nutom drzewnym, które nadają elegancji i trwałości.

Tous Oh!, woda toaletowa damska, 30 ml, 199,99 zł, **100 ml = 666,63 zł**

SŁODKA ŚWIEŻOŚĆ

Soczysta cytryna z Amalfi i świeża mięta otwierają kompozycję energetycznym powiewem. Różowy pieprz dodaje pikanterii. Na skórze zostaje baza z drzewa cedrowego i słodkawa nuta cukru. Elegancka świeżość pełna zmysłowości.

Giorgio Armani Acqua di Gioia, woda perfumowana damska, 100 ml, 459,99 zł, **100 ml = 459,99 zł**

ZIELONA HARMONIA

Tak pachnie chwila absolutnego spokoju. Kompozycję otwierają wodne akordy, w sercu pojawia się zaskakująca woda kokosowa, a całość tworzy zapach spokojny, harmonijny i elegancki. Subtelna świeżość z nutą wakacyjnej zmysłowości.

Calvin Klein Eternity for Women Aromatic Essence, perfumy damskie, 100 ml, 294,33 zł, **100 ml = 294,33 zł**

ENERGIA PORANKA

Zielona gruszka i grejpfrut otwierają kompozycję soczystą świeżością. W sercu pojawia się lekki, kwiatowy duet frezji i róży, otulony morską bryzą i ciepłem drewna. Na skórze pozostaje miękki ślad piżma, mchu i karmelowej nuty. Radosny, słoneczny zapach na początek lata.

Gulf Orchid Naseem, woda perfumowana unisex, 110 ml, 129,99 zł, **100 ml = 118,17 zł**

TYLKO ONLINE



Zioła w wielkim mieście

Un Jardin sur le Toit to jedna z najbardziej poetyckich pozycji w kultowej kolekcji zapachów ogrodowych domu Hermès.

Każda kompozycja z tej linii opowiada o innym słynnym ogrodzie, przenosząc nas w miejsca pełne światła, natury i emocji. Inspiracją dla Un Jardin sur le Toit, czyli ogrodu na dachu, był ten ukryty w sercu Paryża – na dachu siedziby Hermès. To zielona enklawa, w której drzewa owocowe, kwiaty i zioła rosną w harmonii z miejskim pejzażem, jakby protestując przeciwko betonowej rzeczywistości. Zapach powstał w 2011 roku, a jego twórcą jest legendarny perfumiarz Jean-Claude Ellena. Chciał uchwycić atmosferę tego wyjątkowego miejsca, a nie tylko zestawić nuty w harmonijną mieszankę. W kompozycji mieszają się aromaty dojrzałego jabłka i soczystej gruszki, kwiatów magnolii i róży, a całość opiera się na zielonych, roślinnych tonach trawy i aromatycznego rozmarynu. Te perfumy oddychają jak ogród po deszczu, manifestują radość i lekkość, zapraszają do zanurzenia się w zieleni. W „ogrodowej” kolekcji Hermès znalazły się kompozycje inspirowane ogrodami śródziemnomorskimi, nad brzegiem Nilu, na Dalekim Wschodzie i w Wenecji.

Hermès Un Jardin sur le Toit, woda toaletowa unisex, 100 ml, 519,99 zł, **100 ml = 519,99 zł**





TO NAS INSPIRUJE

/ PIELĘGNACJA PO KOREAŃSKU



Ekstrakt z ryżu, wąkroty azjatyckiej, bylicy, bambusa to składniki od wieków wykorzystywane w medycynie i pielęgnacji koreańskiej. Szczególnie polecane dla cery wrażliwej, zestresowanej i nadreaktywnej. Po prostu ZEN dla skóry.

TEKST: Olga Huk

Zanim K-beauty podbiło świat, w Korei od pokoleń korzystano z roślinnych ekstraktów w celach leczniczych i regeneracyjnych. Tradycyjna medycyna i ziołolecznictwo hanbang opierają się na harmonii ciała i natury. Od zawsze wąkrota azjatycka była stosowana przy gojeniu ran, bylica łagodziła stany zapalne, a woda ryżowa służyła kobietom do rozjaśniania i wygładzania cery. Dzisiejsze formuły są wsparte składnikami opracowanymi w laboratoriach, ale idea pozostaje ta sama: skóra ma odzyskać spokój.

ZIELONY KOMPRES DLA WRAŻLIWEJ SKÓRY

Wąkrota azjatycka (*Centella asiatica*), znana jako Cica, to prawdziwa gwiazda

Botaniczne skarby Z DALEKIEGO WSCHODU

kojącej pielęgnacji. Wspiera procesy regeneracyjne, stymuluje syntezę kolagenu i wzmacnia barierę hydrolipidową. Oznacza to mniej zaczerwienień, mniej dyskomfortu i większą odporność na czynniki zewnętrzne. Cica działa jak delikatny kompres na skórę zmęczoną przesadnie bogatymi kosmetykami, kuracjami z retinolem, kwasami, miejscim smogiem. Przywraca równowagę bez efektu ciężkości.

ROŚLINNY ODDECH DLA ZESTRESOWANEJ CERY

Bylica, czyli mugwort, w Korei ma niemal kultowy status. Przygotowane z niej napary pite są dla zdrowia, kąpiele z dodatkiem ziela wspomagają oczyszczanie ciała, a ekstrakty w kosmetykach działają jak tarcza dla skóry nadreaktywnej. Mugwort działa przeciwzapalnie, redukuje rumień i wspiera naturalne mechanizmy obronne skóry. To składnik, który buduje długofalową odporność.

CODZIENNOŚĆ, KTÓRA STAŁA SIĘ LUKSUSEM

Woda ryżowa była sekretem urody koreańskich kobiet na długo przed erą Instagrama. Kryje w sobie aminokwasy, witaminy z grupy B i antyoksydanty, które wspierają nawilżenie, poprawiają elastyczność i nadają cerze subtelny, młeczny blask. W nowoczesnych laboratoriach ekstrakt z ryżu bywa fermentowany, co potęguje efekt wewnętrznej świetlistości skóry, którą w Korei określa się mianem zdrowej, czystej cery.

ANTYOKSYDACYJNY PARASOL OCHRONNY

W Korei napar z liści *Camellia sinensis* (zielonej herbaty) to codzienność – w filizance i w kosmetyczce. Bogata w poli-



1. **SOQU** nawilżająca i rozjaśniająca pianka oczyszczająca do twarzy z ryżem, 200 ml, 49,99 zł, 100 ml = 25,00 zł
2. **BEAUTY OF JOSEON** serum łagodzące do twarzy, 30 ml, 69,99 zł, 100 ml = 233,30 zł
3. **BERGAMO Cica**, krem z wątkotką azjatycką do twarzy, 50 g, 49,99 zł, 100 g = 99,98 zł
4. **AXIS-Y** maska oczyszczająca z ekstraktem z bylicy, 100 ml, 104,99 zł, 100 ml = 104,99 zł
5. **FARMSTAY Cica**, hydrożelowe płatki pod oczy, 60 szt./1 opak., 84,99 zł, 1 szt. = 1,41 zł



Więcej produktów
koreańskich znajdziesz
na hebe.pl

fenole, zwłaszcza EGCG, działa silnie antyoksydacyjnie, neutralizując wolne rodniki odpowiedzialne za fotostarzenie i utratę jędrności. Dla cery wrażliwej i reaktywnej zielona herbata jest sprzymierzeńcem: łagodzi rumień, wspiera mikrobiom, pomaga regulować wydzielanie sebum, a przy tym nie obciąża. To

składnik idealny także dla cery mieszanej, skłonnej do podrażnień, oraz dojrzałej, która potrzebuje ochrony przed stresem oksydacyjnym.

KOMONUJEMY BOTANICZNĄ PIELĘGNACJĘ

Koreańska filozofia pielęgnacji nie polega na przypadkowym łączeniu modnych ekstraktów, lecz na budowaniu harmonii. Cica, bylica, ryż i zielona herbata nie konkurują ze sobą – one się uzupełniają.

Ryż, szczególnie w postaci fermentu, sprawdza się na etapie oczyszczania i tonizacji. Delikatne pianki i emulsje z ekstraktem ryżowym nie naruszają bariery hydrolipidowej, a toniki z fermentem wspierają nawilżenie i przygotowują skórę na kolejne kroki. Serum z wątkotką azjatycką warto wprowadzić jako element regenerujący, zwłaszcza gdy skóra jest podrażniona, po kuracjach złuszczeniowych lub ekspozycji na słońce. Cica działa naprawczo i wzmacnia, dlatego świetnie sprawdza się zarówno rano, jak i wieczorem. Bylica będzie idealna, gdy skóra jest nadreaktywna i skłonna do zaczerwienień. Zielona herbata sprawdzi się w ciągu dnia jako antyoksydacyjna tarcza, szczególnie pod filtr SPF.

Czy łączyć je wszystkie naraz? Można, ale z wyczuciem. Jeśli skóra jest bardzo wrażliwa, lepiej oprzeć pielęgnację na jednym składniku kojącym i jednym wspierającym. Przykładowo: ryżowa baza dla nawilżenia i ekstrakt z wątkoty dla regeneracji. Gdy cera jest bardziej odporna, można budować warstwowość – ryż do nawilżenia, wątkota do odbudowy, zielona herbata do ochrony. Warto wspomagać tę rutynę składnikami odbudowującymi barierę, takimi jak ceramidy, skwalan czy pantenol. To one utrzymują efekt „zen” na dłużej. ●



Artemisia Gentileschi, barokowa malarka, uwieczniła na obrazie nie tylko Judytę i jej służkę, ale też dwa sposoby noszenia koszul – dla kobiet z niższego stanu były podstawą stroju, dla tych z wyższego – odzieżą noszoną pod spód, wystawać mogły jedynie ozdobne mankiety i dekolty.

BLISKA KOSZULA CIAŁU

Od prostych tunik, przez ukrywaną pod odzieżą bieliznę, do symbolu emancypacji. Koszule, bez których dziś nie wyobrażamy sobie naszych szaf, od zawsze zajmowały ważne miejsce w historii mody. Jednak prawdziwą ewolucję przeszły dopiero w XIX wieku. TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

Biała koszula z kołnierzem to klasyk, który się nie starzeje. Od najmłodszych lat towarzyszy nam jako element stroju galowego – od ślubowania przedszkolaka po egzamin maturalny. Ale ten uznawany dziś za elegancki element garderoby, który gra pierwsze skrzypce na ważnych uroczystościach, zaczynał jako coś pośredniego między bielizną a ubiorem roboczym...

POCZĄTKI, CZYLI CHITON, TUNIKA, CAMISIA

Pierwowzorem koszuli jest prawdopodobnie tunika koczowniczych plemion z Azji Środkowej. Z czasem przejęli je Sumerowie, Babilończycy i Egipcjanie, którzy nie znali wcześniej odzieży szytej. Nosili ubrania drapowane, wykonywane z prostokątnych tkanin obwiązywanych na ciele na wiele sposobów.

W starożytnej Grecji prababka koszuli przybrała postać chitonu. Składał się z dwóch prostokątnych materiałów (Inianego lub bawełnianego) zszytych dłuższymi bokami do wysokości ramion. Na ramionach spinano go guzi-

kami lub fitonami, czyli ozdobnymi metalowymi zapinkami przypominającymi współczesne agrafki, ściągając w talii paskiem. Chiton zakładano na nagie ciało i nie zdejmowano do snu. Traktowano go też jako szatę spodnią, noszoną pod zbroję w celu uniknięcia otarć.

Homer w VIII wieku p.n.e. pisał o białych, bogato fałdowanych, długich do kostek męskich chitonach jońskich noszonych przez dostojników. Około VI wieku p.n.e. stały się ubiorem również damskim. Zastąpiły peplos, czyli długą szatę z prostokątnej wełnianej tkaniny. Różnica między męskim a kobiecym chitonem polegała na miejscu opasania się – Greczynki przewiązywały je pod piersiami, a Grecy – w talii. Niższe stany – chłopci, rzemieślnicy i niewolnicy – nosili krótsze i uboższe „koszule” zwane eksomis. Były luźne i lekkie, a dla większej wygody i swobody ruchów spinało się je jedynie na lewym ramieniu.

Współczesną koszulę najbardziej przypominała camisia. To element odzieży skrojony w kształcie litery T, noszony przez Celtów (Galów) i plemiona ger-

mańskie. Miała długie lub krótkie rękawy i często była spinana lub wiązana pod szyją.

PRZEDE WSZYSTKIM W ROLI BIELIZNY

W średniowieczu damska wersja koszuli skrzętnie ukrywa się pod sukniemi eleganckich dam i ma chronić cenne wierzchnie szaty przed potem. Dla kobiet z ludu pozostaje jednak szatą codzienną (jest nią także dla mężczyzn z niższych warstw społecznych).

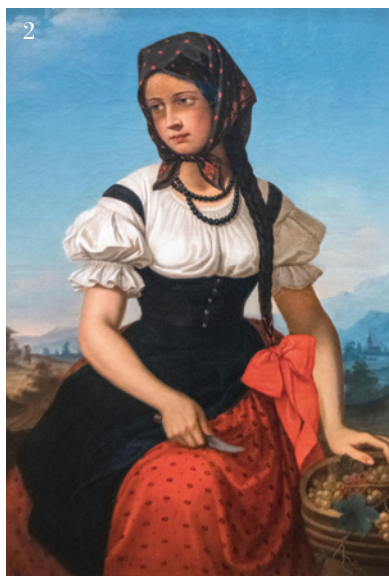
Koszule z tego okresu przypominały camisie. Szyto je z wąskiego, mniej więcej 70-centymetrowego pasa tkanego płótna, często z lnu i wełny, rzadziej z konopi. Przód, tył i rękawy wycinano z jednego kuponu materiału na kształt zbliżony do krzyża. Wycięcie pod szyją ściągano tasiemką lub pozostawiano wykończone gładko. Pozostałe po wykroju prostokąty materiału wykorzystywano na przedłużanie rękawów.

Około XII wieku zaczęły pojawiać się pierwsze różnice w koszulach męskich i damskich. Te drugie zyskały nazwę giezła. Pojawiły się w nich sznurowania z boku lub z tyłu, by dopasować ►



W XIX wieku koszule były nieodzownym elementem strojów tradycyjnych. Różniły się krojem i sposobem noszenia.

1. Młoda kobieta z Dolnej Alzacji we Francji. 2. Serbska dziewczyna zbierająca plony w koszuli z krótkimi bufiastymi rękawami. Od lat 20. XX wieku koszule o męskim kroju stają się jednym z bazowych elementów damskiej garderoby. Zarówno prywatnie, jak i na srebrnym ekranie nosiły je gwiazdy Hollywood, takie jak Grace Kelly (3) i Katharine Hepburn (4). Biała koszula została uwieczniona na wielu obrazach wybitnych artystów. W takim stroju pozowała do jednego z portretów Amedeo Modiglianiego Lunia Czechowska (5). Uboga imigrantka z Polski była jedną z ulubionych modelek włoskiego artysty.



koszulę do górnej części sukni. Stały się także bardzo długie, ale nigdy nie wystawały spod sukni. Dekolty damskich koszul zyskały kształt łódek lub owali i były nieco głębsze. Niektóre gieźla miały długie, rozszerzające się ku dołowi rękawy.

KOSZULA WYCHODZI Z UKRYCIA...

W renesansie ukrywane wcześniej koszule zaczynają pełnić funkcję ozdobną. Wykonuje się je z delikatniejszych tkanin i zdbi haftami. Te wystające spod wycięcia sukien były oznaką za-
możności. Zmieniła się konstrukcja tego elementu ubioru: zaczęto stosować poszerzające kliny, wszywane pod pachami. Koszula męska została rozcięta z przodu. Na przełomie XV i XVI wieku pojawiają się pierwsze kołnierze. Na początku przybierając formę stójki, która marszczyła się przy szyi, tworząc falbankę.

... I ZACZYNA ROBIĆ EFEKT WOW

Z XVI wieku pochodzą też szyte z kolorowego jedwabiu tzw. koszule hiszpańskie. Charakteryzowały się bogatymi haftami przedstawiającymi geometryczne wzory – zdobiono nimi wysokie sztywne kołnierze oraz mankiety, które kończyły się widocznymi spod wierzchniego kaftana falbanami, często także koronkami. Koszule hiszpańskie były obszerne, co pozwalało na efektowne ich bluzowanie. Podobno słynna arystokratka tej epoki, Lucrecja Borgia, miała ich aż dwieście. Epoka baroku to czas wykładanych kołnierzy. Były miękkie, często bardzo długie, opadające na ramiona i oczywiście bogato zdobione. Stały się

OLAPLEX

NOWOŚĆ

Technologia, która przywraca włosom ZDROWIE.

Letnia pielęgnacja
dla lekkich i pełnych
objętości włosów.



PATENTED OLAPLEX
BOND TECHNOLOGY



W wyreżyserowanych przez Gretę Gerwig „Małych kobietkach”, których akcja toczy się w latach 60. XIX wieku, aktorki noszą nie tylko suknie, ale – jak Florence Pugh (1) – pięknie zdobione koszule zestawiane ze spódnicami na krynolinach. Kilkadziesiąt lat wcześniej toczy się akcja „Emmy”, filmu, w którym Anya Taylor-Joy (2) miała okazję występować w modnych 200 lat temu muślinowych koszulach z falbanami pod szyją.

charakterystyczne dla stroju muszkieterów.

Na przełomie XVII i XVIII wieku wśród mężczyzn nastąpiła moda na otwarte z przodu kaftany i kamizelki, co sprawiło, że koszule zyskały strojny przód. Pojawiły się na nim zdobne marszczenia, falbanki i koronki. Rękawy miały bufki w zwężeniach ozdobione kokardami.

KOŁNIERZOWA REWOLUCJA...

XIX wiek to ciągle metamorfozy kształtu kołnierzy: raz były wykładane i długie, innym razem wysokie i ekstremalnie sztywne. Te drugie zyskały miano „łamaczy ojców”, bo wymuszały wyprostowaną postawę.

W 1827 roku Amerykanka Hannah Montague wpadła na pomysł odpinanego kołnierzyka. To była rewolucyjna zmiana – dzięki temu można było częściej prać tylko ten najbardziej brudzący się element koszuli.

...I DAMSKA EWOLUCJA

XIX wiek przyniósł wyraźny podział na koszule damskie i męskie. Te pierwsze wyewoluowały dzięki temu, że modne stały się suknie z widocznie zaznaczoną talią – oddzielające gorset od spódnicy. Stąd był już tylko jeden krok do powstania damskiej koszuli noszonej w duecie ze spódnicą. Tak pojawiła się shirtwaist – taliowana bluzka wzorowana na męskim kroju, którą można było nosić bez marynarki. Stała się hitem na przełomie XIX i XX wieku, do czego przyczyniło upowszechnienie maszyny do szycia.

A dlaczego w koszulach pań guziki znajdują się po lewej stronie? Dawniej zamożne kobiety były ubierane przez ▶

S·E·Y·S·S·O

Moc pięknego UŚMIECHU każdego dnia





służące. Stojąc naprzeciwko swoich pań, było im wygodniej zapinać koszule na prawą stronę.

COCO CHANEL I RENÉ LACOSTE

XX wiek zrewolucjonizował i kobiece, i męskie koszule. Te ostatnie wkroczyły do świata sportu za sprawą tenisisty René Lacoste'a, który w 1929 roku za-



Na Met Gali w 2025 roku Anne Hathaway (1) pojawiła się w kreacji od Carolyni Herrery, której górną część stanowiła oversize'owa biała koszula z podwiniętymi rękawami, a Zendaya (2) wybrała inspirowany latami 70. biały trzyczęściowy garnitur projektu Pharrella Williama dla Louis Vuitton. Biała koszula stanowiła tu konieczną bazę. Katie Holmes (3) na nowojorskich ulicach często pojawia się w luźnych stylizacjach. Tym razem postawiła na koszulę w odcieniu bladego różu.



swoich kochanków przeniosła na wybiegi mody damskiej. Przypisuje się jej stwierdzenie, że „wystarczą dwa czarne garnitury i trzy białe koszule, by kobieta mogła podbić świat”. Uznawała, że biała koszula w połączeniu ze spodniami i perłami daje klasyczny, sztywny zestaw.

TRENDY NA WIOSNĘ 2026

W drugiej połowie XX wieku popularność zyskiwały kolejno koszule w stylu wojskowym, kraciaste flanelowe, a w końcu kwieciste hawajskie. W latach 80. i 90. damskie były wielokolorowe i wzorzyste, a najmłodniejsze były związane ich dolnej części w węzeł na wysokości pępka. W XXI wieku wraz z popularyzacją stylu quiet luxury (cicha elegancja) do mody wróciły prostota kroju i jednolite kolory – choć biel nie była już obowiązkowa. Tegoroczne trendy potwierdzają dominującą pozycję koszul. Loewe lansuje sztywne, popelinowe koszule w wielu kolorach jako bazę dla skomplikowanych, warstwowych stylizacji. Chanel stawia na klasyczne modele ze zdobieniami na kołnierzykach, Prada proponuje luz i asymetryczne zapięcia, a Bottega Veneta – drapowane, opadające z ramion kroje. Ta, którą bierzemy za coś oczywistego, ma niebanalną historię i niejedno oblicze. Warto śledzić, jak będzie ewoluować w kolejnych sezonach. ●

DERMIKA

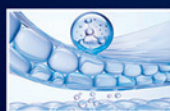
LUXURY NEOCOLLAGEN

BESTSELLER



KOLAGENOWY REKONSTRUKTOR SKÓRY DOJRZAŁEJ

SEKRET SKUTECZNOŚCI:



REKONSTRUKTOR KOLAGENOWY
stymuluje syntezę kolagenów strukturalnych typu I, III, IV, VII, aby Twoja skóra odzyskała gęstość i jędrność.



3 MULTIAKTYWNE PEPTYDY ODMŁADZAJĄCE
doskonale wnikają do naskórka, stymulują syntezę kolagenu i skutecznie zwalczają skutki starzenia.



STYMULATOR KOMÓRKOWY
aktywuje metabolizm, regeneruje kolagen w skórze, aby dzień po dniu poprawiać jej kondycję.

Już po 4 tygodniach stosowania krem zapewnia:

Odczucie regeneracji i wzmocnienia skóry*	100%
Poprawę napięcia skóry*	100%
Wyraźne nawilżenie*	94%
Zmniejszenie długości i głębokości zmarszczek**	87%
Stymulację syntezy kolagenu I ***	+279%

* Ocena satysfakcji po 4 tygodniach stosowania.

** Odsetek probantów, u których potwierdzono efekt w badaniach aparaturowych po 4 tyg. stosowania.

*** Testy *in vitro*.

Jędrność i sprężystość skóry?

TWOJA SKÓRA NIE TRACI JĘDRNOŚCI Z DNIA NA DZIEŃ. TO PROCES, KTÓRY ZACZYNA SIĘ OD ODWODNIENIA, OSŁABIEŃ BARIERY I CORAZ WOLNIEJSZEJ REGENERACJI. DOBRZE DOBRANA PIELĘGNACJA MOŻE GO WYRAŹNIE SPOWOLNIĆ, POD WARUNKIEM ŻE DZIAŁA NA KONKRETNE MECHANIZMY W SKÓRZE. DLATEGO POZNAJ RYTUAŁ AGE-STOP FORMULA NADESHIKO JAPAN.

Linia Age-Stop Formula marki Nadeshiko Japan to zestaw precyzyjnie dobranych formuł, które odpowiadają na trzy kluczowe problemy: utratę nawilżenia, osłabienie bariery skóry i spadek jej elastyczności.

16 FORM KWASU HIALURONOWEGO

Jednym z pierwszych sygnałów utraty jędrności jest uczucie suchości i „cieńszej” skóry. Kiedy brakuje w niej wody, szybciej traci elastyczność. Dlatego w linii Age-Stop Formula Nadeshiko Japan zastosowano 16 form kwasu hialuronowego – większe cząsteczki działają na powierzchni, ograniczając utratę wody, a mniejsze wnikają głębiej, poprawiając elastyczność i wspierając produkcję kolagenu. Efekt? Bardziej pełna, sprężysta skóra – nie tylko wizualnie, ale także strukturalnie.

PIELĘGNACJA, KTÓRA DZIAŁA GŁĘBIEJ

Sama woda to jednak za mało – jeśli bariera skóry jest osłabiona, nawilżenie szybko znika. Dlatego formuły Nadeshiko Japan zawierają ceramidy, cholesterol i fitosfingozynę, które uszczelniają skórę i pomagają zatrzymać wilgoć. Japońskie



podejście łączy nowoczesność z tradycją: olejek tsubaki wygładza i regeneruje skórę, fermenty z ryżu działają antyoksydacyjnie, a biopeptydy i karnozyna poprawiają napięcie i chronią kolagen. W kremie na noc znajdziesz też roślinną alternatywę retinolu – działającą skutecznie, ale bez ryzyka wystąpienia podrażnień.

LEKKIE FORMUŁY, WIDOCZNE EFEKTY

Linia Age-Stop Formula Nadeshiko Japan to pięć produktów w jednym rytuale: żelowy olejek 2w1 do oczyszczania, odmładzająca esencja i ampułka ceramidowa, krem na dzień z SPF 30 oraz liftingujący krem na noc. Lekkie konsystencje można stosować warstwowo – skóra przyjmuje dokładnie tyle pielęgnacji, ile potrzebuje. Efekt buduje się stopniowo: najpierw komfort i nawilżenie, potem miękkość i gładkość, z czasem wyraźna poprawa napięcia.

TYLKO
w hebe

Naturalna pielęgnacja, która dba o to, co najdelikatniejsze!

Kojące produkty do higieny intymnej
stworzone z myślą o Tobie.



100%
wegańskie

+96%
składników pochodzenia naturalnego

YUMI

WIOSENNY RESET

dla ciała i głowy

Maj i czerwiec to najlepsze miesiące na nowy początek. Łatwo wtedy wesprzeć ciało – uzupełnić niedobory witamin, nakarmić mikrobiotę i wzmocnić odporność. To także doskonały czas dla naszej głowy – bo wiosna sprzyja zaczynaniu od nowa, zmianie nawyków i motywuje do zadbania o swój dobrostan psychiczny i fizyczny. TEKST: Elżbieta Szydłowska

Zwykle różnego typu postanowienia robimy w Nowy Rok. Tymczasem badania wskazują, że przełom grudnia i stycznia, czyli środek zimy, to wcale nie jest najlepszy moment na zmiany. Co innego wiosna. To czas przemian – ożywa przyroda, zmienia się rytm dnia, jest dużo więcej światła, więc mamy większą ochotę wychodzić z domu. Wiosną i latem łatwiej też nam zadbać o ciało, które po zimie potrzebuje regeneracji – mamy lepszy dostęp do warzyw i owoców, dzięki czemu uzupełniamy niedobory witamin i odnawiamy mikrobiotę jelitową. Ciepło i dłuższe dni sprawiają, że mamy większą ochotę poruszać się na świeżym powietrzu, co wzmacnia naszą odporność i pozwala uzupełnić niedobory witaminy D₃. Powiew świeżego powietrza dotlenia nasze głowy i ciała, dzięki czemu czujemy zastrzyk energii i sił witalnych – chcemy podążać za przyrodą – rosnąć, rozwijać się, zmieniać. Tak, to doskonały czas na nowy początek. Zabierzmy się do niego razem!

WIOSENNY ZASTRZYK WITAMIN

Wiosna i lato to bogactwo młodych warzyw, owoców, ziół. Mamy więc szansę uzupełnić niedobory witamin, składników odżywczych i błonnika powstałe podczas zimy.

Postaraj się, aby w twojej diecie znalazły się produkty sezonowe i różnorodne – będą wsparciem dla twojej odporności, zastrzykiem energii i niezbędnych składników. Wybieraj różne kolory owoców i warzyw – one mają znaczenie. Każda barwa to inny zestaw witamin, minerałów i antyoksydantów. Fioletowe śliwki i borówki? To bogactwo antocyjanów o silnym działaniu

RADA

Postaw na różnorodność – im więcej kolorów i rodzajów owoców i warzyw w diecie, tym większa różnorodność i bogactwo bakterii w jelitach. Jedz warzywa i owoce ze skórką – tam znajduje się najwięcej błonnika, który jest cennym prebiotykiem (pokarmem) dla naszych bakterii.

przeciwzapalnym. Biały czosnek i kalafior? To flawonoidy i allicyna budujące odporność. Zielony szpinak i brokuły? To chlorofil, kwas foliowy i luteina wspierające układ nerwowy. Najlepiej miksuj jak najwięcej kolorów na talerzu. Więcej odpowiedzi w ramce na stronie 124.

WSPARCIE MIKROBIOTY

Zdrowa mikrobiota jelitowa (czyli zespół mikroorganizmów w układzie pokarmowym; bywa też nazywana mikrobiomem) ma wpływ na odporność, procesy trawienne, metabolizm, układ nerwowy. Zdrowy mikrobiom chroni nas także przed chorobami. Aby taki był, potrzebuje diety bogatej w błonnik i probiotyki oraz mało stresu.

Wiosną łatwo wspomóc działanie mikrobiomu – wystarczy jeść warzywa i owoce bogate w błonnik oraz polifenole. Teraz jest idealny czas, aby wykorzystać młodą marchewkę, chrupiący szpinak, jędrne szparagi i soczyste truskawki. Najlepsze warzywa dla bakterii jelitowych to: brokuły, brukselka, ▶



kapusta, cebula, szalotka, por, czosnek, marchew, buraki, ziemniaki, szpinak, jarmuż, szparagi, karczochy, topinambur, fasola i groch. Owoce „karmiące” mikrobiotę to: borówki, jagody, maliny, truskawki, jeżyny, jabłka, gruszki, mniej dojrzałe banany, awokado, kiwi, pomarańcze i pozostałe cytrusy.

Oprócz warzyw i owoców zbawienny wpływ na nasze jelita mają także: kiszonki, jogurty naturalne i kefiry, produkty pełnoziarniste oraz zdrowe tłuszcze, takie jak oliwa z oliwek, orzechy, nasiona lnu i chia.

Mikrobiom nie lubi ciężkich, wysoko przetworzonych dań, bogatych w tłuszcze nasycone. Dlatego wiosną i latem, kiedy stawiamy na lżejsze pokarmy – sałatki z dodatkiem zdrowych tłuszczów (oliwy z oliwek), owocowe i warzywne smoothie z nasionami chia lub lnu – nasze bakterie będą w siódmym niebie.

RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Po zimie i przedwiośniu nie tylko nasza mikrobiota potrzebuje wsparcia – wzmocnienia wymaga także nasza odporność. Czas to nadrobić. Jak? Pomogą aktywność na świeżym powietrzu, dobra regeneracja i zbilansowana dieta. Ruch jest kluczowy dla energii i odporności. Teraz zachęcają do niego wiosenne, ciepłe i słoneczne dni. Szerokie możliwości treningu na zewnątrz sprawiają, że staje się on przyjemnością, a nie przykrym obowiązkiem. Już 10–15 minut dziennie dotleni komórki, poprawi krążenie i wesprze odporność. A ćwiczyć możesz wszędzie!

Ruch na świeżym powietrzu jest ważny nie tylko ze względu na lepsze dotlenienie, ale przede wszystkim ze względu na dostęp do naturalnej witaminy D, ▶



WIOSENNE SUPERFOODS OWOCOWE I WARZYWNE

• **Botwinka i młode buraki** – są bogate w witaminy z grupy B, żelazo i antyoksydanty • **Szczypiorek i cebula dymka** – zawierają siarkę, korzystnie wpływającą na kondycję skóry i włosów • **Rzodkiewka** – wspiera trawienie, zawiera błonnik i witaminę C • **Zielone warzywa liściaste (sałaty, szpinak, rukola, roszponka)** – to bogactwo witamin (A, C, K), kwasu foliowego, żelaza i wapnia • **Truskawki** – są bogate w antyoksydanty, witaminę C, mangan i błonnik • **Młody groszek** – zawiera duże ilości białka i błonnika oraz witamin (B₆, A, K, C) • **Czarne i czerwone porzeczki** – mają dużo witaminy C, błonnika i antyoksydantów (antocyjanów) • **Rabarbar** – jest niskokaloryczny, bogaty w antyoksydanty (polifenole) i wspiera trawienie • **Jagoda kamczacka** – jest bogata w antyoksydanty (m.in. witaminę C) oraz potas, magnez, mangan i miedź • **Szparagi** – są niskokaloryczne, bogate w kwas foliowy i wspierają produkcję czerwonych krwinek • **Szczaw i natka pietruszki** – to doskonałe źródła witaminy C, potasu, żelaza i magnezu, wspierają odporność.

GOTOWA NA WSZYSTKO

72H
OCHRONY
PRZED POTE



ANTYPERSPIRANT

której nie dostarczało nam słońce zimą. Jej niedobór ma negatywny wpływ niemal na wszystkie układy naszego organizmu – kostny, mięśniowy, odpornościowy, nerwowy.

SENI I REGENERACJA

Nie tylko ruch jest ważny – bez regeneracji i wysokiej jakości snu w odpowiedniej ilości (7–9 godzin) nie da się odbudować silnej odporności. To podczas głębokiego snu organizm produkuje cytokiny (białka zwalczające infekcje i stany zapalne) oraz zwiększa produkcję limfocytów T (komórek układu odpornościowego). Sen obniża też poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu. Nie ma regeneracji organizmu bez zdrowego snu.

Jego niedobory (poniżej 5–6 godzin) są niebezpieczne. Osoba, która za mało

śpi, jest czterokrotnie bardziej narażona na infekcje i dłużej wraca do zdrowia po chorobie, bo ma zaburzoną produkcję białych krwinek (to one bronią nas przed patogenami).

PAMIĘTAJMY O WODZIE

Nie tylko to, co jemy, ma wpływ na nasz układ immunologiczny. Ogromne znaczenie ma tu także właściwe nawodnienie organizmu. Jest ono kluczowe dla zdrowia i odporności, ponieważ utrzymuje nawilżenie błon śluzowych (są pierwszą barierą przed wirusami) oraz umożliwia sprawne funkcjonowanie układu odpornościowego (przez transport przeciwciał w osoczu). Odwodnienie utrudnia walkę z patogenami i prowadzi do stanów zapalnych.

Ważne jest nie tylko to ile, ale i w jaki sposób pijemy. Powinniśmy pić regu-

larnie przez cały dzień. Wypijanie dużej ilości wody naraz nie jest dobre, bo organizm szybko się jej pozbywa. Zdrowy człowiek powinien pić szklankę wody co godzinę. Trochę mniej niż szklankę mogą wypijać wegetarianie, bo dostarczają sobie wodę w posiłkach (warzywa, owoce).

ZREGENEROWANE CIAŁO = PRZEWIETRZONA GŁOWA

Kiedy zaczynamy odbudowywać zmęczone po zimie ciała, zazwyczaj z dnia na dzień zauważamy, że również nasza głowa zaczyna czuć się lepiej. Dlaczego tak się dzieje?

Organizm człowieka to system naczyń powiązanych – jeżeli więcej się ruszamy (najlepiej na powietrzu), zyskuje na tym nie tylko nasza kondycja fizyczna, ale i psychika. Zaczynamy produkować więcej hormonów odpowiedzialnych za dobre samopoczucie – endorfin, dopaminy, serotoniny. Obniża się z kolei poziom hormonu stresu, czyli kortyzol. Efekt? Zaczynamy widzieć świat w jaśniejszych barwach! ▶



Dbajmy o zdrowy sen na wiosnę – śpijmy co najmniej 7 godzin, zachowajmy higienę snu (nie używajmy smartfonu przed snem), wpuśćmy na noc świeże powietrze do sypialni.



RENU® ADVANCED – więcej niż czyste soczewki

NOSZENIE SOCZEWEK KONTAKTOWYCH DAJE SWOBODĘ I WYGODĘ, ALE WYMAGA ODPOWIEDNIEJ PIELĘGNACJI. ISTOTNA JEST ZARÓWNO CODZIENNA HIGIENA I REGULARNE CZYSZCZENIE, JAK I STOSOWANIE ODPOWIEDNIEGO PŁYNU DOBRANEGO DO NASZYCH POTRZEB. RENU® ADVANCED DZIAŁA KOMPLEKSOWO, ZAPEWNIAJĄC TAKŻE ODPOWIEDNIE NAWILŻENIE, A W EFEKCIE ZDROWIE I KOMFORT OCZU.

W ciągu dnia na soczewkach mogą osadzać się różne zanieczyszczenia, które wpływają nie tylko na komfort noszenia, lecz także na kondycję oczu. Dlatego tak ważne są codzienna higiena, regularne czyszczenie oraz stosowanie płynu dobrane do potrzeb użytkownika i zaleconego przez specjalistę ochrony wzroku.

DEZYNFEKCJA, ZAAWANSOWANE CZYSZCZENIE I KOMFORT

Jeśli używasz już płynu do soczewek, warto zadać sobie pytanie: czy Twoje soczewki są naprawdę nie tylko czyste, ale też odpowiednio pielęgnowane? ReNu® Advanced to wielofunkcyjny płyn do codziennej pielęgnacji miękkich soczewek kontaktowych, w tym silikonowo-hydrożelowych, który łączy skuteczną dezynfekcję, zaawansowane czyszczenie i długotrwały komfort.

KOMPLEKSOWE DZIAŁANIE

Formuła ReNu® Advanced została opracowana tak, aby działać kompleksowo. Potrójny system dezynfekujący (3,4,5,6)* niszczy 99,9% drobnoustrojów w ciągu 4 godzin (1). Dwa surfaktanty delikatnie czyszczą soczewki, pomagają usuwać zanieczyszczenia z ich powierzchni, a przy codziennym stosowaniu wspierają zapobieganie powstawaniu osadów oraz ich rozpuszczanie (3,7). To rozwiązanie dla osób, które oczekują od płynu czegoś więcej niż podstawowej pielęgnacji.

DLA AKTYWNYCH: PEWNOŚĆ NAWILŻENIA DO 20 GODZIN

ReNu® Advanced pomaga także zadbać o komfort noszenia soczewek przez cały dzień, zapewniając do 20 godzin nawilżenia (2). To szczególnie ważne dla osób aktywnych, spędzających wiele godzin poza domem, przed ekranem komputera lub w klimatyzowanych pomieszczeniach. Dobra pielęgnacja soczewek to również regularna wymiana zgodna z zaleceniami producenta i kontrolne wizyty u specjalisty. Bo zdrowie i komfort oczu zaczynają się od codziennych wyborów. ReNu® Advanced to rozwiązanie dla tych, którzy chcą mieć pewność, że ich soczewki są WIĘCEJ NIŻ CZYSTE.

* Płyn wielofunkcyjny ReNu® Advanced jest przeznaczony do codziennej pielęgnacji, czyszczenia, usuwania złogów białkowych, płukania, dezynfekcji chemicznej (nie termicznej) i przechowywania miękkich (hydrofilowych) soczewek kontaktowych, w tym soczewek silikonowo-hydrożelowych, zgodnie z zaleceniami specjalisty.

1. Bausch + Lomb data on file; 2017. Results of stand alone testing procedure (ISO 14729) of ReNu® Advanced cleaning and disinfecting solution against the 5 panel organisms for disinfecting products. 2. Bausch + Lomb data on file; 2016. High Resolution Accurate Mass-Selected Ion Monitoring/ Mass Spectrometry (HRAMSIMLC/MS) Determination of Poloxamer 181 Retention from Worn Lenses Soaked in ReNu® Advanced cleaning and disinfecting solution. 3. ReNu® Advanced IFU. 4. Opti-Free® Express® IFU. 5. Opti-Free® Puremoist® IFU. 6. Blink Revitalens® IFU. 7. Bausch + Lomb data on file; 2020. Biocompatibility Assessment by Analysis of Graded Slit Lamp of ReNu® Advanced Multi-Purpose Solution Subjects Over Three Months of Use.

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



NOWY RYTM DNIA DODA ENERGII

Budząca się do życia przyroda i mnóstwo dziennego światła to czynniki, które działają na ludzi pobudzająco. Otrzymujemy zastrzyk energii, chcemy skierować twarz ku słońcu, działać, coś robić, zmieniać się, tak jak zmienia się otaczająca nas przyroda.

Wiele badań wykazało pozytywny wpływ słońca na naszą formę psychiczną. Większa ilość światła słonecznego ogranicza produkcję melatoniny (hormonu snu) i pobudza mózg do wytworzenia większej ilości serotoniny (hormonu szczęścia). Przekłada się na lepszą jakość snu, wzrost energii, motywacji i poprawę nastroju.

Wcześniejsze wschody słońca ułatwiają wstawanie, szybciej się budzimy i z energią rozpoczynamy dzień. Wyższe temperatury i dłuższe dni wybijają nas z zimowej stagnacji, pobudzają

i sprzyjają redukcji stresu. W tej sytuacji łatwiej nam spojrzeć na wiele spraw pozytywnie i uwierzyć w swoje możliwości.

Do tej beczki miodu dodajmy jednak łyżkę dziegciu. Dla niektórych nadejście wiosny może wiązać się z przesileniem wiosennym, które objawia się zmęczeniem i wahaniami nastroju. Dlatego bardzo ważne jest stopniowe dostosowywanie organizmu do zmian oraz zadbanie o regenerację ciała – w sposób, który już opisaliśmy: przez odpowiednią dietę, ruch, sen i poprawę odporności.

POSTAW NA EFEKT NOWEGO POCZĄTKU

Nie na darmo mówi się o wiosennych porządkach – sprawdza się to też w przypadku naszej głowy. Wiosną chcemy oczyścić umysł i zacząć z czystą kartą. To o wiele lepszy na to moment niż – powszechnie za taki uważany – przełom roku. Wtedy dni są krótkie, mamy mało dziennego światła i często nic się nam nie chce.

Poza tym w styczniu często ulegamy presji społecznej i stawiamy sobie zbyt ambitne cele. Po upływie kilku miesięcy – wiosną – ta presja znika, opadają emocje i mamy trzeźwiejsze spojrzenie na nasze możliwości. Możemy wtedy

RADA

Jeżeli chcesz poprawić nastrój, wystarczy rano 10-minutowy spacer albo lekkie rozciąganie na świeżym powietrzu – obudzisz nie tylko ciało, ale i głowę.

bardziej racjonalnie ocenić swoje priorytety i podjąć bardziej realistyczne postanowienia. Z łatwością porzucimy zimową stagnację, zadamy o swój dobrostan i wprowadzimy pozytywne zmiany do swojego życia.

Wprowadzając nowe nawyki do swojego życia, stosuj dwie zasady:

- zacznij od małych kroków – planuj radykalnych zmian od razu, wprowadzaj je stopniowo;
 - zadbaj o regularność – buduj nowe nawyki przez świadome, regularne powtarzanie czynności. Pamiętaj – badania mówią, że aby nawyk stał się automatyczny, potrzeba średnio ponad dwa miesiące.
- Wiosna w naturalny sposób wpisuje się w biologiczny i psychologiczny cykl odnowy. Wystarczy lekko wesprzeć ten proces, abyśmy na nim skorzystali. Pozwoli to nam dokonać rzeczy wielkich – nabrać kondycji, polepszyć zdrowie oraz ruszyć pełną parą ze zmianą nawyków i odkładanych postanowień noworocznych. ●

MENU WZMACNIAJĄCE ODPORNOŚĆ

- **Śniadanie:** owsianka z truskawkami, orzechami, nasionami chia i skyrem
- **Lunch:** sałatka z młodego szpinaku, rzodkiewek i jajka z dodatkiem oliwy z oliwek, nasion lnu i pestek dyni
- **Obiad:** makaron razowy z piersią indyka i szpinakiem, czosnkiem i suszonymi pomidorami
- **Przekąski:** młode marchewki, seler naciowy, truskawki, ogórki, jabłka
- **Kolacja:** grillowane warzywa (np. brokuł, papryka, cukinia) z rybą.

TIME-RESIST EXTRA
LIFTING CREAM,
PRZECIWMARSZCZKOWY
KREM WYGŁADZAJĄCO-
UJĘDRNIĄJĄCY, 45 ML

AGE-RESIST PRECISION,
INFUZYJNE SERUM
WYPEŁNIAJĄCO-
PRZECIWMARSZCZKOWE,
30 ML



PEPTIDE EYE LIFT CREAM,
KREM POD OCZY
WYPEŁNIAJĄCO-
ROZJAŚNIAJĄCY, 15 ML

Pielęgnacja w trendzie LONGEVITY

**POZNAJ STRATEGIĘ UTRZYMANIA
SKÓRY W DOSKONAŁEJ KONDYCJI ORAZ
PRZEDŁUŻENIA JEJ MŁODEGO WYGLĄDU
DZIĘKI KOSMETYKOM SUPREME LAB
BIO-TECH AGE. STARANNIE OPRACOWANE,
SYNERGICZNE FORMUŁY KAŻDEGO Z TRZECH
KOSMETYKÓW ŁĄCZĄ SUBSTANCJE
NAJNOWSZEJ GENERACJI Z TYMI DOSKONAŁE
ZNANYMI, ABY ZAPEWNIĆ NAJWYŻSZĄ
SKUTECZNOŚĆ DZIAŁANIA.**

Longevity i well aging to dwa trendy, które wzbudzają coraz większe zainteresowanie w świecie nowoczesnej pielęgnacji. Jakie jest źródło ich popularności? W głównej mierze wynika ze świadomego stosowania kompleksowych kosmetyków. Nie chodzi już wyłącznie o walkę z niedoskonałościami i upływającym czasem, ale wspieranie skóry w zachowaniu dobrej kondycji, zdrowego wyglądu i naturalnej witalności. Pielęgnację longevity i well aging stosuje się dla poprawy jakości cery, wygładzenia, rozjaśnienia i liftingu, a wizualna poprawa wyglądu skóry jest wartościowym benefitem.

NOWA GENERACJA ANTI-AGINGU

Inspirując się koncepcją longevity i well agingu, eksperci marki Supremelab stworzyli serię kosmetyków Bio-Tech Age. Jej wyróżnikiem jest uniwersalny charakter (no-age) oraz pielęgnacja każdego rodzaju skóry z oznakami starzenia. Trzy kosmetyki: Age-Resist Infuzyjne SERUM wypełniająco-przeciwzmarszczkowe, Time-Resist Przeciwzmarszczkowy KREM wygładzająco-ujędrniający oraz Peptide KREM pod OCZY wypełniająco-rozjaśniający, w komplementarny sposób redukują zmarszczki, a także ujędrniają, nawilżają i rozjaśniają skórę.

25 SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH W LINII

Aby zapewnić najwyższą skuteczność działania, w formułach kosmetyków Supremelab Bio-Tech Age zastosowano nowoczesne, biotechnologiczne składniki. Starannie opracowane, synergiczne formuły każdego z trzech kosmetyków łączą substancje najnowszej generacji:

- m.in. bio-tech PDRN
- aktywny NAD+
- V-Collagen
- N-acetyloglukozaminę
- czynniki wzrostu z tymi doskonale znanymi, jak np. peptydami, multycząsteczkowym kwasem hialuronowym i niacynamidem

Każdy z kosmetyków zawiera od 16 do 19(!) składników aktywnych, które zostały zamknięte w specjalnej, lamelarniej bazie o wysokiej biogodności ze skórą. Dzięki temu mogą łatwiej przenikać w jej głąb i skuteczniej wspierać procesy regeneracyjne, zapewniając widoczne i długotrwałe efekty pielęgnacyjne.

WYCZEKANE, UKOCHANE...

Truskawki, czereśnie, morele. Na te polskie, prosto z pola i sadu, czekamy cały rok, bo teraz smakują najlepiej. Ale ich prawdziwa wartość tkwi w tym, co oferują oprócz smaku: wspierają odporność, trawienie, skórę i energię. To naturalny pakiet zdrowia na wiosnę i początek lata. TEKST: Anna Nadrzeczna



TRUSKAWKI – ELIKSIR URODY I SZCZUPŁEJ SYLWETKI

Soczyste i aromatyczne truskawki to chyba najbardziej wyczekiwane owoce początku lata. Możemy raczyć się nimi prawie bezkarnie, bo zamiast podnosić naszą wagę, sprzyjają jej obniżeniu. Dzieje się tak, bo są niskokaloryczne (mają tylko 30 kcal w 100 g), w ponad 90% składają się z wody, a zawarty w nich błonnik przyspiesza przemianę materii, poprawia pracę jelit i daje uczucie sytości. Niski indeks glikemiczny (IG 25–40) nie powoduje gwałtownych skoków cukru, a tym samym napadów głodu. Truskawki zawierają bromelinę – enzym, który wspomaga spalanie tłuszczu i przyspiesza regenerację mięśni po wysiłku fizycznym.

Truskawki to prawdziwi sprzymierzeńcy urody. Witamina C (mają jej więcej niż cytrusy) stymuluje produkcję kolagenu, opóźniając powstawanie zmarszczek i poprawiając elastyczność skóry. Dają także wsparcie w walce z cellulitem i zatrzymywaniem wody, a zawartość krzemu, wapnia i fosforu wspomaga układ kostny oraz poprawia kondycję skóry, włosów i paznokci.

Duża zawartość potasu, witaminy C i innych antyoksydantów silnie wspomaga odporność, pomaga w stanach



ANNA SZAMOTA

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

Maj i czerwiec to pora, w której na straganach pojawiają się pierwsze prawdziwe sezonowe, bo wyhodowane w Polsce, owoce. Truskawki, czereśnie, rabarbar i agrest dostarczają organizmowi składników, których szczególnie potrzebujemy po zimie. Są lekkie, pełne witamin i związków wspierających zdrowie.



TRUSKAWKI INACZEJ

Ze względu na słodko-kwaśny smak świetnie nadają się na wytrawny dodatek do dań. Koniecznie spróbuj truskawkowej salsy: drobno pokrój truskawki, czerwoną cebulę, papryczkę chili i kolendrę, skrop sokiem z limonki. Efekt? Orzeźwiający dodatek do grillowanego mięsa lub ryby. Truskawki to także doskonały dodatek do serów (pleśniowych, kozich, fety, mozzarelli). Wystarczy dorzucić rukolę, roszponkę, szpinak i sałatka gotowa.

zapalnych, zwalcza wolne rodniki, opóźnia starzenie. Truskawki wpływają także korzystnie na serce, obniżają ciśnienie i zły cholesterol.

UWAGA! Truskawki mogą silnie uczulać, dlatego należy wprowadzać je do diety ostrożnie, szczególnie u dzieci. Ze względu na zawartość potasu i szczawianów mogą być niewskazane przy niewydolności nerek.

CZEREŚNIE – NA SPOKOJNY SEN

Kto by pomyślał, że te piękne, lśniące kuleczki mają w sobie taką moc? Od regulacji ciśnienia krwi (dzięki wysokiej zawartości potasu), przez wsparcie pracy tarczycy (dzięki jodowi), aż do wsparcia układu odpornościowego (dzięki witaminie C i antyoksydan-
tom). A to dopiero początek!

Czereśnie mają pozytywny wpływ na sen – zawierają melatoninę, która wspomaga organizm w regulacji cyklu snu i czuwania. Regularne ich spożywanie może wydłużać czas snu i poprawiać jego jakość. Zjedz garść czereśni przed snem, a szybciej zaśniesz.

Znane jest także kojące nerwy działanie tych owoców – są one bowiem źród-

OWOCOWA APTECZKA

Morele: wspierają wzrok i zdrową skórę (witamina A i beta-karoten)

• spowalniają procesy starzenia (antyoksydanty) • regulują ciśnienie krwi i pracę serca (potas) • wspierają trawienie (błonnik, pektyny).

Porzeczki: wspierają odporność (witamina C) • działają przeciwstarzeniowo i przeciwnowotworowo (antyoksydanty).

Czarne jagody: działają przeciwutleniająco • regulują pracę przewodu pokarmowego (są polecane przy biegunkach) • chronią wzrok • wspierają odporność • regulują poziom cukru we krwi i ciśnienie tętnicze.

Maliny: wspierają odporność oraz produkcję kolagenu (witamina C)

• łagodzą przeziębienia, działając napotnie i przeciwgorączkowo • poprawiają trawienie i dają uczucie sytości (błonnik).

dłem tryptofanu – aminokwasu niezbędnego do produkcji serotoniny, wpływającej na nasz dobry nastrój. Poza tym zawierają witaminy z grupy B, które pozytywnie wpływają na układ nerwowy i skórę. Kondycję tej ostatniej poprawiają także dzięki witaminie A oraz antyoksydantom, które spowalniają procesy starzenia. Działają również przeciwzapalnie, co jest korzystne dla stawów oraz w walce z dną moczanową i artretyzmem.

Czereśnie to owoce idealne na przekąskę, bo mają mało kalorii (60–63 kcal

w 100 g) oraz niski indeks glikemiczny (IG 22–23). Jednak ze względu na sporą ilość węglowodanów diabe-tycy powinni ograniczać ich spożycie.

Owoce te działają detoksykująco, wspomagając pracę nerek i trzustki oraz ułatwiając usuwanie toksyn z organizmu. Dzięki dużej zawartości jodu, wody i błonnika regulują pracę jelit i zapobiegają zaparciom (jeśli zjemy ich dużo, mogą nawet zadziałać przeczyszczająco).

UWAGA! Czereśnie nie są zalecane, jeżeli masz zespół jelita drażliwego lub wrzody żołądka.



CZEREŚNIE INACZEJ

Szukasz oryginalnego dodatku do sałatek i serów? Czereśnie połącz z oliwą, solą i pieprzem i piecz w temperaturze 230°C około 15 minut. Zaskoczą cię nietypowym intensywnym smakiem. Wyrzucasz ogonki? A możesz z nich przygotować moczopędny napój wspomagający odchudzanie i redukcję obręzków. Ugotuj garść świeżych lub suszonych ogonków w ok. 0,5–1 litrze wody przez 10–15 minut. Pij 1–2 razy dziennie, najlepiej między posiłkami.

RABARBAR – NA SZYBSZY METABOLIZM

Choć rabarbar to... warzywo, w naszej kuchni pełni funkcje owocu – dodajemy go do ciast, robimy z niego kompot. Ze względu na niską kaloryczność (ok. 15–20 kcal w 100 g) i wysoką zawartość błonnika jest idealnym produktem w diecie redukcyjnej. Do tego wspomaga pracę jelit i pomaga przy zaparciach i wzdęciach.

Rabarbar ma silne właściwości przeciwzapalne, dzięki czemu ma dobry wpływ na cerę trądzikową. Dzięki ▶



RABARBAR INACZEJ

Robiłaś kiedyś rabarbarowe smoothie? Nie? Koniecznie spróbuj. Ugotuj jedną łodygę rabarbaru, ostudź i zmiksuj z bananem, mlekiem lub napojem roślinnym. Dodaj imbir i kardamon. Możesz także dodać odrobinę miodu i gotowe! A może naturalny kisiel rabarbarowy? Do garnka wrzuć rabarbar z truskawkami (dowolne proporcje, może być np. po 250 g), dodaj 2 łyżeczki cukru i troszkę wody. Gotuj, mieszając. Gdy owoce się rozpadną, dodaj łyżkę mąki ziemniaczanej wymieszanej z połową szklanki wody i gotuj do zgęstnienia.

bogatej zawartości antyoksydantów, witamin C oraz A działa przeciwstarzeniowo, wzmacnia układ odpornościowy oraz dobrze wpływa na oczy, skórę, włosy i paznokcie. Potas pozytywnie wpływa na serce i krążenie, a witamina K wspomaga proces krzepnięcia krwi oraz układ kostny. Fitoestrogeny łagodzą objawy menopauzy, wspierają nawilżenie skóry oraz obniżają poziom złego cholesterolu.

UWAGA! Ze względu na wysoką zawartość kwasu szczawiowego, powinny go unikać osoby z chorobami nerek, dną moczanową, reumatoidalnym zapaleniem stawów, osteoporozą, przewlekłymi chorobami jelit. Nie zaleca się go też kobietom w ciąży.

AGREST – NA ZDROWE OCZY I DOBRĄ PAMIĘĆ

Ten zielony owoc to skarbnica składników mineralnych. Wapń i fosfor korzystnie wpływają na kości i stawy. Magnez i witaminy z grupy B wspierają układ nerwowy, poprawiając pa-



mięć, koncentrację oraz łagodząc stres. Flawonoidy dbają o serce, pomagając regulować ciśnienie krwi, wzmacniając naczynia krwionośne oraz obniżając poziom złego cholesterolu.

Agrest idealnie nadaje się dla osób pracujących przy komputerze, bo dzięki zawartości luteiny oraz witaminy A korzystnie wpływa na wzrok, chroniąc oczy przed zwyrodnieniem plamki żółtej. Dzięki bardzo wysokiej zawartości witaminy C oraz witamin A, E i witamin z grupy B wspiera układ immunologiczny, pomaga w walce z prze-

ziębieniem, infekcjami, a nawet w zbijaniu gorączki. Wspiera też regenerację organizmu. Antyoksydanty oraz witamina B₃ obecne w agrestie opóźniają procesy starzenia i wspomagają zdrowie włosów i skóry.

Owoce te wspomagają pracę układu moczowego – działają moczopędnie i detoksykująco. To dobry sposób na to, by usunąć nadmiar kwasu moczowego oraz zmniejszyć obrzęki. Agrest zawiera substancje o działaniu alkalizującym – dzięki czemu organizm zachowuje równowagę kwasowo-zasadową. Jest polecany dla osób z cukrzycą, insulinoopornością oraz na diecie odchudzającej, ponieważ wspierają regulację poziomu cukru we krwi. Mają też niski indeks glikemiczny (IG 15–25) i są niskokaloryczne (ok. 40–60 kcal w 100 g). Wysoka zawartość błonnika i pektyn pomaga w odchudzaniu, zapewniając uczucie sytości, reguluje pracę jelit, pomaga też przy zaporach i wspiera produkcję żółci.

UWAGA! Agrestu powinny unikać osoby zmagające się z nieżytem jelit, wrzodami żołądka lub dwunastnicy i chorobami układu pokarmowego w ostrej fazie. ●



AGREST INACZEJ

Agrest w occie? Jak najbardziej! Zachwycisz się tym słodko-kwaśnym smakiem. Zbieraj mało dojrzałe owoce i zamarynuj je z dodatkiem ulubionych ziół (tymiankiem, goździkiem, pieprzem, listkiem laurowym). Wypróbuj także wytrawny sos z agrestu – uduś go z cebulą, imbirem, octem jabłkowym, cukrem brązowym oraz goździkami i kardamonem. Powstanie pikantno-korzenny chutney idealny do pieczonej kaczki i pasztetów.

Nacomi®

Owocowy *deser*
dla Twojej cery

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



ROZCIĄGAMY SIĘ!

Wiele osób kojarzy dbanie o formę z treningiem siłowym lub cardio. Tymczasem prawdziwym fundamentem sprawnego ciała są mobilność i elastyczność. Bez nich nie uchronimy się przed skutkami siedzącego trybu życia i nie poprawimy postawy. Jak zatem dbać o te filary naszego zdrowia? TEKST: Anna Nadrzeczna



Wyjaśnijmy na początek, czym są mobilność ciała i jego elastyczność. Możesz sięgnąć dłońmi do podłogi przy zgiętych kolanach albo zrobić szpagat? To elastyczność, czyli zdolność mięśni do rozciągania się. Mobilność jest pojęciem szerszym. Obejmuje: elastyczność mięśni, ich siłę i kontrolę, pracę stawów, koordynację. To dzięki mobilno-

NIE LEKCEWAŹ DZWONKÓW ALARMOWYCH

Wstajesz z trudem rano z łóżka, bo twoje stawy i mięśnie są zesztyniałe? Podobnie jest, gdy dłużej siedzisz? Twój kark i łopatki są napięte i bolesne? Unikasz chodzenia po schodach, bo strzyka cię w kolanach? Chodzisz przygarbiona, z głową wysuniętą do przodu i zaokrąglonymi plecami? Trudno ci się schylić, gdy coś ci upadnie albo musisz zawiązać buty? Potykasz się na prostej drodze? Chodząc, szurasz nogami lub utykasz? Jeśli na kilka z tych pytań odpowiedziałaś twierdząco – działaj! Najwyższy czas!



Fa

NOWA FALA

ŚWIEŻOŚCI & zapachów





ści nasze stawy są zdolne do bezbolesnego i pełnego ruchu – możemy unieść ramiona nad głowę bez wyginania pleców, skręcić tułów bez ciągnięcia w krzyżu, zrobić głęboki przysiad z prostym kręgosłupem. Spróbujemy zdiagnozować, skąd biorą się nasze problemy z mobilnością i podpowiemy, jak im zaradzić.

ŹRÓDŁA PROBLEMÓW

Nasze codzienne życie nie sprzyja utrzymaniu dobrej mobilności. Po pierwsze, samoistnie tracimy ją z wiekiem. Po drugie, często same przyspieszamy ten proces złymi nawykami. Jakimi? Winny jest przede wszystkim

siedzący tryb życia. Spędzamy wiele godzin przy biurku, nawet niewielkie odległości pokonujemy autem, wjeżdżamy windą, zamiast wejść po schodach, a zamiast aktywnego wypoczynku wybieramy leżakowanie na kanapie z telefonem w ręku. Recepta? Jedyna skuteczna – więcej ruchu.

Kolejne złe przyzwyczajenie to brak różnorodności ruchu. Co to oznacza? Chodzi o to, że zazwyczaj wybieramy jeden ulubiony rodzaj aktywności fizycznej i jej się trzymamy – spacerujemy, jeździmy rowerem, podnosimy ciężary na siłowni. Wydaje nam się, że wszystko jest w porządku, bo przecież ćwiczymy. Niestety nie jest! Ruch musi

być zróżnicowany. Tylko taki zapewni nam dobrą mobilność.

Ostatnia sprawa to wszechobecny stres, po którym nie potrafimy ani się zrelaksować, ani zregenerować. Pomogą w tym ćwiczenia rozciągające, które relaksują i wyciszają.

JAK SOBIE POMÓC

Żeby poprawić mobilność, wystarczy zaledwie 10–15 minut dziennie. Wyrób w sobie codzienny nawyk treningu, bo kluczowa jest regularność, a nie intensywność. Już kilka prostych ćwiczeń rano, wieczorem albo przy biurku wystarczy, aby pozbyć się bólu, nieprzyjemnego napięcia i zapewnić sobie swobodę ruchów. To także łatwy sposób, żeby zachować sprawność na lata – bez dyskomfortu przy schylaniu się, sztywności po wstaniu z łóżka.

Pamiętaj także o zasadzie „60 minut”: pracując za biurkiem, co godzinę zrób sobie co najmniej 2 minuty przerwy – wstań, poruszaj się i poprzeciągaj. Siedzenie przez kilka godzin bez przerwy jest zabójcze dla mobilności.

NIEZBĘDNIK NA CO DZIEŃ

W twoim codziennym, podstawowym zestawie ćwiczeń na mobilność i elastyczność nie może zabraknąć: kociego grzbietu, krążenia ramion w przód i tył, skrętów tułowia na krześle, pogłębionych przysiadów (jak u zawodnika sumo), otwierania klatki piersiowej (na przykład dzięki splecionym za plecami dłońmi), wykroków z rozciąganiem bioder.

Pamiętaj! Ćwiczenia wykonuj powoli i zwracaj uwagę na oddech. Niezwykle ważne jest też to, żebyś nie rozciągała się na siłę – ruch zwiększający mobilność ma przynosić ulgę, a nie ból. ●



Letni Glass Skin w zasięgu ręki

MARZYSZ O CERZE TAK GŁADKIEJ I LŚNIĄCEJ, ŻE PRZYPOMINA TAFLE SZKŁA? EFEKT „GLASS SKIN” TO NIE TYLKO CHWILOWY TREND, ALE FILOZOFIA PIELĘGNACJI, KTÓRA STAWIA NA GŁĘBOKIE NAWILŻENIE I NATURALNY BLASK. DOWIEDZ SIĘ, JAK DZIĘKI LINII K-SKIN OD PHLOV WPROWADZIĆ KOREAŃSKIE RYTUAŁY DO SWOJEJ ŁAZIENKI I PRZYGOTOWAĆ SKÓRĘ NA NADCHODZĄCE LATO. POCZUJ RÓŻNICĘ JUŻ PO PIERWSZYM UŻYCIU KOSMETYKÓW. TWOJA SKÓRA ZASŁUGUJE NA RYTUAŁ, KTÓRY PRZYNOSI SPOKÓJ, BLASK I OCHRONĘ.

Linia K-Skin to połączenie nowoczesnej biotechnologii z tradycyjnymi składnikami cenionymi w Azji, takimi jak sfermentowana woda ryżowa czy ekstrakty z mchów. Każdy produkt został stworzony tak, by wspierać barierę hydrolipidową i wydobywać z cery to, co najpiękniejsze – zdrowy, promienny wygląd bez efektu obciążenia.

BESTSELLERY K-SKIN, KTÓRE MUSISZ ZNAĆ TEGO LATA

Glass Drop Serum to serum, które jest prawdziwym „zamykaczem” wilgoci w skórze. Dzięki zawartości peptydów i składników rozświetlających cera staje się natychmiastowo bardziej napięta i pełna życia. Idealnie sprawdza się pod makijaż, nadając mu szlachetne wykończenie.

Gdy temperatury rosną, ciężkie kremy warto zastąpić lekkimi formułami. **Aqua Lock Gel** to nawilżający kremozel z ekstraktem z mchu aloesowego, który działa na wodę jak magnes, zatrzymując ją w skórze na wiele godzin. Słońce i coraz dłuższe dni wymagają szczególnej troski o wrażliwą skórę pod oczami. Krem **Cool Zen Eye Cream**

nie tylko nawilża, ale dzięki swojej lekkiej formule przynosi natychmiastowe ukojenie i redukuje oznaki zmęczenia.

BEZ TEGO NIE WYJDZIESZ Z DOMU: OCHRONA SPF

Nie ma mowy o pielęgnacji inspirowanej Koreą bez skutecznej fotoprotekcji. **K-Glow Shield SPF 50** to Twój must-have w słoneczne dni. Chroni przed promieniowaniem UV, a jednocześnie dzięki swojej formule nie bieli skóry i pozostawia na niej delikatny efekt rozświetlenia. To idealny finał porannego rytuału K-Skin.

JAK STOSOWAĆ LINIĘ K-SKIN?

Dla uzyskania najlepszych efektów, stosuj produkty warstwowo:

Oczyszczanie: Pianka Rice Cloud Cleanser.

Tonizacja: Esencja tonizująca Rice Glow Essence.

Aktywacja: Perłowe serum z peptydami Glass Drop Serum.

Nawilżenie: Lekki żel z biofermentami Aqua Lock Gel oraz Cool Zen pod oczy.

Ochrona: K-Glow Shield SPF 50 (każdego ranka!).

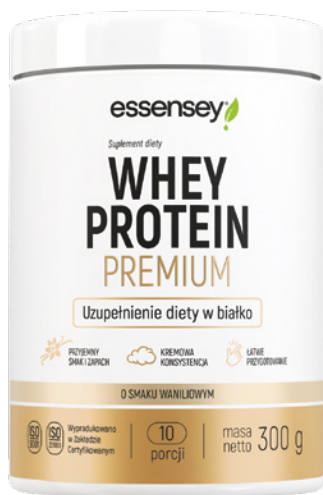


Jeśli to brzmi jak twój scenariusz, warto rozważyć suplementację, która będzie wspierać cię od środka, każdego dnia. Przedstawiamy kilka suplementów, które naprawdę sąsługują na stałe miejsce w codziennych rytuałach.

KREATYNA – PODRĘCZNA ENERGIA

To jeden z najlepiej przebadanych składników wspierających produkcję energii. Kreatyna jest doceniana za dobry wpływ na pamięć, koncentrację i radzenie sobie ze spadkami energii. Zapewnia kobietom „podręczną” energię na co dzień i pomaga dopinać bieżące sprawy – od intensywnego dnia w pracy, przez trening, po udźwignięcie zakupów i zabawę z dzieckiem.

Kreatyna to także odpowiedź na codzienne wyzwania kobiet – brak snu, zmęczenie, obniżony nastrój, stres oraz spadki energii związane z cyklem hormonalnym i wiekiem.



ESSENSEY Whey Protein Premium,
suplement diety, 300 g,
49,99 zł, 100 g = 16,66 zł

SUPLEMENTY DLA KOBIET

Piękno i siła w równowadze

Bycie kobietą przypomina działanie kilkunastu aplikacji w tle jednocześnie: praca, rodzina, relacje, dom, pielęgnacja i codzienne obowiązki, które nie znają pauzy. Starasz się dbać o wszystko, a przy tym tryskać zdrowiem i energią.

Badania potwierdzają jej wpływ na funkcje mózgu, regenerację i witalność – w szczególności u kobiet żyjących w biegu, niewyspanych i tych w okresie okołomenopauzalnym.

W połączeniu z aktywną witaminą B₆ kreatyna tworzy symbiotyczną formułę wspierającą regenerację, jasność myślenia i stabilną energię na co dzień.

ŻELAZO – SIŁA, ENERGIA I RÓWNOWAGA

Badania wskazują, że co drugi przypadek anemii wynika z niedoboru żelaza, a to właśnie kobiety są w szczególności narażone na ten problem. Przyczyniają się tego miesiączka, ciąża, karmienie oraz częste sytuacje, gdy dajemy z siebie więcej, niż powinnyśmy.

Żelazo odpowiada za transport tlenu we krwi. Oznacza to, że bezpośrednio wpływa na nasz poziom energii, koncentrację, ogólne samopoczucie, a nawet kondycję skóry i włosów. Warto sięgać po te formy żelaza, które są dobrze przyswajalne i łagodne dla żołądka – takie jak diglicynian.

Pierwiastek ten świetnie sprawdza się w połączeniu z witaminą C, która zwiększa jego biodostępność i wchłanianie, oraz folianem, który ma działanie krwiotwórcze.

KOLAGEN – PIĘKNO I BLASK OD WEWNĄTRZ

Nie na darmo kolagen nazywamy białkiem młodości. Jest on jednym z kluczowych białek w organizmie. Odpowiada za elastyczność, nawilżenie i gęstość skóry, zdrowie włosów i paznokci, a także kości i stawów.

Niestety, w okolicach 25. urodzin produkcja kolagenu w organizmie zaczyna sukcesywnie maleć. Regularne przyjmowanie tego składnika uzupełnia jego braki w organizmie. Dzięki temu poprawia się nawilżenie, elastyczność i piękno skóry, włosów i paznokci. Kolagen wspiera też układ kostno-stawowy i wzmacnia układ odpornościowy.

Warto sięgać po suplementy oparte na bezpiecznych, markowych surowcach oraz te z dodatkiem witaminy C, dla lepszej wchłanialności.

WITAMINA B₁₂ – WSPARCIE DLA ENERGII I UKŁADU NERWOWEGO

Witamina B₁₂ wspiera kobiecy organizm w produkcji energii, pracy układu nerwowego oraz tworzeniu czerwonych krwinek. Jej uzupełnienie wyłącznie za pomocą diety bywa wyzwaniem, szczególnie dla wegetarian, ponieważ naturalnie występuje ona niemal wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego.

Dodatkowo wchłanianie tej witaminy jest procesem złożonym i zależy od prawidłowej pracy przewodu pokarmowego. Z tego względu nawet przy zbilansowanej diecie niedobory B₁₂ mogą występować u kobiet preferujących diety roślinne, tych z zaburzeniami trawienia lub wraz z wiekiem.

W takich przypadkach suplementacja witaminy B₁₂ to najlepsze, bo skutecz-

ne i bezpieczne wsparcie w utrzymaniu prawidłowego poziomu energii oraz zdrowia układu nerwowego.

BIAŁKO – BUDULEC CIAŁA

To jeden z najważniejszych składników w diecie kobiet. Białko jest podstawowym budulcem tkanek, w tym mięśni, skóry, włosów i paznokci. Uczestniczy także w syntezie hormonów oraz przeciwciał układu odpornościowego. Odpowiednia jego ilość wspiera utrzymanie masy mięśniowej, co ma szczególne

znaczenie dla kobiet, u których wraz z wiekiem naturalnie dochodzi do jej stopniowej utraty.

Spożycie białka odgrywa również ważną rolę w regulacji metabolizmu oraz utrzymaniu prawidłowej masy ciała, ponieważ sprzyja uczuciu sytości i stabilizuje poziom cukru we krwi.

Suplementacja białka może stanowić wygodne i bezpieczne uzupełnienie jadłospisu, wspierając sprawność fizyczną oraz długofalowe poczucie energii i równowagi. ●

Bibliografia:

1. McMorris T., Harris R.C., Wpływ suplementacji kreatyną i niedoboru snu w połączeniu z umiarkowanymi ćwiczeniami fizycznymi na sprawność poznawczą i psychomotoryczną, nastrój oraz stężenia katecholamin i kortyzolu w osoczu – <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16416332/>
2. Mahendra P. Kapoor, Masaaki Sugita, Wpływ suplementacji żelazem na zmęczenie, nastrój i profil pocenia u zdrowych sportowców bez anemii podczas ćwiczeń: badanie z podwójnie ślełą próbą, randomizowane, kontrolowane placebo, w grupach równoległych – <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9932653/>
3. David S. Weigle, Patricia A. Breen, Dieta bogata w białko powoduje trwale zmniejszenie apetytu, nieograniczonego spożycia kalorii i masy ciała pomimo kompensacyjnych zmian dobowych stężeń leptyny i greliny w osoczu – <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16002798/>



1. **ESSENSEY** Kreatyna Monohydrat Premium + B5, B6, 90 kaps./1 opak., 39,99 zł, 1 kaps. = 0,44 zł
2. **NATU.CARE** Formuła Żelazo, suplement diety, 60 kaps./1 opak., 79,99 zł, 1 kaps. = 1,33 zł
3. **NATU.CARE** Kreatyna Monohydrat + B6, suplement diety mango-marakuja, 372 g, 59,99 zł, 100 g = x,xx zł
4. **OLIPM LABS** B12 Max, suplement diety, 60 tabl./1 opak., 37,49 zł, 1 kaps. = 0,62 zł
5. **NATU.CARE** Kolagen Premium 5000 mg, suplement diety jeżyna, 30 sasz./1 opak., 178,99 zł, 1 sasz. = 5,97 zł



gmbk
BABBLE

CO ZAPAMIĘTAJĄ z dzieciństwa?

Wspomnienia na całe życie budują nie prezenty, ale emocje. O pamięci emocjonalnej, rodzinnym radzeniu sobie z konfliktami i sile codziennych drobiazgów rozmawiamy z Joanną Baranowską, psychologką i propagatorką pozytywnej dyscypliny.

ROZMAWIAŁA Dominika Bagińska

Dlaczego dzieci zapamiętują z dzieciństwa nie wydarzenia, ale emocje?

I czy mocniej te miłe, czy trudne?

Emocje zapisują się w pamięci najsilniej. I choć chcielibyśmy, by dzieci pamiętały głównie dobre chwile, wyraźniej utrwalają się emocje trudne, bo ewolucyjnie zwiększały szanse przetrwania. Pozytywne doświadczenia wymagają uważności. Trzeba je wzmacniać, świadomie kierować na nie uwagę.

Jest pani specjalistką pozytywnej dyscypliny, która pomaga odnajdywać radość z rodzinnych chwil, także tych trudniejszych...

To podejście oparte na równowadze. Z jednej strony stawiamy na relację i życzliwość, z drugiej wytyczamy jasne granice. Chodzi o to, by dziecko czuło się szanowane, ale miało przewodnika – rodzica. To nie tylko ładna idea, to konkretne narzędzia. Pozytywna dyscyplina daje rodzicom strategie, które budują bliskość, zachowując poczucie kierunku. Dzięki temu wychowujemy człowieka, który jest pewny siebie, odpowiedzialny i dobrze funkcjonuje w relacjach – bez krzyku i bezsilności.



Ekspert

JOANNA BARANOWSKA, psychologka i propagatorka pozytywnej dyscypliny w Polsce. Szkoli rodziców i nauczycieli, pokazując, jak łączyć stanowczość z życzliwością. Wspiera dorosłych w budowaniu relacji opartych na szacunku i empatii.

To brzmi bardzo dobrze, ale jak zastosować takie zasady praktycznie?

Jestem mamą trójki dzieci. Mamy umowę, że to one rozpakowują zmywarkę – według ustalonego przez nas wszystkich harmonogramu. Pewnego ranka nasza nastoletnia córka odmówiła jednak swojej kolejki. Mogłam wtedy użyć tradycyjnych narzędzi wychowawczych, takich jak tłumaczenie (to twój obowiązek, bo...), potem szantaż, a na końcu krzyk. Skończyłoby się jej płaczem i moim poczuciem winy. Odwołam się jednak do swojej zawodowej wiedzy. Trudne zachowanie dzieci (a właściwie nas wszystkich) zwykle jest wierzchołkiem

góry lodowej, przyczyny są pod spodem. Zastanowiłam się: czego nie widzę? Spytałam: „Co jest nie tak? Bo to chyba nie jest żaden problem z tą zmywarką?”. Córka wtedy wybuchła, że czegoś ważnego dla niej nie zrobiłam, choć dawno obiecałam. Byłam tak zajęta pracą, że zupełnie zapomniałam. Przyznałam jej rację i dałam propozycję: przytulias na zgodę, ja szybko sprawdzę, czy mogę tę rzecz od ręki załatwić, a ty w tym czasie rozpakujesz zmywarkę. Udało się: córka wypełniła swoje zadanie, a ja zrobiłam to, co było dla niej ważne.

Córka poczuła się dostrzeżona.

Przy takim podejściu nie tylko rozwiążemy „sprawę zmywarki”, ale wygramy o wiele więcej: współpracę i poczucie kompetencji. Dziecko czuje się potraktowane z szacunkiem, a przy tym doświadcza, że potrafi zapanować nad emocjami i dotrzymać słowa. Tak właśnie budujemy dobre wspomnienia – nie tylko wtedy, gdy jest miło i spokojnie. Z kryzysu może powstać coś dobrego: poczucie sprawczości i przekonanie, że dam radę. To prawdziwa magia wychowania. ▶



Z obowiązków domowych można zrobić okazję do rodzinnej zabawy?

Dla zdrowego rozwoju dzieci potrzebują stałych, domowych obowiązków – to buduje ich poczucie kompetencji i sprawczości. Jeśli jednak sprzątanemu towarzyszą napięcie i krzyk, trudno mówić o czymś budującym. O tym, co zostaje w pamięci, decydują emocje. Warto więc ustalić plan działania. Gdy dzieci były młodsze, w sobotę mówiliśmy: „Chcemy iść na lody i plac zabaw, ale jesteśmy w piżamach, a w kuchni jest bałagan po śniadaniu. Co musimy zrobić, żeby wyjść spokojnie?”. Ustalaliśmy zadania, nastawialiśmy minutnik na 15–25 minut i działaliśmy zespołami. Para rodzic – dziecko, która skończyła pierwsza, wybierała miejsce na lody. Obowiązki nie były udręką, tylko częścią wspólnego wyzwania.

Dziś mówi się o byciu wystarczającym rodzicem, czyli o robieniu tyle, ile możemy i potrafimy, bez poczucia winy. Zgodzi się pani z tym?

Bycie doskonałym rodzicem jest męczące – wcale się tak nie czujemy, a nasze dzieci tego nie potrzebują, bo same nie są idealne. Naszym zadaniem jest nauczyć je radzić sobie z tym, co ludzkie. Dzieci potrzebują autentyczności. Kiedy więc jest konflikt, warto przyznać: „Nie mam pomysłu, jak to rozwiązać. Wy chcecie jedną rzecz, ja drugą. Jakie macie pomysły, żebyśmy się pogodzili?”. To oddawanie dzieciom sprawczości. A często mają wspaniałe, konstruktywne pomysły i rozwiązania.

Jak budować dobre wspomnienia?

Postawmy na doświadczenie. To lepszy pomysł niż kolejne zabawki. Dzieci są nimi zasypane, a i tak często wolą patyk czy szyszkę. Bardziej niż przedmiotów

5 ZASAD POZYTYWNEJ DYSCYPLINY

- 1. Dzieci pamiętają emocje.** Najważniejsze, by się przy tobie czuły bezpieczne i zrozumiane, oraz by miały jasno określone granice.
- 2. Małe rytuały budują więź.** Powtarzalne drobiazgi – naleśniki w weekend, wieczorne rozmowy, czytanie na dobranoc – zostają na lata.
- 3. Kwadrans naprawdę razem.** Liczy się jakość – bez telefonu, z pełną uwagą.
- 4. Trudne chwile też budują relację.** Nazwanie emocji – zamiast krzyku i pretensji – sprawia, że dziecko czuje się ważne nawet w konflikcie.
- 5. Współtwórcie codzienność.** Pytaj, zapraszaj do decyzji. Poczucie wpływu tworzy najmocniejsze wspomnienia.

potrzebują naszej obecności. Owszem, proszą o zabawki, ale to wspólne przeżycia zostają w pamięci. I wcale nie muszą być nimi egzotyczne wakacje. Ciekawe miejsca i przygody można znaleźć kilometr od domu – spacer, gra miejska, kajak. Najważniejsze jest bycie razem i dobre emocje. Takie jak radość naszego najmłodszego syna, pięciolatka, który odkrył, że ma „cebulki na głowie”. Cała rodzina pękała ze śmiechu. To magia zwykłych momentów.

Bo liczy się jakość czasu z naszym dzieckiem, a nie jego długość?

I jedno, i drugie ma znaczenie. W ciągu dnia jesteśmy z dziećmi dużo – przy gotowaniu, lekcjach – ale to czas w rozproszeniu. Dlatego warto wyodrębnić kilkanaście minut dziennie tylko dla dziecka. Bez telefonu, bez pośpiechu. Czasem wystarczy wejść do pokoju, usiąść obok i niczego nie oczekiwać. Takie „spotkanie” bez celu pokazuje: jestem tu dla ciebie. Najlepiej to działa u nastolatków. Dobrze też uczyc, że są różne rodzaje wspólnego czasu – zabawa, gotowanie. Każdy jest w porządku.

Dzieci zapamiętują chwile, gdy pozwalamy im na coś nietypowego. Mózg lubi odstępstwa od codzienności. Ale by wiedzieć, co jest wyjątkowe, po-

trebujemy norm i rytmu. Jeśli naleśniki z czekoladą są tylko w soboty, stają się wspomnieniem. Gdyby były codziennie – przestałyby cieszyć.

Ważne jest też, by dziecko widziało, że rodzice dbają także o siebie.

Dzieci uczą się przez naśladowanie. Jeśli marzymy dla nich o równowadze między pracą a życiem, pokażmy im ją w praktyce. Jeśli chcemy, by miały przyjaciół – sami bądźmy przykładem przyjaciół. Najzdrowiej, gdy dzieci mają swoje życie, a dorośli swoje, oczywiście oprócz tego wspólnego, rodzinnego. Bycie najlepszym przyjacielem własnego dziecka nie sprzyja ani jemu, ani nam. Nie jesteśmy na tym samym poziomie. Mamy inne obowiązki i inna jest nasza odpowiedzialność.

Liczy się też chyba pamięć o bliskich. Na moich dzieciach wrażenie zrobiła historia wujka, który kilka razy nie zdał do następnej klasy, a dziś jest cenionym naukowcem.

Opowieści o bliskich, także te o trudnościach, pokazują, że potknięcia są częścią drogi. Wujek mógł się poddać, ale próbował kolejny raz i jeszcze raz. Dzięki temu dzieci zobaczyły, że wytrwałość ma sens, a porażka nie przekreśla przyszłości. ●

hebe
naturals

TYLKO
w hebe



Pielegnuj świadomie,
dbaj **naturalnie**



Choć na pierwszy rzut oka mogłoby się wydawać, że to kobieta przewodzi w tangu, w rzeczywistości wszystkie jej ruchy są tylko odpowiedzią na sygnały partnera. To on, drobnymi poruszeniami barków, drgnięciami mięśni obojczyka, kieruje partnerką, która cierpliwie ich wypatruje i reaguje na nie zgodnie z intencjami mężczyzny. Niektórym paniom zaakceptowanie tej reguły przychodzi z trudem.

ZATAŃCZ ZE MNA MILONGĘ!

Narodziło się ponad sto lat temu w portowych dzielnicach Buenos Aires. Pełne pasji i namiętności, dziś wraca w pięknym stylu. A wraz z nim moda na milongi, których w Polsce organizuje się coraz więcej. TEKST: Mateusz Borowy

Wniewielkiej, dyskretnie oświetlonej sali rozbrzmiewa charakterystyczna, nieco nostalgiczna melodia, której nie da się pomylić z inną. To tango, tańczone właśnie przez kilka par powoli przesuwających się z gracją wokół parkietu. Przy rozlokowanych wokół niego stolikach siedzą mężczyźni i kobiety. Tu też odbywa się swoisty taniec. Najpierw kontakt wzrokowy, potem delikatne skłonienie głowy w roli zaproszenia, równie dyskretnie potwierdzenie jego przyjęcia i już kolejna para dołącza do tańczących.

To jedna z kilku odbywających się tego dnia w Warszawie milong, czyli spotkań, na których tańczy się tango. Milonga oznacza też samo miejsce, gdzie takie wieczorki się odbywają. A tych szybko przybywa. Bo tango wraca i odzyskuje dawną popularność. Kilkanaście lat temu w największych miastach odbywało się kilka milong tygodniowo, dziś jest ich nawet kilka dziennie. Są organizowane również w mniejszych miastach. I wszędzie znajdują się chętni, by w nich uczestniczyć.

SKANDALICZNE, LE CZ POCIĄGAJĄCE

A przecież tango nie jest łatwe. Wręcz przeciwnie, jest uznawane za najtrudniejszy taniec towarzyski na świecie. Wszystko zaczęło się w XVIII wieku w Ameryce Południowej, gdzie z połączenia hiszpańskiego flamenco i kubańskiej habanery powstała pierwsza, jeszcze dość prymitywna forma tanga. Zdecydowanie nie był to taniec elit, tańczono go głównie w różnego rodzaju podejrzanych spelunkach i... domach publicznych. Ale – jak to często bywa – to właśnie ta otoczką skandalu i nieprzyzwoitości, obok porywającej serca

muzyki, sprawiła, że tango szybko zyskiwało na popularności.

Dopiero na początku XX wieku w salach tanecznych portowych dzielnic Buenos Aires i sąsiadującego z nim Montevideo powstał taniec, który dziś znamy jako tango argentyńskie. Szybko zaczęło robić międzynarodową karierę. Już w 1907 roku trafiło do Paryża, a stamtąd do innych miast Europy. Ale nie obyło się bez problemów. Angielska

prasa uznała, że tango jest absolutnie nieprzyzwoite, negatywną opinię wydał papież, a cesarz Niemiec zabronił tańczenia go na swoim dworze.

OD TRIUMFU DO ZAPOMNIENIA

Nie powstrzymało to jednak triumfalnego pochodu tanga, które pokochano na całym świecie. Tańczono je w Europie i Ameryce, gdzie w latach 20. XX



Tango to taniec wymagający dla obojga partnerów. Muszą nauczyć się nie tylko wspólnego chodzenia i wykonywania sekwencji tangowych kroków, ale również uważności na siebie nawzajem. Tylko wtedy są w stanie interpretować muzykę i odczytywać swoje intencje. ▶



Tango wymaga dojrzałości. Może dlatego przyciąga raczej osoby w średnim wieku, a nawet seniorów. Na milongach łatwiej spotkać siedemdziesięciolatków niż ludzi przed trzydziestką.

wieku wybuchła prawdziwa tangomania. Przyczynił się do niej Rudolf Valentino tańczący z Beatrice Dominguez tango w filmie „Czterech jeźdźców apokalipsy”. Film był... niemy, a muzykę wykonywał na żywo w kinie akompaniator.

I tak tango trafiło na salony, stając się jednym z tańców, które chętnie tańczono na dancinгах. Powstawały też lokalne odmiany, jak chociażby słynne paryskie tango apaszowskie albo tango fińskie. Każdy kraj, również Polska, miał swoje wielkie szlagiery. W 1929 roku Jerzy Petersburski skomponował „Tango milonga”, które stało się światowym przebojem, a najsłynniejszym je-

go wykonawcą był Mieczysław Fogg. Po II wojnie światowej tango, jak wiele innych tańców klasycznych, zaczęło jednak tracić na popularności na rzecz takich nowinek, jak twist i rock and roll.

CZAS NA RENESANS

Dzisiaj tango wraca i zyskuje na popularności. – Najpierw zachwyciła mnie muzyka. Usłyszałam stare tanga na wieczce do Buenos Aires. Tam odkryłam muzykę tangową. Potem przyszedł taniec – mówi Ewa Magier, animatorka i tancerka tanga z Białej Podlaskiej. Dziś organizuje lekcje, warsztaty i coraz popularniejsze milongi. – Przyjeżdżają na nie ludzie z Lublina, Białegostoku,

czasem z Warszawy. A tancerze z Białej Podlaskiej odwiedzają milongi w tamtych miastach. W ten sposób poznajemy się i wspólnie celebруем nasze pasje – opowiada nasza bohaterka.

Co jest takiego w tangu, że ktoś jedzie kilkadziesiąt kilometrów tylko po to, by potańczyć? – To taniec, który bardzo intensywnie działa na zmysły. Tango to muzyka, słowa, ale też trudne uchwytne porozumienie z drugim człowiekiem i „czytanie” go. Tango odczuwamy słuchem, wzrokiem, a przede wszystkim dotykiem. Dwoje ludzi tańczy w objęciu. To bardzo intensywne doznania, bo przez cały czas musimy być maksymalnie skupieni i uważni – tłumaczy Ewa Magier.

CHODZENIE W PARACH

O tangu mówi się czasem, że to sztuka chodzenia – przez mężczyznę do przodu, a kobietę do tyłu. – Prawdziwą sztuką jest tu odpowiednia koordynacja. Spróbujmy stanąć z kimś twarzą w twarz blisko siebie i dać razem kilka kroków – od razu okaże się, ile ta „sztuka chodzenia” wymaga nauki – opisuje Ewa Magier.

O konieczności skupienia mówi większość tancerzy. – Znajomy zapytał mnie kiedyś, dlaczego ludzie na milondze mają takie „zacięte” twarze, podczas tańca prawie nie uśmiechają się do siebie i ze sobą nie rozmawiają – wspomina ze śmiechem Jolanta Chyłkiewicz, dziennikarka tańcząca tango od wielu lat. – Trudno rozsyłać uśmiechy czy rozmawiać, gdy trzeba mocno się skoncentrować. Partner myśli nad układem całego tańca, a partnerka skupia całą uwagę, aby wychwycić subtelne sygnały płynące z ciała prowadzącego. Każdy jej ruch musi być odpowiedzią na jego sygnały. Żadnej dowolności! Już na ▶

hebe
cosmetics

TYLKO
w hebe



Blask, który pokocha
Twoja skóra!



pierwszych lekcjach tanga argentyńskiego można zorientować się, że parkiet nie jest miejscem sprzyjającym towarzyskim rozmówkom – śmieje się nasza rozmówczyni.

HARMONIA, NIE DOMINACJA

Rolą mężczyzny w tangu jest wysyłanie do partnerki odpowiednich sygnałów we właściwych momentach – tak, by płynnie kierować jej ruchami. Bo choć na pierwszy rzut oka wydaje się, że to kobieta przewodzi, w rzeczywistości wszystkie jej ruchy są odpowiedziami na decyzje partnera. To on – drobnymi

poruszeniami barków, drgnięciami mięśni obojczyka – kieruje kobietą, która cierpliwie ich wypatruje i reaguje na nie zgodnie z jego intencjami.

– Z zewnątrz wydaje się, że na parkiecie partner nie robi prawie nic, a za efekt odpowiada tańcząca wokół niego partnerka. Nic bardziej mylnego! Tango argentyńskie to taniec, w którym o każdym ruchu kobiety decyduje mężczyzna. Są panie, którym zaakceptowanie tej reguły przychodzi z trudem – zaznacza Jolanta Chyłkiewicz. – Nie chodzi tu jednak o dominację, tylko o idealną harmonię dwóch osób. Jej osiągnięcie wymaga długotrwałego treningu. Gdy

parze udaje się idealnie zgrać, dzieje się coś magicznego – taniec zaczyna przynosić ogromną przyjemność. Chciałoby się więc tańczyć więcej i więcej – zapewnia.

NA DŁUGI DYSTANS

Ile trzeba czasu, by zakosztować takich przyjemności? – To zależy od włożonej pracy, predyspozycji i płci – wyjaśnia Mateusz Kwaterko z warszawskiej szkoły tanga Caminito. – Panie potrzebują około pół roku kursu lub trzy miesiące zajęć indywidualnych. Te ostatnie w przypadku kobiet mają głęboki sens i znacznie przyspieszają naukę. Pano wie, którzy wybiorą indywidualny tryb zajęć, skądinąd droższy, niewiele na tym zyskają. Zwykle i tak potrzebują co najmniej roku, by poczuć się swobodnie na milondze – tłumaczy.

Na szczęście nie oznacza to, że dopiero po roku nauki mężczyzna może pierwszy raz zatańczyć tango poza kursem. – Ja i moja partnerka poszliśmy na pierwszą lekcję tanga i od razu zostaliśmy na organizowanej po niej milondze. Oczywiście nie umieliśmy nic, a mimo to bawiliśmy się świetnie. Ale omijając stojący w rogu sali kosz nauczyliśmy się dopiero po kilku lekcjach – śmieje się Mateusz Kwaterko.

ŚMIAŁO NA MILONGĘ

– Tango argentyńskie to najtrudniejszy taniec świata i dlatego mnie tak pociąga. Im dłużej się uczę, tym mniej umiem, a przynajmniej takie mam wrażenie. Bo wraz z doświadczeniem rośnie świadomość tego, co można jeszcze poprawić. Dzięki temu tango to dla mnie niekończąca się, fascynująca podróż – opisuje Jolanta Chyłkiewicz. Mateusz Kwaterko zdecydowanie radzi, by nie czekać z tańczeniem na milon-

Gdy tańczącym tango udaje się idealnie zgrać, dzieje się coś magicznego – taniec zaczyna przynosić ogromną przyjemność. Chce się tańczyć więcej i więcej.



L'biotica

...

NOWOŚĆ

MASKI KOLAGENOWE

Z MIKROKAPSUŁKAMI

DLA NAJWYŻSZEJ SKUTECZNOŚCI DZIAŁANIA

CERAMIDY

Regeneracja
i nawilżenie



CICA + AZULEN

Ukojenie i redukcja
zaczernień



NIACYNAMID

Rozświetlenie
i wygładzenie



PDRN

Napięcie
i ujędrnienie



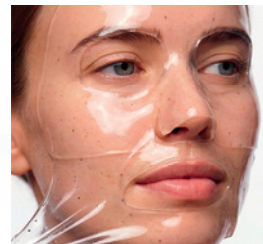
VIRALOWY EFEKT WCHŁANIANIA



Aktywne
mikrokapsułki



Tuż po aplikacji



Po 1-2 h



HYDROKOLOIDOWE PLASTERKI Z MIKROIGŁAMI

Przeciw niedoskonałościom i przebarwieniom

KWAS SALICYLOWY, NIACYNAMID, CICA

gach, aż „perfekcyjnie” opanujemy tango. – Widuję u nas w szkole ludzi, którzy wciąż przychodzą na lekcje, ale zamiast iść na milongę, biegają na kolejne zajęcia. Owszem, tanga należy się uczyć, ale trzeba się też nim cieszyć i bawić – podkreśla.

A o milongi na szczęście nietrudno, bo ich liczba rośnie. Ponieważ przychodzą na nie tylko osoby zainteresowane tan- giem, wszyscy są nastawieni na dobrą zabawę w tańcu, a jednocześnie wyrozumiali dla mniej zaawansowanych. – Są też milongi dla początkujących. Wystarczy znać podstawowe kroki i mieć odrobinę odwagi, by wejść na parkiet – podpowiada Jola Chyłkiewicz.

ŁĄCZENIE POKOLEŃ

Częściej niż poziomem tancerzy milongi różnią się wiekiem uczestników – przychodzą na nie ludzie w każdym wieku. Niektóre są organizowane dla osób do 30. roku życia, ale większość nie wyznacza górnej granicy wieku. – Najlepsza atmosfera panuje na milongach mieszanych, gdzie spotykają się i tańczą ze sobą ludzie z różnych pokoleń – zapewnia Ewa Magier.

Niestety na milongach rzadko można spotkać osoby młode. – By opanować tango argentyńskie potrzeba dużo pracy, ale i pewnej dojrzałości. Może dlatego przyciąga ono raczej osoby w średnim wieku, a nawet seniorów. Na milongach łatwiej spotkać siedemdziesięciolatków niż ludzi przed trzydziestką. A szkoda, bo tango to forma inteligentnego i oczyszczającego umysł ruchu – zapewnia Jola Chyłkiewicz.

ELEGANCKA ODSKOCZNIA

– Dla mnie tango argentyńskie to ekscytująca odskocznia od codziennej bieganiny. Już włożenie eleganckich,

a przy tym wygodnych i świetnie wyważonych butów do tanga jest przyjemne. Ale najbardziej fascynujące jest to, że zawsze mogę nauczyć się nowej figury i dodać do tańca nowy układ. Możliwości są wręcz nieograniczone! – zachwyca się Jola Chyłkiewicz.

W dzisiejszych czasach wszechobecnego luzu i abnegacji modowej wielu osobom podoba się w tangu to, że na milongę należy się elegancko ubrać. – O ile jeszcze na te organizowane w ciągu dnia można przyjść w stroju mniej formalnym, o tyle na milongach wieczornych obowiązuje dress code. Nic wielkiego, ale bez sukni czy garnituru w przypadku panów się nie obejdzie. Dla wielu osób to jedna z niewielu okazji, by się elegancko ubrać. To przyciąga – mówi Ewa Magier.

Podkreśla, że dla niej liczą się przede wszystkim pasja i radość, jaką odczuwa, gdy zgra się z partnerem. – To uczucie zjednoczenia jest wspaniałe – ekscytuje się. – Ale strojenie się, zakładanie biżuterii, szpilek, wybieranie perfum i cała ta elegancka otoczka tanga też sprawia mi wiele radości. Bo gdzie indziej kobieta może się dzisiaj w ten sposób pokazać? – uśmiecha się nasza bohaterka.

To może być jedna z przyczyn rosnącej popularności tanga. W czasach, gdy w dresie można pójść do pracy, wszyscy jesteśmy na „ty”, ważne sprawy załatwiamy przez komórkę, a uczucia okazujemy emotikonkami – taniec, który wymaga stałego skupienia na partnerze, jest ożywczo pociągający i nowatorski. Choć ma ponad sto lat. ●

Nie warto czekać, aż osiągnie się mistrzowski poziom. Gdy poznamy już podstawy tanga, warto pójść na milongę. Bo tańca należy się uczyć, ale trzeba się też nim cieszyć i bawić.



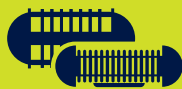
PHILIPS

Maszynka
elektryczna
do delikatnych
obszarów
skóry



Philips OneBlade Intimate

Odkryj łatwe i szybkie
golenie bez podrażnień



Gól i przycinaj
z ostrzem SkinProtect



Bez podrażnień
z dodatkową ochroną



Na mokro i na sucho
używaj pod prysznicem



CIAO ITALIA!

Wiosna na talerzu smakuje najlepiej! Jeśli masz ochotę na coś lekkiego, kolorowego i pysznego, włoska kuchnia ma wszystko, czego potrzeba – świeże warzywa, aromatyczne zioła i proste przepisy, które zachwycają smakiem.

W podróż po słonecznej Italii zaprasza Gianluca Conte, autor książki „Italian/American”. Nas przekonał!

PROSCIUTTO E MELONE Prosciutto i melon

PORCJE: 6-8

1 dojrzały melon kantalupa,
140 g prosciutto crudo
pokrojonej w cienkie plasterki,
225 g świeżych kuleczek
mozzarelli mini, 2 łyżki kremu
balsamicznego z figą,
kilka liści mięty do dekoracji

Przekrój melon na pół. łyżką wy-
ciągnij nasiona i wyrzuć je. Obie
połówki melona pokrój na osiem
cząstek, a potem z każdej z nich
usuń skórkę. Każdy kawałek melo-
na ściśle owiń plasterkiem szynki
i ułóż na talerzu. Dookoła rozrzuć
odcedzoną mozzarellę. Polej
wszystko kremem balsamicznym
z figą, udekoruj miętą i podawaj.



CAPONATA Z GRZANKAMI

PORCJE: 4

CAPONATA: 2 średnie bakłażany, łyżeczka soli morskiej w płatkach, 4 łyżki oliwy extra virgin (plus do podania), ¼ szklanki orzechów piniowych, 1 średnia biała cebula, pokrojona w kostkę, ½ szklanki selera, pokrojonego w kostkę, 1 łyżka kaparów, odsączonych, ½ szklanki zielonych włoskich oliwek, bez pestek, pokrojonych w kostkę, 2 szklanki pokrojonych pomidorów z puszki, 2 łyżki przecieru pomidorowego, ¼ szklanki octu z białego wina, ¼ szklanki cukru

GRZANKI: 1 włoska bagietka lub ciabatta, pokrojona w kromki, 2 łyżki oliwy, sól morską w płatkach, świeżo mielony czarny pieprz, ¼ garści bazylii, drobno posiekanej, do dekoracji

Bakłażany umyj, osusz ręcznikiem papierowym, pokrój w niedużą kostkę (około 1 cm). Przelóż na sito, obficie posyp solą, wymieszaj i zostaw na 30 minut, by pozbyć się gorzkiego smaku. Osusz ręcznikiem papierowym. Nagrzij piekarnik do 180°C. Ułóż bakłażany jedną warstwą na papierze do pieczenia, polej całość 2 łyżkami oliwy i piecz 25–30 minut albo do czasu, aż brzegi się lekko zarumienią. Wyłącz z piekarnika i odstaw na bok. Jakies 5 minut przed tym, gdy bakłażany będą gotowe, przygotuj grzanki. Na drugim papierze do pieczenia jedną warstwą rozłóż włoską bagietkę lub ciabattę, wszystkie strony posmaruj oliwą. Włóż do gorącego piekarnika, piecz 3–5 minut lub do czasu, aż się zarumienią. Wyłącz z piekarnika i odłóż na bok. Na patelni zrumień orzechy piniowe (pilnuj, by się nie spaliły). W rondlu podgrzej resztę oliwy. Gdy będzie gorąca, wrzuć białą cebulę i podsmażaj, aż zmięknie i lekko się zarumieni. Dodaj seler i gotuj kilka kolejnych chwil, aż zmięknie. Dodaj kapary, zielone oliwki włoskie, orzechy piniowe i pokrojone pomidory, wymieszaj. Zmniejsz ogień, przykryj rondel i gotuj 10 minut. W małej misce wymieszaj przecier pomidorowy, ocet z białego wina i cukier. Wlej sos na patelnię, zwiększ ogień na średni i gotuj 5 minut, aż zniknie zapach octu. Wrzuć podpieczone bakłażany i gotuj 1–2 minuty, ciągle mieszając. Na desce lub talerzu rozłóż grzanki i równo podziel mieszankę z bakłażanami pomiędzy kromki. Dopraw solą i pieprzem, polej odrobiną oliwy i udekoruj świeżą bazylią.





PANZANELLA CON BURRATA

Salatka panzanella z burratą

PORCJE: 4

½ bochenka włoskiego chleba lub 2 bułki ciabatty, najlepiej czerstwe, 2 łyżki oliwy extra virgin, sól morska w płatkach i świeżo zmielony czarny pieprz, 1 mała czerwona cebula, pokrojona w bardzo cienkie piórka, 1 łyżka octu z czerwonego wina, 1 duży ząbek czosnku, posiekany, 2 szklanki pomidorków koktajlowych (najlepiej w różnych kolorach), ¾ łyżeczki suszonego oregano, do smaku, ½ małego pęczka bazylii, całych listków oraz drobno posiekanych, 1 garść liści rukoli, 1 łyżka świeżego soku z cytryny, 1 średnia kulka burraty (ok. 220 g)

Jeśli nie masz czerstwego pieczywa, zostaw je na noc bez przykrycia. Nagrzej piekarnik do 200°C. Porwij lub pokrój pieczywo w kawałki idealne na jeden kęs i ułóż je jedną warstwą na papierze do pieczenia. Polej oliwą, dopraw solą i pieprzem, piecz 10–12 minut albo do czasu, aż brzegi zaczną się przypiekać, ale środek będzie jeszcze miękki. Wyciągnij z piekarnika i zostaw do ostygnięcia na blaszce. W misce połącz czerwoną cebulę, ocet i czosnek. Odłóż na bok do zmięknienia. Pokrój pomidory i wrzuć je do innej miski. Dodaj oregano, bazylię, rukolę i kawałki chleba, dobrze wymieszaj. Dodaj całą mieszankę z cebulą, a potem sok z cytryny i wymieszaj. Czerstwy chleb wciągnie pyszne płyny. Wyciągnij burratę z zalewy i delikatnie osusz ręcznikiem papierowym. Porwij ją w spore kawałki i ułóż na wierzchu sałatki. Dopraw wszystko i podawaj.

RADA: Sałatkę możesz podawać od razu po przyrządzeniu albo zostawić ją w temperaturze pokojowej na 30 minut nawet na dwie godziny. Im dłużej pozwolisz sałatce się przegryźć, tym więcej smaku nabierze! Niestety nie nadaje się jednak do dojedzenia później, ponieważ nie przechowuje się zbyt dobrze.

SALMONE ALLA SICILIANA

Łosoś w stylu sycylijskim

PORCJE: 4

2–3 łyżki oliwy extra virgin, 1 ząbek czosnku, rozgnieciony, ½ szklanki oliwek Kalamata, bez pestek i pokrojonych, 2 łyżki kaparów, odsączonych, 1 szklanka pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół, 1 łyżeczka suszonego oregano lub trochę do smaku, 4 filety z łososia (po ok. 115–125 g), świeżo mielony czarny pieprz, ½ szklanki białego wina, ¼ małej garści natki pietruszki, grubo posiekanej, do dekoracji

Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuć czosnek i podsmażaj przez minutę. Dorzuć oliwki, kapary, pomidorki i oregano, duś na małym ogniu 5 minut lub do czasu, aż pomidory puszczą sok. Wylóż czosnek z sosu i wyrzuć. Dodaj łososia i dopraw pieprzem. Wlej białe wino i duś na małym ogniu pod przykryciem 10–12 minut lub do czasu, aż łosoś zacznie się rozpadać na kawałki. Udekoruj wszystkimi natką pietruszki i posyp jeszcze pieprzem, podawaj.



WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ W...

Gianluca Conte, Italian/American.
Wszystko smakuje lepiej z makaronem,
Wydawnictwo Pascal

Gianluca Conte, znany na TikToku i YouTube jako QCP, zaprasza do kulinarnej podróży

– od rodzinnej Ischii nieopodal Neapolu po Amerykę, gdzie się wychował. Proponuje proste i szybkie przepisy na tradycyjne włoskie dania. W książce znajdziemy też ciekawy bonus – kody QR do filmików Gianluki, których nie ma nigdzie indziej! Życzymy wspaniałej i przepysznej zabawy. Buon appetito!

FOT. MATT RUSSEL

Expert care to help them shine





W ZACZAROWANYM OGRODZIE

Nie możesz lecieć na kwitnienie wiśni do Japonii? Nie szkodzi!
Wynagrodzą ci to przepiękne polskie ogrody. W Japonii kwitną wiśnie,
a u nas – magnolie, rododendrony, azalie, róże i jabłonie. Jest równie bajkowo!
Polecamy kilka magicznych miejsc. TEKST: Anna Andruczyk

Ogród Japoński jest pozostałością po Wystawie Stulecia z 1913 roku (podobnie jak Hala Stulecia). Przy planowaniu ogrodu pracował japoński ogrodnik Mankichi Arai, który był mistrzem w swoim zawodzie.



Maj i czerwiec to najpiękniejszy czas na podróż szlakiem polskich ogrodów – przyroda osiąga wtedy pełnię barw, zapachów i kształtów. Kwitną rabatki, trawniki soczyścieją zielenią, a powietrze wypełnia słodki zapach. Warto zwolnić, zanurzyć się w naturze i odkryć, jak różnorodne i zaskakujące są ogrody rozsiane po całej Polsce.

OGRÓD JAPONSKI WE WROCŁAWIU

Oaza spokoju w środku miasta

Jeżeli chcesz zobaczyć namiastkę Kraju Kwitnącej Wiśni w Polsce, koniecznie odwiedź Ogród Japoński we Wrocławiu. Został pieczołowicie zaprojektowany przez Japończyków – zgodnie z zasadami tamtejszej tradycyjnej sztuki ogrodowej.

Każdy element ma tu znaczenie, niezależnie, czy to strumyk, mostek, latarnia czy zwykły kamień. Wszystko służy uzyskaniu niezwyklej harmonii i kontemplacyjnego charakteru. Spacer krętymi ścieżkami ogrodu staje się doświadczeniem niemal medytacyjnym – zwalniamy tempo, wystrzają się zmysły, czujemy jedność z naturą. To strefa relaksu w centrum miasta, wypełniona pięknem natury, szumem wody i śpiewem ptaków. Miejsce idealne na spokojny spacer, sesję fotograficzną albo chwilę wytchnienia od gonitwy dnia codziennego.

Ogród jest czynny od kwietnia do końca października, ale szczególnie piękny jest wiosną i jesienią. Późną wiosną można go zobaczyć w spektakularnej odsłonie – pełnej kwiatów, zapachów, gry światła i świeżej zieleni. Uwagę przyciąga prawie 40 odmian azalii i rododendronów w intensywnych kolorach, obsypane kwiatami ozdobne wi-



Arboretum Wojsławice zostało założone w 1811 roku, a obecną formę zyskało 70 lat później. Dziś to integralna część Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Wrocławskiego – również pięknego i warte zobaczenia.

śnie oraz wspaniałe magnolie. Do tego głęboka zieleń sosen, klonów i cisów oraz staw, nad którym można podziwiać irysy nadbrzeżne, piwonie, kosańce oraz pierwsze lilie wodne. Niezapomniane wrażenia!

ARBORETUM WOJSŁAWICE Piknik w kwitnącym sadzie

Ten położony ok. 50 km od Wrocławia ogród jest jednym z najpiękniejszych i najcenniejszych w Polsce. Arboretum to rodzaj ogrodu botanicznego, w którym hoduje się nie kwiaty, ale drzewa i krzewy. W Wojsławicach na 62 hektarach znajduje się ponad 6 tysięcy ich gatunków i odmian, w tym 3 tysiące bylin.

Na ogromnym terenie znajdziemy imponujące kolekcje roślin ozdobnych, drzew i krzewów – różaneczników (rododendronów), azalii, liliowców, piwonii, róż, bukszpanów, wrzosowatych, magnolii, wiśni, czereśni i wielu innych. W porze kwitnienia tworzą spektakularne krajobrazy. Teren ogrodu jest pagórkowaty i bardzo zróżnicowany – są tu zarówno otwarte polany, jak i kameralne, leśne zakątki i sady.

Żeby w pełni docenić piękno tego ogrodu, najlepiej zaplanować całodzienne zwiedzanie. Tym bardziej, że jest co oglądać. Jest tu największa w Europie kolekcja liliowców oraz takie unikatowe okazy, jak cedr turecki, mamutowiec olbrzymi, metasekwoja chińska i szydli- ▶



ca japońska. Wiosną zachwyci kwitnąca kolekcja różaneczników i azalii, najstarszych i największych w Polsce (1570 gatunków i odmian). Zobaczycie też wiekowe drzewa, takie jak 300-letni cis pospolity, 200-letni czerwonolistny buk pospolity czy 100-letnie odmiany klonów palmowych.

Na wizytę w arboretum warto wziąć ze sobą koc, bo na terenie ogrodu wydzielono miejsca do piknikowania, grillowania i palenia ogniska. Jest też plac zabaw oraz specjalna trasa zwiedzania dla dzieci. Można tu też coś zjeść, wypić kawę, kupić sadzonki roślin. Arboretum Wojsławice jest otwarte od wiosny do jesieni.

PODLASKI OGRÓD ZIOŁOWY W KORYCINACH Natura w czystej postaci

Ziołowy Zakątek wraz z przynależnym do niego Podlaskim Ogrodem Botanicznym to miejsce, w którym natura spotyka się z tradycją i spokojnym rytmem podlaskiej wsi. Stare odmiany roślin, drewniane zabudowania i sielska atmosfera sprawiają, że spacer po tym miejscu staje się podróżą do świata dawnych tradycji. Ścieżki prowadzą przez

kwietne łąki, pachnący las oraz ekologiczny warzywnik. Rośnie tu 1,5 tysiąca odmian roślin (w tym objęte ścisłą ochroną). Kwitnące rabaty ziołowe zachwycają różnorodnością – aromatyczne szałwie, tymianki, mięty i lawendy to tylko niektóre z nich. Do tego śpiew ptaków, latające motyle i pszczoły oraz zapach ziół. Jest rajsko!

Ziołowy Zakątek jest pełen pięknych miejsc – mamy tu obłędnie pachnący



W Ziołowym Zakątku można odnieść wrażenie, że przenieśliśmy się w czasie do „wsi spokojniej, wsi wesołej”. Goście przechadzają się wśród pięknie zdobionych drewnianych budynków, zwierząt, które nie zwracają uwagi na ludzi, oraz sprzętów, które kiedyś były na wsi codziennością – od beczek i cebrzyków po... pralkę Franję.



Ogrody Hortulus rocznie odwiedza nawet 150 tysięcy turystów z Polski, Niemiec, Holandii i krajów skandynawskich. Prowadzone są także zajęcia edukacyjne dla dzieci i młodzieży oraz pokazy w ogrodach użytkowych – warzywnym i ziołowym.

ogród różany, XVIII-wieczny drewniany kościółek wraz z przylegającym do niego ogrodem biblijnym, malowniczo położony domek szeptuchy. Koniecznie trzeba wejść do oranżerii pełnej roślin z krajów o klimacie tropikalnym i subtropikalnym. Można tu zobaczyć, jak rosną herbata, kiwi i bananowiec, a także przyprawy – kurkuma, imbir, trawa cytrynowa.

Ziołowy Zakątek to raj dla dzieci. Mogą cieszyć się towarzystwem (często chodzących wolno) królików, kóz, owiec, świń, gęsi i wielu innych zwierząt i ptaków domowych. Ale to wspaniałe miejsce dla dorosłych – odbywają się tu warsztaty ceramiczne, rzeźbiarskie, komponowania ziół i herbat, robienia nalewek. Po zwiedzaniu można zajrzeć do karczmy, aby zjeść regionalne dania i ekologiczne warzywa z tutejszego warzywnika. Można tu też przenocować – w tradycyjnej leśniczówce, chatce nad rozlewiskiem albo domku... w drzewie (tak – to wcale nie jest metafora!).

OGRODY HORTULUS DOBRZYCA

Podróż przez ogrody świata

Ten znajdujący się między Koszalinem a Kołobrzegiem kompleks składa się z dwóch części o odmiennym charakterze. W Ogrodach Tematycznych znajdziemy aż 28 ogrodów o różnej stylistyce – np. japoński, angielski, francuski – i tematyce, np. mistyczny, cienia, Gaudiego. Podzielono je także według określonego rodzaju (np. skalny, wodny, różany, ziołowy, leśny, warzywny) oraz zgodnie z kolorami rosnących tam roślin (np. biały, pomarańczowo-żółty, lila-róż). Druga część to Ogrody Hortulus Spectabilis, czyli część parkowo-ogrodowa z największym na świecie grabowym labiryntem i wieżą widokową.

Weź ze sobą...

Idąc do ogrodu, do kosmetyczki koniecznie włącz krem z filtrem przeciwsłonecznym i produkty odstrasżające komary. Przydadzą się na pewno!



1. **MISSHA M** Perfect Cover Serum BB Cream, krem BB z serum do twarzy z SPF 50+ PA++++ no. 25, 20 ml, 49,99 zł, 100 ml = 249,05 zł
2. **HEBE BASICS** Refreshing Antibacterial Wet Wipes, antibakteryjne chusteczki odświeżające, 40 szt./1 opak., 6,99 zł, 1 szt. = 0,17 zł
3. **MUGGA** balsam kojący po ukąszeniu i poparzeniu, 50 ml, 26,99 zł, 100 ml = 53,98 zł
4. **BY HEBE** kosmetyczka, 1 szt., 29,99 zł, 1 szt. = 29,99 zł
5. **DELIA** Travel With Me, zestaw: mus do mycia ciała, 50 ml + nawilżający szampon do włosów, 50 ml + płyn micelarny do twarzy, 50 ml + żel do mycia twarzy, 50 ml, 1 zestaw, 32,99 zł, 1 zestaw = 32,99 zł
6. **BIOVENA** Mustico, opaska odstrasżająca komary i meszki, 1 szt., 24,60 zł, 1 szt. = 24,60 zł
7. **HIDEHERE** Cica, przeciwsłoneczny krem do twarzy SPF50+, 25 ml, 29,99 zł, 100 ml = 119,96 zł

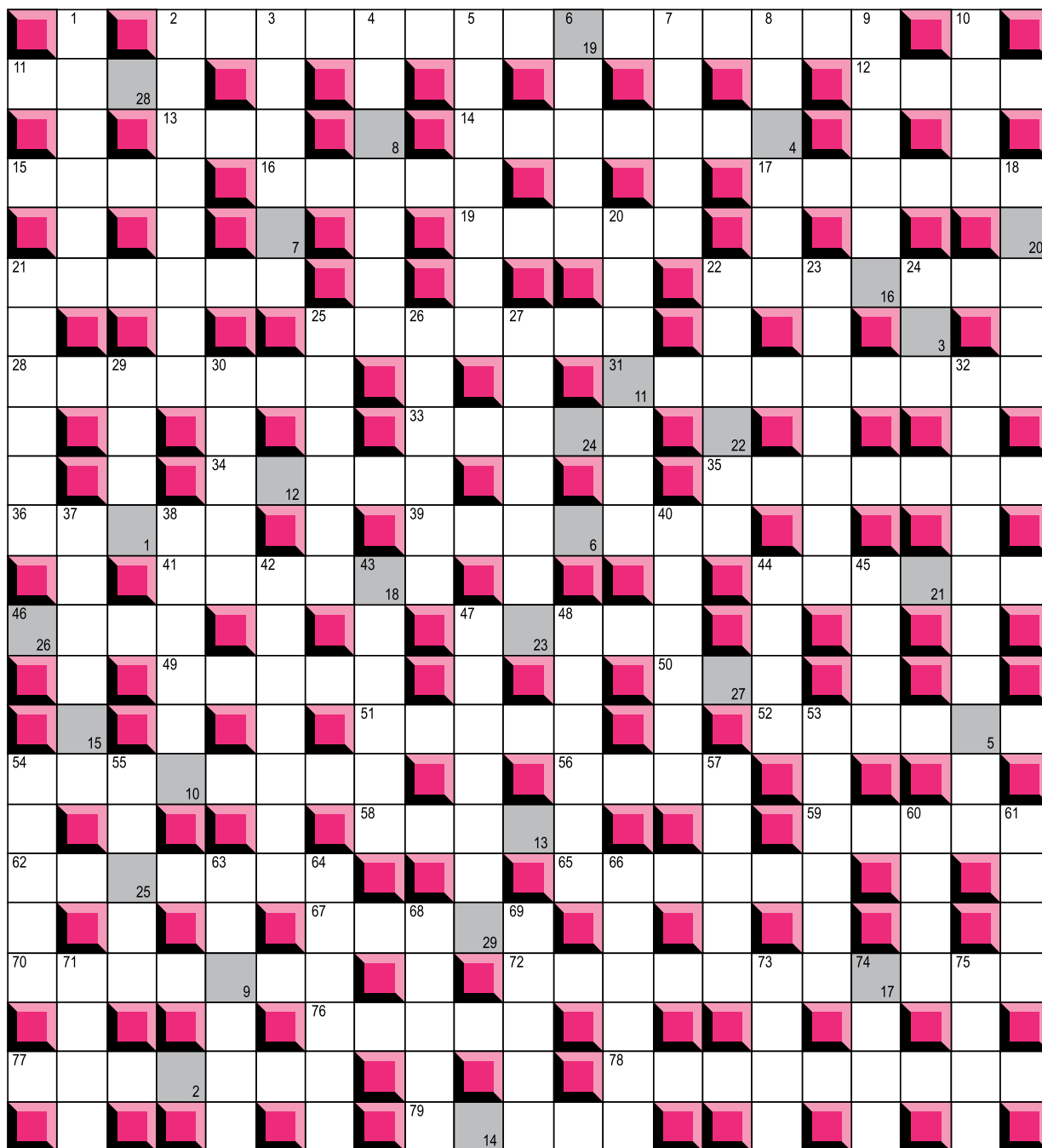
Wszystkie te obszary połączono wijącymi się ścieżkami, pergolami i mostkami. Są tu też liczne miejsca odpoczynku, stawy, oczka wodne, wygodne ławki, zaciszne altanki i efektowne rzeźby. W kompleksie Hortulus zgromadzono ponad 6 tysięcy gatunków i odmian roślin. Dzięki ciepłemu i łagodnemu klimatowi można tu podziwiać rośliny, które trudno jest uprawiać w innych regionach Polski z powodu mroźnych zim.

Ogrody Tematyczne są czynne przez cały rok i można je zwiedzać także z przewodnikiem. Poza piękną roślinnością jest tu plac zabaw dla dzieci, centrum ogrodnicze (w którym można kupić większość roślin znajdujących się w Ogrodach Hortulus) oraz restauracja. Można w niej nie tylko coś zjeść, ale także zaopatrzyć się w przetwory z ekologicznych warzyw i owoców uprawianych w tutejszych ogrodach. ●



MÓJ ŚWIAT

/ KRZYŻÓWKA



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 44 utworzą rozwiązanie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Prawidłowe rozwiązanie wraz z krótkim uzasadnieniem, co to hasło oznacza dla Ciebie, prześlij na adres: media@hebe.pl

Na rozwiązanie czekamy od 1 maja do 30 czerwca 2026. Autorzy dziesięciu najciekawszych uzasadnień zostaną nagrodzeni flakonem damskiej wody perfumowanej Karl Lagerfeld Ikonik (60 ml).

Z laureatami skontaktujemy się e-mailowo po zakończeniu konkursu.

KRZYŻÓWKA Z NAGRODAMI

POZIOMO:

- 2) czyją sylwetkę odzwierciedla flakon zapachu Ikonik?
- 11) krążek kielbasy,
- 12) drapieżny ssak wód Arktyki,
- 13) cios, uderzenie,
- 14) maszyna do szycia dzianin,
- 15) sieć drogerii z kosmetykami,
- 16) dotykowy w smartfonie,
- 17) nowa linia zapachowa Karla Lagerfelda,
- 19) artysta filmowy,
- 21) manekin medyczny do nauki pierwszej pomocy,
- 22) główny element w czajniku elektrycznym,
- 25) klasa, grupa społeczna,
- 28) silne uczucie niechęci do kogoś,
- 31) parametr wielkości rozmiaru ekranu telewizora,
- 33) ozdobny trawnik,
- 34) renomowana marka środków do prania,
- 35) ochroniarze wokół VIP-a,
- 36) zbrojna agresja,
- 39) prawnik z palestry,
- 41) naturalny pigment używany w kosmetykach do ust,
- 44) rubrykowy sposób porządkowania i zapisu danych,
- 46) solona staje się kawiozem,
- 47) popularne w Polsce auto rodem z Czech,
- 49) guzowata narośl, zwłaszcza w nosie,

- 50) hybrydowy do paznokci,
- 51) skok na wyższy szczebel zawodowy,
- 52) wydzielony, spójny obszar geograficzny,
- 54) prowitamina B₇, silnie regenerujący składnik kosmetyczny,
- 56) hodowlana ryba słodkowodna,
- 58) pocztowe zawiadomienie o przesyłce,
- 59) robotnik z odlewni,
- 62) dawne określenie ekspedienta,
- 65) ostrze broni białej,
- 67) czołowi działacze partii,
- 70) napastnik,
- 72) specjalistka od pielęgnacji i upiększania skóry,
- 76) nazwa własna utworu,
- 77) hydrolipidowa chroni skórę przed nadmierną utratą wody,
- 78) napadowe zaczerwienienie skóry twarzy,
- 79) do kąpeli w kostce i płynie.

PIONOWO:

- 1) ręczne narzędzie do precyzyjnej depilacji,
- 2) kosmetyk do maskowania niedoskonałości skóry,
- 3) zawieszenie broni,
- 4) wrażliwość organizmu na pyłki,
- 5) rym niedokładny,
- 6) rezultat działań,
- 7) SPF w kremach przeciwsłonecznych,
- 8) w sprayu do utrwalania fryzury,

- 9) kościelna mównica,
- 10) stylizowane transparentnym żelem True Glue,
- 18) elegancja, dobry gust,
- 20) przeciwciekowa listwa na krawędzi dachu,
- 21) naczynie perfumeryjne,
- 22) towarzyszy błyskawicy podczas burzy,
- 23) przegryzka,
- 24) nać kartoflana,
- 25) finansowe zabezpieczenie w przetargach,
- 26) specyficzny krój rękawa,
- 27) but z krótką cholewką,
- 29) faza większego procesu, projektu,
- 30) elokwencja, dar słowa,
- 32) podstawowy cel pielęgnacji skóry,
- 37) forma publicznej sprzedaży,
- 38) ustęp dłuższego tekstu,
- 40) dekoracyjna osłona żarówki,
- 42) zwitek,
- 43) drobna antylopa afrykańska,
- 44) miękki minerał stosowany m.in. w pudrach i suchych szamponach,
- 45) kosmetyk do przedłużenia trwałości makijażu,
- 47) są wysoce szkodliwym składnikiem smogu,
- 48) ucieczka przed ciosem,
- 53) zawody żaglówek,
- 54) remineralizująca do zębów,
- 55) rekrutacja nowych osób,
- 57) rodzaj makaronowych rurek,
- 60) owoce całkowicie pozbawione wody,
- 61) uniesiona w geście powitania,
- 63) wybryk,
- 64) tworzywo na bieżni stadionu,
- 66) odbija obraz samego siebie,
- 68) kultowe godło plemienne,
- 69) wymienna część przedmiotu,
- 71) lodowy opad,
- 73) sztuczka magika,
- 74) kwota za nabywaną rzecz,
- 75) intensywnie odżywczy z ceramidami do twarzy.



NASZA NAGRODA: KARL LAGERFELD IKONIK

Elegancka, różowożłota zmysłowość... Trudno o lepszy opis tego wyjątkowego zapachu dla kobiet, zamkniętego we flaconie odzwierciedlającym sylwetkę Karla Lagerfelda. Malina i róża nadają kompozycji świeżość. Jaśmin sambac oraz tuberoza delikatnie łączą się ze smakowitą słodyczą makaroników i orzechów laskowych. Całość ocieplają drzewo sandałowe i wetiweria. Zapach jest wyrazisty, uwodzicielski i lekko orientalny. Gwarantuje niezapomniane wrażenia!

Organizatorem konkursu jest Jeronimo Martins Drogerie i Farmacja Sp. z o.o., ul. Żniwna 5, 62-025 Kostrzyn. Administratorem danych osobowych jest Jeronimo Martins Drogerie i Farmacja Sp. z o.o., ul. Żniwna 5, 62-025 Kostrzyn. Wysyłając zgłoszenie do konkursu, akceptujesz jego regulamin i zgadzasz się na przetwarzanie danych osobowych na potrzeby konkursu, zgodnie z informacjami zawartymi w regulaminie konkursu. Szczegóły konkursu, informacje o przetwarzaniu twoich danych osobowych i regulamin konkursu dostępne są na stronie: www.hebe.pl.



21.06–22.07

RAK

W maju ktoś obdaruje cię prezentami. Pełnia 1.05 będzie dla ciebie korzystna. Pożegnaj się z tym, co cię obciąża, nie odwołuj decyzji. Nów Księżycy 15.06 wzbudzi obawy, ale nie trać wiary – pod koniec czerwca sprawy ułożą się po twojej myśli.

23.07–22.08

LEW

W czasie majówki pojawią się niezbyt przyjemne chwile z partnerem. 31.05 przyniesie ulgę – wyjdiesz zwycięsko ze sporu i uzyskasz konkretne korzyści. W czerwcu pojawi się osoba, która wyzna ci swoje uczucia.

23.08–22.09

PANNA

Początek maja zapowiada się pomyślnie w związku, pojawią się też propozycje pracy. Po 23.05 unikaj zbędnego ryzyka i pochopnych decyzji. W połowie czerwca możesz odczuć chwilowy spadek nastroju. Na szczęście po 21.06 wróci dobry humor.

23.09–22.10

WAGA

Na początku maja zadbaj o regenerację. Nie ulegaj podszeptom innych. W związku musisz podjąć ważną decyzję, ale poczekaj z nią do 21.05. Czerwiec radosny – pełen krótkich wyjazdów, przyjemnych chwil i udanych zakupów.



22.04–20.05

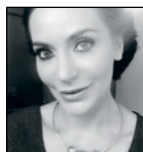
BYK

W maju uporasz się z zaległościami, które wcześniej wydawały się zbyt trudne. Nów Księżycy w twoim znaku (16.05) da możliwość rozpoczęcia wielu spraw od nowa. Pojawi się naturalna motywacja do działania. W czerwcu będziesz rozdrażniona i niecierpliwa. Po 10.06 ktoś będzie chciał wciągnąć cię w jakąś intrygę. Uważaj, aby nie pracować na czyjąś korzyść.

21.05–20.06

BLIŻNIĘTA

Przed tobą miesiące pełne ważnych układów planet. W maju staniesz przed istotną decyzją partnerską – skończy się wahanie i wybierzesz właściwy kierunek. Od 21.05 Fortuna będzie ci sprzyjać – w pracy pojawi się korzystna zmiana. Nów Księżycy w twoim znaku (15.06) przywróci ci równowagę: pokonasz konkurencję i pogodzisz się z kimś dla ciebie ważnym.



Astrolog Merkurja

ANNA GRZYWACZEWSKA-CIUCIURA

znana i ceniona autorka horoskopów, programów i audycji o tematyce ezoterycznej (www.merkurja.com)

19.02–21.03

RYBY

Nów w Byku 16.05 przyniesie przypływ gotówki lub okazyjny zakup auta, ale możesz też odczuć chwilowy spadek formy. 22.05 mogą pojawić się nieprzyjemne plotki, ale przesilenie letnie przyniesie poprawę w wielu ważnych dla ciebie sprawach.

22.03–21.04

BARAN

W maju inwestuj, kupuj i pomnażaj pieniądze – szczególnie 26.05. Czerwiec to czas flirtów i dobrego zdrowia. Z dużą energią będziesz osiągać swoje cele. Po 20.06 ktoś może cię zaprosić na ciekawą wycieczkę.

20.01–18.02

WODNIK

Maj zacznie się pod górkę, ale nie ulegaj gorszemu nastrojowi ani negatywnym wpływom ludzi. Po 15.05 odkryjesz, kto stoi za pewną intrygą. Pełnia w Strzelcu (26.05) przyniesie korzystny zwrot wydarzeń. Po 10.06 wiele spraw stanie się jasnych.

23.10–21.11

SKORPION

Majówka przebiegnie według twoich oczekiwań. Stworzysz coś nowego od podstaw. Do 21.05 masz sprzyjający czas na naukę i egzaminy. W czerwcu nie próbuj udowodniać niczego za wszelką cenę. Zachowaj dystans.

22.11–21.12

STRZELEC

Pełnia Księżycy w twoim znaku 31.05 zapowiada przełomowe zmiany. Bądź gotowa na nagłe zwroty wydarzeń. W czerwcu wszystko wróci na swoje miejsce, a ty poczujesz upragniony spokój z drugą połówką pod bokiem.

22.12–19.01

KOZIOROŻEC

Nów w Byku 16.05 przyniesie dodatkowe zlecenia. Nie opieraj się zmianom, które się wtedy pojawią. W czerwcu ktoś postawi cię przed faktem dokonanym, co ci się nie spodoba. Na szczęście po 21.06 sytuacja się uspokoi.

hebe
professional

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



Trwałość i perfekcja
w makijażu oka

TYLKO
w hebe

NOWOŚĆ



L'AVERNE

×

Georgina Rodriguez