01.11–31.12.2026

hebe

TWÓJ EGZEMPLARZ
01.11–31.12.2026

GOŚĆ SPECJALNY
Magdalena Popławska: Doceniam to, co mam

ADWENTOWY KALENDARZ
24 dni przyjemności dla duszy i ciała

NAJLEPSZE POMYSŁY
na świąteczne prezenty



ŚWIĘTA PEŁNE BLASKU

• GWIAZDORSKA FRYZURA W 5 MINUT • MAKIJAŻE I MODOWE INSPIRACJE NA SYLWESTRA • ODWIEDZAMY ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA • ŻYCZLIWOŚĆ MA MOC

hebe ŻYJ PIĘKNIE I ZDROWO
TWÓJ EGZEMPLARZ

hebe

TYLKO w hebe

NOWOŚĆ

ODLICZANIE DO ŚWIĄT

Z KALENDARZEM ADWENTOWYM

Czy naprawdę w święta wszystko musi być idealne? Przygotowane perfekcyjnie? A może w tym roku spróbujemy trochę odpuścić? Bo przecież święta to przede wszystkim czas dla nas i dla naszych bliskich. Może ważniejsze od 12 potraw i wyprasowanego obrusa będzie to, że usiądziemy razem przy stole, pozwolimy sobie na śmiech, rozmowę, wzruszenie, a nawet na chwilę ciszy?

Ten numer magazynu jest o przedświątecznych i świątecznych przyjemnościach. O pielęgnowaniu urody nie po to, żeby sprostać czyimś oczekiwaniom, ale dlatego, że dobrze jest zrobić coś przyjemnego dla siebie, spojrzeć w lustro z uśmiechem i akceptacją.

Dużo przyjemności znajdziecie też w naszym świątecznym prezentowniku i w ciekawych historiach. Opowiadamy o nie zawsze kolorowym życiu ikony stylu Mariah Carey (bo co to za święta bez jej przeboju „All I Want for Christmas Is You"), przebojowości Magdaleny Topolanek z Dolnego Śląska, która z miłości do pierników stworzyła własną fabrykę, sklep i kawiarnię, oraz o... legendarnej szkockiej kracie. Potem zabierzemy Was w podróż do Laponii, żeby razem odwiedzić Świętego Mikołaja, a gdy zmarzniecie – zaprosimy na talerz rozgrzewającej zupy. Zajrzymy także trochę głębiej... porozmawiamy o życzliwości, która przydaje się nie tylko od święta, i sprawdzimy, jak małymi nawykami dodać sobie energii w krótkie, chłodne dni. A w naszym pielęgnacyjnym kalendarzu adwentowym podpowiemy, jak zadbać o ciało i duszę przez cały grudzień. Może niektóre z tych rytuałów będziecie powtarzać sobie również później.



Na święta życzymy Wam dużo ciepła i bliskości, mniej presji i jak najwięcej chwil, w których możecie po prostu być sobą. Bo to naprawdę wielka przyjemność.

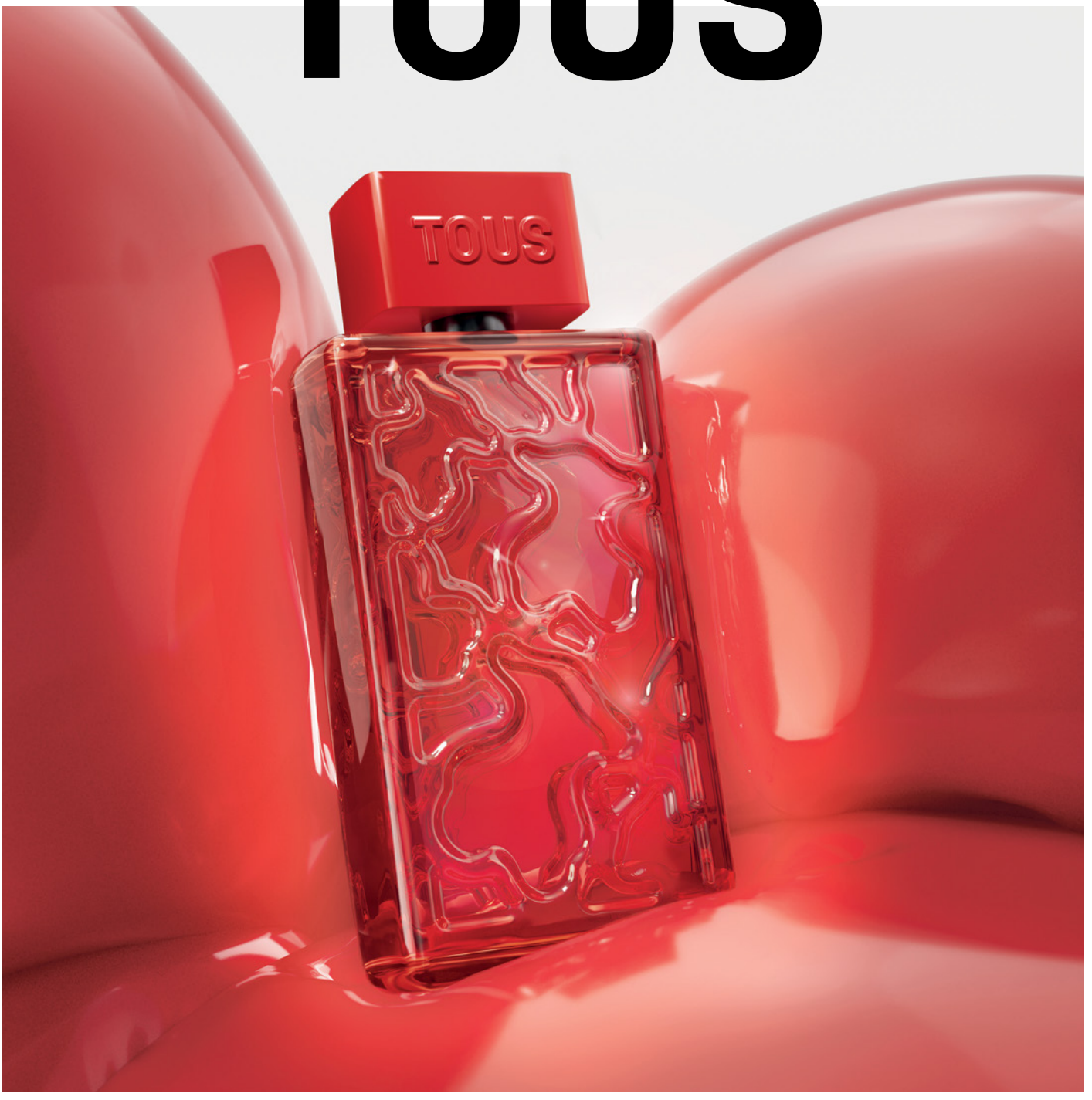


Iwona Zabielska
Wydawca

RYS. MARTA OKRASKO/GRAFIK_BABBLE

TYLKO w hebe

TOUS



IN RED

KAOS

THE NEW EAU DE PARFUM

hebe
professional

TYLKO w hebe

NOWOŚĆ



PROFESJONALNY EFEKT?
NATYCHMIAST.



ŚWIĄTECZNY
PREZENTOWNIK

INSPIRACJI DO OBDAROWANIA NAJBLIŻSZYCH
SZUKAJ NA STRONACH
46, 66, 88, 102, 122, 130



SPIS TREŚCI

listopad–grudzień 2026

PIĘKNY POCZĄTEK

10 NEWSPRESSO Nowinki i ciekawostki
12 CO NOWEGO W hebe Długotrwała konturówka do ust, koreański przeciwzmarszczkowy krem pod oczy redukujący opuchliznę, spray do ciała z kwasem salicylowym
14 PORTRET GWIAZDY! Hanami Radiance – krem do twarzy, który zapewnia cerze promienny wygląd
16 HIT SEZONU Welur i aksamit
18 TYLKO W hebe Delikatny olejek do demakijażu, szczotka i serum, które polubią twoje włosy, wygładzający puder
20 JUBILEUSZ BANDI Skuteczny anti-aging
22 GOŚĆ SPECJALNY hebe Magdalena Popławska odpowiada na pytanie, jak żyć, żeby nie zwariować – nie tylko w filmie pod tym tytułem, lecz także w prawdziwym życiu
28 KOBIECE HISTORIE Magdalena Topolanek z zapomnianej tradycji zrobiła sposób na życie. Z sukcesem!

SZTUKA PIELĘGNACJI

36 MOJE RYTUAŁY Adwentowy kalendarz: 24 dni przyjemności dla ciała i ducha. Zrób coś tylko dla siebie!
50 DERMOPIELĘGNACJA W trosce o dłonie
52 OKIEM PROFESJONALISTY Fakty i mity o zimowej pielęgnacji weryfikuje ekspertka dermatologii
54 Z BLISKA Egzosomy – sposób na młodość
56 hebe TESTUJE/PIELĘGNACJA Pianka pod prysznic, koreańska ampułka do twarzy, nawilżający krem do twarzy
58 TRYCHOLOGIA Włosy wkraczają w dorosłość
60 PREMIERY Nowości, które pomogą zadbać o siebie – szukaj ich na półkach hebe
64 ON W hebe Męskie spa w 10 minut

ŚWIĘTA PEŁNE BLASKU

68 PODRÓŻE Z wizytą u Świętego Mikołaja w Laponii
74 IKONA STYLU Mariah Carey – diwa po przejściach
82 FRYZURY Gwiazdorskie uczesania – pokazujemy, jak odtworzyć je szybko i bez wysiłku
90 MODA TRENDY Sylwestrowe szaleństwo 2026 – inspiracje prosto z wybiegów mody
96 MAKIJAŻ Looki na powitanie Nowego Roku!

Dr.Melaxin

NOWOŚĆ



Skóra **sucha, matowa i mniej jędrna?**

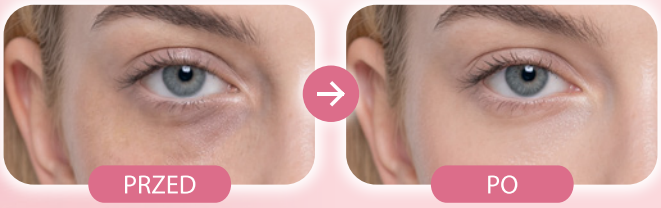
Wapń wspiera jej barierę ochronną i pomaga przywrócić odpowiedni poziom nawilżenia.

Efekt? **Gładka, sprężysta i pełna zdrowego blasku skóra.**



Na opuchnięcia pod oczami

Efekt: bardziej wypoczęte spojrzenie



PIĘKNO DZIEŃ PO DNIU

104 MODA OD PODSZEWKI Święta w (szkocką) kratkę, czyli fascynująca historia tartanu

112 MAKIJAŻ – WAŻNY SZCZEGÓŁ Sztuka pięknego spojrzenia – wydobądź atuty, skoryguj niedoskonałości

116 hebe TESTUJE/MAKIJAŻ Multifunkcyjny rozświetlacz, paleta róży do policzków, błyszczyk do ust

118 WŁOSY PIĘKNE JAK OD FRYZJERA Końcówki mają najtrudniej – podpowiadamy, jak im pomóc

120 PLANETA ZAPACHÓW Słodycz we flakonie

126 JAPONIA Zadbaj o siebie bez pośpiechu

128 KOREA Pielęgnacja pełna innowacji

URODA ŻYCIA

134 STREFA BEZ STRESU Życzliwość znaczy więcej, niż się wydaje. Dlaczego warto ją okazywać?

138 ZDROWIE KOBIETY Drobna zmiana nawyków poprawi nastrój w jesienne dni

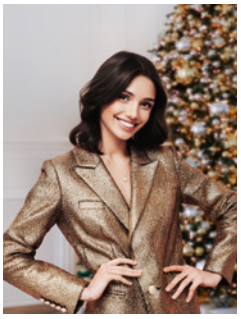
146 WELLNESS Zafunduj sobie cyfrowy detoks na święta

148 DIETA Zupa ma moc

152 ZDROWIE hebe Dlaczego oczy zimą mówią: dość?

154 REPORTAŻ Przytul zwierzaka, będziesz zdrowsza i szczęśliwsza

162 HOROSKOP Merkurja czyta z gwiazd



FOT. STOCKADOBE.COM

NASZA OKŁADKA





DROGERIA ROKU 2024

JAKOŚĆ OBSŁUGI 2025

PEFC Certyfikowano przez PEFC. Wydrukowano na papierze, który pochodzi z lasów zarządzanych w zrównoważony sposób. PEFC/32-31-713 www.pefc.pl

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

ADRESY SKLEPÓW ORAZ GgodZINY 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.


TYLKO w hebe
NOWOŚĆ
Anua
PDRN LIP SERUM
Promienne nawilżenie
z mocą PDRN
Anua
PDRN + HYALURON
ANUA PDRN HYALURONIC ACID MOISTURIZING CLEANSING FOAM
ANUA PDRN MOUSSE NETTOYANTE HYDRATANTE À L'ACIDE HYALURONIQUE
150 mL / 5.07 fl. oz.
PDRN + CAFFEINE
PDRN LIP SERUM
PDRN SÉRUM LÈVRES
Anua



Niech żyje długowieczność!

Anti-aging powoli ustępuje miejsca znacznie szerszej idei longevity, w której nie chodzi wyłącznie o wygładzenie zmarszczek, lecz o możliwie długie utrzymanie dobrej kondycji skóry, włosów i całego organizmu. Longevity będzie jednym z najważniejszych kierunków rozwoju branży beauty w najbliższych latach. Do kosmetyków dołączają suplementy, urządzenia beauty-tech pomagające pielęgnować urodę (np. maski ze światłem LED), produkty wspierające prawidłowe odżywianie oraz sprzęt promujący aktywność fizyczną. Krótko mówiąc, przyszłość pielęgnacji może zaczynać się nie od kremu przeciwzmarszczkowego, lecz od pytania, jak zachować dobrą kondycję skóry za dziesięć lat.

Nowe i ciekawe NEWSPRESSO...

Dlaczego skóra lubi awokado, ile nakładać kremu, a ile serum, czy zimno pomaga urodzie, czym są neurokosmetyki i jaki był sekret pięknych ust Sophii Loren.



BANDI PROFESSIONAL
More Than Pause, korygujące przebarwienia serum z efektem rozświetlenia, 30 ml,
127,99 zł, **100 ml = 426,63 zł**

Znana aktorka Naomi Watts cztery lata temu stworzyła markę kosmetyków przeznaczonych do pielęgnacji skóry w okresie menopauzy. To modny trend, ale przede wszystkim odpowiedź na potrzeby kobiecej skóry, która po 45. roku życia staje się bardziej sucha, wrażliwa i reaktywna. Woli więc prostsze formuły i potrzebuje lepszej ochrony bariery hydrolipidowej. W Hebe oferta kosmetyków dla kobiet w tym wieku jest naprawdę imponująca, i choć nie ma tam produktów Naomi Watts, są inne, bardzo dobre i skuteczne.

Przyjaźń z SPF

Nicole Kidman przed tegoroczną Met Galą zdradziła magazynowi „Vogue", że przygotowania zaczęła od jogi i profesjonalnego zabiegu na twarz. Nie zapomniała również o kremie z filtrem przeciwsłonecznym. Aktorka podkreśla, że SPF jest częścią jej codziennej pielęgnacji i nigdy z niego nie rezygnuje. Nawet jesienią i zimą, bo promieniowanie UV wcale się nie zmniejsza, gdy temperatura spada.





Hit w sprayu

Jednym z najbardziej niepozornych kosmetycznych hitów ostatnich miesięcy jest spray z kwasem podchlorawym. Jego formuła jest niezwykle prosta: opiera się na wodzie, soli i kwasie podchlorawym, a sam składnik od lat wykorzystywany jest m.in. w produktach do higieny i pielęgnacji skóry. Sprayem spryskuje się skórę na przykład po treningu albo wtedy, gdy potrzebuje ukojenia (w samolocie, w czasie podróży). To doskonały przykład, że czasem najbardziej pożądany kosmetyk wcale nie musi wyglądać luksusowo i mieć wielu składników na etykiecie.



Na czysto

Kendall Jenner została w tym roku globalną ambasadorką koreańskiej marki Anua (dostępnej w drogeriach Hebe), a jej wybór dobrze wpisuje się w trwającą fascynację K-beauty. W centrum rutyny znalazło się podwójne oczyszczanie: najpierw olejek, potem delikatna pianka. Pielęgnacja modelki jest nastawiona na łagodność, nawilżenie i składniki wspierające skórę, takie jak kwas azelainowy i niacynamid. Ten trend warto zapamiętać na dłużej: z cerą problematyczną nie musimy walczyć jak z wrogiem – zaopiekujmy się nią z czułością.

Moda na niedoskonałość

Jednym z najciekawszych trendów w gwiazdorskiej pielęgnacji włosów jest odejście od perfekcyjnego wykończenia. Styliści coraz częściej przygotowują włosy gwiazd tak, aby wyglądały na miękkie, lekkie i naturalne, zamiast sztywno utrwalone. W praktyce oznacza to mniej lakieru i więcej produktów teksturyzujących oraz świadome pozostawienie kilku niesfornych pasm. Właśnie ten kontrolowany nieład jest najmodniejszy.



HEBE PROFESSIONAL
Nutrifull Nourishing Serum, odżywcze serum do włosów, 100 ml, 49,99 zł, 100 ml = 49,99 zł

BEZ PODKŁADU

Pogodzona z mijającym czasem i swoim wiekiem Pamela Anderson jest zwolenniczką trendu makeup free beauty, czyli „wyzwolenia" z makijażu albo korzystania z niego w jak najmniejszym stopniu (bo Pamela czasem się jednak maluje). Jej codzienna rutyna składa się z zaledwie kilku kroków: delikatnego oczyszczania, serum i kremu, a następnie – jeśli ma ochotę – odrobiny kremowego różu i balsamu koloryzującego do ust. Aktorka twierdzi, że dzięki konsekwentnej pielęgnacji nie potrzebuje już podkładu. To najprostszy beauty tip tego sezonu: zamiast coraz mocniej zakrywać skórę, zadbaj o jej kondycję.



FOT. 123RF (2), BE&W (3)

DODAJ DO ULUBIONYCH...

1



EFEKT MIĘKKIEGO FILTRA

To nie puder, to pudrowa chmurka, która wygładza bez efektu maski! Puff Cloud optycznie zmniejsza widoczność porów i drobnych linii, rozpraszając światło i nadając cerze świeżość. Utrwala makijaż do 12 godzin, a ekstrakt z lawendy, niacynamid i kwas hialuronowy dbają o komfort skóry.

PAESE Puff Cloud, puder prasowany z efektem blur 03 Sand Beige, 4,2 g, 59,99 zł, 100 g = 1428,33 zł

TYLKO W hebe



2

PERFEKCYJNY KONTUR

Precyzyjny rysunek, pełniejszy wygląd ust i kolor, który nie znika po pierwszej kawie. Wodoodporna konturówka o kremowej, mocno napigmentowanej formule gładko sunie po ustach i zastyga, zapewniając satynowo-matowe wykończenie. Ma automatyczny sztyft i wbudowaną temperówkę.

HEBE PROFESSIONAL Contour Stay Lip Liner, długotrwała konturówka do ust 08 Cool Coffee, 0,3 g, 23,99 zł, 100 g = 7996,67 zł

3



OCZY PEŁNE BLASKU

Ten krem pod oczy łączy technologię Bio-Spicule, EGF i ceramidy, by wygładzać drobne zmarszczki, poprawiać elastyczność skóry i zmniejszać widoczność cieni oraz opuchlizny. Lekka formuła szybko się wchłania, a już po pierwszym użyciu worki pod oczami wydają się mniejsze.

DR.MELAXIN Eyephal, przeciwzmarszczkowy krem pod oczy redukujący opuchliznę, 10 ml, 146,99 zł, 100 ml = 1469,90 zł

4



PORCJA URODY

Suplement diety, który nie tylko wspiera stawy i kości, ale też świetnie dba o skórę i włosy, bo dostarcza 5000 mg kolagenu rybiego NatiCol, MSM, kwas hialuronowy, witaminę C i biotynę. Wystarczy raz dziennie wypić rozpuszczoną w wodzie zawartość 1 saszetki.

PHARMAVERUM S.C. Beautyllagen, suplement diety z kolagenem rybim na włosy, skórę i stawy, 30 sasz./1 opak, 106,92 zł, 1 sasz. = 3,56 zł

MGIEŁKA NA NIEDOSKONAŁOŚCI

Przy problemach trądzikowych wypryski często pojawiają się również na plecach i dekolcie, ale ta mgiełka radzi sobie z nimi bez zarzutu. Zawiera kwas salicylowy, który złuszcza i oczyszcza, kwas bursztynowy wspierający równowagę skóry oraz kojący aloes. Ma bezzapachową, nieklejącą formułę i dba o barierę ochronną skóry.

Q+A Salicylic Acid, spray do ciała, 150 ml, 59,99 zł, 100 ml = 39,99 zł



5

MAMONDE

TYLKO w hebe

NOWOŚĆ



Linia Calming Shot Azulene

Natychmiast chłodzi, łagodzi i nawilża
Naturalnie błękitny Azulen z rumianku



Codzienna porcja luksusu

Wyobraź sobie poranek, w którym skóra wygląda tak, jakbyś naprawdę dobrze się wyspała – promienieje i jest pełna blasku. To możliwe dzięki kremowi Hanami Radiance, który łączy przyjemność codziennego rytuału z pielęgnacją nastawioną na nawilżenie, wygładzenie i promienny wygląd cery. Jego sekretem jest duet Clarivine™, czyli ekstrakty z kwiatów winorośli i kwiatów wiśni, wspierający świeży, zdrowy wygląd skóry. Polisacharydy z nasion cassii pomagają zatrzymać nawilżenie i pozostawiają cerę przyjemnie gładką, a witamina E zapewnia antyoksydacyjne wsparcie.

Yasumi Hanami Radiance, krem do twarzy, 50 ml, **109,99 zł**, 100 ml = 219,98 zł



FULL VOLUME
FULL EFFECT

UNIESIENIE OD NASADY + WIDOCZNA GĘSTOŚĆ + PEŁNIEJSZY WYGLĄD

WWW.YOPE.ME

YOPE

DENSIFY+
SCALP&HAIR SYSTEM

Welur i aksamit

Miękki, zmysłowy, lekko połyskujący, sprawia, że nawet najprostsza sukienka nabiera wieczorowego charakteru. W tym sezonie welur i aksamit mają swój moment – są hitem modowych kolekcji na jesień i zimę. Ich głębokie odcienie inspirują twórców kosmetyków do makijażu, a kreatorzy perfum przekładają welurowe wrażenie miękkości na język zapachów. TEKST: Aleksander Perliński





1. **TOM FORD** Velvet Orchid, woda perfumowana damska, 50 ml, 529,99 zł, 100 ml = 1059,98 zł 2. **HEBE PROFESSIONAL** Velvet Matt Eyeshadow, matowy cień do powiek 58 Truffle, 1,3 g, 19,99 zł, 100 g = 1537,69 zł 3. **INGLOT** Velvet Define, ołówek do ust 72 deep burgundy, 1,6 g, 54,99 zł, 100 g = 3436,88 zł 4. **BOURJOIS** Rouge Velvet Ink, pomadka do ust w płynie Sweet Dar(k)ling 15, 3,5 ml, 71,99 zł, 100 ml = 2056,86 zł

WELUROWY PRZEPIS NA ŚWIĘTA

Nie musisz od razu inwestować w wieczorową suknię z aksamitu. Zacznij od jednego elementu. Welurowe baleriny lub buty „Mary Jane", mała torebka, marynarka albo spódnica potrafią odmienić nawet bardzo prosty zestaw i dodać mu elegancji. Jeśli jednak masz odwagę i ochotę na to, aby być zauważoną, pozwól sobie na aksamitny total look. Welur jest zmysłowy, przyciąga światło, spojrzenia i podkreśla ruch.

W tym sezonie nosimy go nie tylko na wielkie wyjścia, ale także jako dodatek do codziennych stylizacji. Welurowa marynarka zastąpi klasyczny żakiet, welurowe spodnie są idealne do swetrów o grubym splocie, a aksamitna torebka doda charakteru każdej stylizacji.

KOLOR MA ZNACZENIE

Welurowa paleta tego sezonu nie jest pastelowa ani nieśmiała. Królują ciemne, nasycone barwy: głęboki fiolet, butelkowa zieleń, czerwone wino, kobalt i czekoladowy brąz. To kolory, które na tego typu tkaninach nabierają głębi, a światło wydobywa różne odcienie tej samej barwy i detale kroju. I dlatego welur oraz aksamit nie potrzebują wielu ozdobników – wystarczy minimalistyczna biżuteria i szpilki.

AKSAMITNE SPOJRZENIE

Trend na welur i aksamit przeniósł się również do makijażu, a konkretnie na powieki. Matowe cienie o głębokich, aksamitnych kolorach dają efekt miękkiego, przydymionego spojrzenia bez metalicznego połysku. Fiolet, ciemna zieleń, czekoladowy brąz czy burgund można nakładać samodzielnie na całą powiekę albo rozetrzeć przy linii rzęs. Dla kontrastu – na ustach błyszczący, szklisty błyszczyk.

JAK PACHNIE WELUR

Zapach to jedna z najciekawszych rzeczy w tym trendzie. Welur i aksamit nie mają przecież zapachu, a jednak perfumiarze od lat posługują się określeniami „velvet", „velours" czy „velvet accord". „Welurowy" zapach jest zwykle miękki, otulający i głęboki, łączy nuty drzewne, ambrowe, waniliowe, irysowe, pudrowe, balsamiczne. Chodzi o wrażenie miękkości i otulenia przeniesione z dotyku na zmysł powonienia. ●

FOT. BE&W

NOWOŚĆ

PAESE

christmas collection

PIĘKNO W WYJĄTKOWEJ ODSŁONIE



PALETA **9 CIENI** BERRY NUDE, 6 DŁUGOTRWAŁYCH MATOWYCH
POMADEK I KONTURÓWEK

ODKRYJ WIĘCEJ Z HEBE COLLECTION

TYLKO W hebe

1



GŁADKIE I PEŁNE BLASKU

Serum Nutrifull łączy proteiny i ekstrakt z miodu, dzięki czemu intensywnie odżywia włosy, pozostawiając je miękkie, gładkie i pełne blasku. Lekka formuła sprawdzi się również wtedy, gdy zależy nam na efekcie lśniących włosów bez utraty ich lekkości. Produkt testowany dermatologicznie.

HEBE PROFESSIONAL Nutrifull Nourishing Serum odżywcze serum do włosów, 100 ml, **49,99 zł**, 100 ml = 49,99 zł



2

BEZ MASKI

Drobno zmielony puder działa jak subtelny filtr – optycznie wygładza skórę i nadaje jej satynowe, lekko rozświetlające wykończenie. Różowy odcień sprawdza się pod oczami, rozjaśniając tę okolicę. Puder może być stosowany do utrwalania korektora albo całego makijażu. Efekt to świeża cera bez ciężkiej pudrowej warstwy i „maski".

HEBE PROFESSIONAL Blurring Loose Powder Under Eyes & Face, wygładzający sypki puder pod oczy i do twarzy, 6,5 g, **34,99 zł**, 100 g = 538,31 zł

OSTATNI KROK

Kilka rozpylonych kropli i makijaż zyskuje nowe wykończenie. Spray tworzy niewidoczną warstwę, która pomaga przedłużyć trwałość makijażu i redukuje efekt nadmiaru pudru. Formuła wzbogacona ekstraktem z czarnej perły pozostawia skórę świeżą i rozświetloną. To kosmetyk do każdego typu cery.

HEBE PROFESSIONAL Final Touch Makeup Setting Spray, spray do utrwalania makijażu, 100 ml, **29,99 zł**, 100 ml = 29,99 zł



3

DELIKATNA DLA WŁOSÓW

Połączenie włosia i elastycznych włókien zakończonych kuleczkami pozwala delikatnie rozczesywać włosy bez ciągnięcia i szarpania. Ażurowa konstrukcja dobrze sprawdza się podczas suszenia – ułatwia przepływ powietrza, dzięki czemu szczotka może być wygodnym pomocnikiem także przy modelowaniu fryzury. Można stosować ją zarówno na suchych, jak i mokrych włosach.

HEBE PROFESSIONAL Pin & Bristle Hair Brush, szczotka ze szpilkami i włosiem, 1 szt., **24,99 zł**, 1 szt. = 24,99 zł



4



5

MAŁE GĄBKI, WIELKA PRECYZJA

Te trzy gąbki dają więcej możliwości precyzyjnego nakładania i blendowania makijażu. Zaokrąglone powierzchnie ułatwiają równomierne rozprowadzanie podkładu na większych partiach twarzy, a krawędzie oraz węższe fragmenty pozwalają dotrzeć w okolice nosa i pod oczy.

HEBE PROFESSIONAL Makeup blender and rubycell sponge set, zestaw gąbek do makijażu, 1 zestaw/3 szt., **29,99 zł**, 1 szt. = 9,99 zł



6

CZYSTA SKÓRA

Ten przyjemny i skuteczny olejek do demakijażu łączy olej ze słodkich migdałów, olej z pestek winogron i witaminę E, by delikatnie usuwać nawet wodoodporny makijaż, sebum i codzienne zanieczyszczenia. W kontakcie z wodą łatwo się zmywa, nie pozostawiając tłustej warstwy, a skóra jest odświeżona i nawilżona.

HEBE COSMETICS Smoothing cleansing oil, wygładzający olejek do demakijażu, 150 ml, **34,99 zł**, 100 ml = 23,33 zł

hebe
professional

TYLKO w hebe



Paleta możliwości
w sztuce makijażu

BANDI PROFESSIONAL
40 lat świętuje z hebe



ANTI-AGING TO ZA MAŁO

Jak prawidłowo dbać o skórę w czasie zmian hormonalnych

Są momenty, gdy sprawdzona rutyna pielęgnacyjna przestaje odpowiadać na wszystkie potrzeby cery. Nie musi to oznaczać, że była źle dobrana. W okresie okołomenopauzalnym kondycja skóry zmienia się pod wpływem wahań, a następnie spadku poziomu estrogenów. Mogą pojawić się suchość, większa reaktywność skóry, utrata jędrności i gęstości.

Wszystkiemu winne są estrogeny. Wpływają one m.in. na aktywność fibroblastów, syntezę składników macierzy zewnątrzkomórkowej, nawilżenie i funkcjonowanie bariery naskórkowej. W czasie perimenopauzy ich stężenie się waha, a po menopauzie utrzymuje się na niższym poziomie. W efekcie skóra może być bardziej sucha, cieńsza, mniej elastyczna i bardziej podatna na podrażnienia. Zmarszczki mogą się pogłębiać, kontur twarzy tracić wyrazistość, a przebarwienia stawać się bardziej widoczne.

DLACZEGO PIELĘGNACJA ANTI-AGING TO ZA MAŁO

Nie każda formuła anti-aging odpowiada na wszystkie potrzeby skóry zmie-

niającej się pod wpływem spadku poziomu estrogenów. Samo działanie przeciwzmarszczkowe nie wystarczy, by utrzymać cerę w dobrej kondycji.

Podstawą pielęgnacji powinno być łagodne oczyszczanie, nawilżanie, wzmacnianie bariery hydrolipidowej, działanie antyoksydacyjne oraz codzienna ochrona przed promieniowaniem UVA i UVB. Ważne są także składniki wspierające jędrność, elastyczność i gęstość skóry oraz – zależnie od potrzeb – łagodzące jej nadreaktywność lub zmniejszające widoczność przebarwień.

Taką wielokierunkową odpowiedzią jest linia BANDI Professional More Than Pause. Została opracowana z myślą o potrzebach skóry w okresie okołomenopauzalnym – od suchości i osłabienia bariery ochronnej, przez nadreaktywność i zaczerwienienia, po utratę jędrności, przebarwienia oraz brak blasku. Mimo że kosmetyki nie wpływają na poziom hormonów, mogą pomagać ograniczać widoczność oznak starzenia, wzmacniać funkcje ochronne naskórka i poprawiać komfort skóry.

ANTI GRAVITY – GDY SKÓRA TRACI GĘSTOŚĆ I NAPIĘCIE

Gdy na pierwszy plan wysuwają się wiotkość, obniżona gęstość i mniej wyraźny owal twarzy, warto sięgnąć po pielęgnację skoncentrowaną właśnie na tych potrzebach. Linia BANDI Medical Expert Anti Gravity została opracowana z myślą o poprawie napięcia, sprężystości i konturu twarzy.

Sercem formuł jest α-kompleks Marine V-Lift, łączący ekstrakt z czerwonej algi Gigartina stellata z fermentami bakterii pochodzących z głębin oceanicznych. Składniki kompleksu wspierają syntezę kolagenów typu I i III oraz fibuliny-5, uczestniczącej w organizacji włókien elastynowych.

W produktach jego działanie uzupełniają m.in. roślinne biopolimery, peptyd biomimetyczny, organiczna forma krzemu, kwas hialuronowy, lipidy i kwas karnozynowy. Pielęgnacja łączy działanie ukierunkowane na napięcie i wygładzenie z nawilżaniem, wzmacnianiem bariery ochronnej oraz ochroną antyoksydacyjną.

Spójny program dla skutecznej pielęgnacji tworzą cztery kosmetyki: **Liftingujące serum w ampułce** korekcja napięcia skóry, **Liftingujący krem** modelowanie konturu twarzy, **Liftingujący krem** odbudowa gęstości skóry, **Liftingujący krem pod oczy** napięcie i wygładzenie.



1. **BANDI MEDICAL EXPERT** Anti Gravity, liftingujący krem odbudowa gęstości skóry, 50 ml, 124,99 zł, 100 ml = 249,98 zł
2. **BANDI MEDICAL EXPERT** Anti Gravity, liftingujący krem modelowanie konturu twarzy, 50 ml, 104,99 zł, 100 ml = 209,98 zł
3. **BANDI MEDICAL EXPERT** Anti Gravity, liftingujące serum w ampułce korekcja napięcia skóry, 30 ml, 81,99 zł, 100 ml = 273,30 zł
4. **BANDI MEDICAL EXPERT** Anti Gravity, liftingujący krem pod oczy napięcie i wygładzenie, 14 ml, 47,99 zł, 100 ml = 342,78 zł

ŚWIADOMA PIELĘGNACJA ZAMIAST WALKI Z CZASEM

Zmiany hormonalne są naturalnym etapem życia. Zamiast koncentrować się wyłącznie na zmarszczkach, warto obserwować aktualne potrzeby skóry. Systematyczna, wielokierunkowa pielęgnacja oraz codzienna fotoprotekcja pomagają jej dłużej zachować dobrą kondycję i komfort. ●



Katarzyna Śliwka, mgr kosmetolog, coach

IG: KASIA_SLIWKA_KOSMETOLOGIA

W okresie okołomenopauzalnym pielęgnacja powinna odpowiadać jednocześnie na kilka potrzeb: większą suchość i reaktywność, osłabienie bariery hydrolipidowej, utratę jędrności oraz wolniejsze procesy odnowy. Dlatego warto szukać w kosmetykach składników o uzupełniających się właściwościach, m.in. kompleksów lipidowych, peptydów biomimetycznych, kwasu hialuronowego, składników pochodzenia morskiego, organicznej formy krzemu oraz antyoksydantów, takich jak kwas karnozynowy. Nie chodzi o jeden „cudowny" składnik, lecz o przemyślaną kompozycję dopasowaną do aktualnej kondycji i tolerancji skóry. Takie wielokierunkowe podejście wykorzystano m.in. w kosmetykach BANDI z linii More Than Pause i Medical Expert Anti Gravity.



PERFEKCJA JEST NUDNA

Jak żyć, żeby nie zwariować? Magdalena Popławska, która wciela się w postać głównej bohaterki filmu pod tym tytułem, zna odpowiedź na to pytanie. I choć przyznaje, że jej codzienność – jak kinowej Anki – przypomina chaos, nauczyła się go kontrolować. Seans z córką, spacer z psami, a przede wszystkim dystans do błahych problemów – oto przepis na wystarczająco dobre życie.

ROZMAWIAŁA Eliza Kaniowska

Ile ma pani wspólnego z Anką, którą gra pani w filmie „Jak żyć, żeby nie zwariować”?

Całkiem sporo. Na pewno łączy nas dystans do ubioru i chodzenie w piżamie (śmiech). Jestem pracującą, do niedawna samodzielną mamą, więc wszystkie obowiązki były na mojej głowie. Psy, koty w domu i codzienna logistyka tego wszystkiego generują dużo obciążeń w moim chaotycznym świecie. Dopiero po tym, jak rozpoznano u mnie ADHD, zaczęłam rozumieć, skąd w moim życiu tyle chaosu. Rozgardiasz towarzyszy mi nieustająco i powoduje wiele kuriozalnych sytuacji. Może nikt nie odholował mi auta jak Ance, ale notorycznie pojawiam się o złej porze i nie tam, gdzie trzeba. Z boku to może wydawać się zabawne, od środka to dosyć męczące.

Zachowuje pani wtedy spokój? Anka jest zaskakująco opanowana, a spotykają ją skrajne sytuacje.

Film opowiada historię z przymrużeniem oka, ale jest w nim dużo prawdy o tym, jak działa człowiek, który bierze na siebie za dużo. I zaniedbuje w tym wszystkim swoje potrzeby. Ja po latach życia w biegu mam odporność na drobne kryzysy. Moja mama łapie się za serce, kiedy nie może znaleźć telefonu, ja po prostu zaczynam przetrząsać torebkę, znajduję coś, czego szukałam miesiąc wcześniej, więc już jestem szczęśliwa i szukam dalej. Bez paniki. Jednak panowanie Anki wynika nie z dystansu, lecz z przeciążenia. To bardziej znieczulenie niż spokój, bo jest przytłoczona nadmiarem spraw i obowiązków.

Co panią nauczyło spokoju?

Czas. On uczy pokory i pomaga złapać właściwą perspektywę. Wiele zmieniło też macierzyństwo – dało mi dystans nie tylko do życia, ale i do zawodu. Przestałam traktować aktorstwo jak operację na otwartym sercu, nie wkręcam się już w myśl, że najmniejsze potknięcie oznacza, że koniec świata. Szukam radości tak w zawodzie, jak i w życiu. Poza tym wokół mnie wydarzyło się sporo trudnych, czasem tragicznych historii. To uczy doceniać to, co się ma.

Ale każdego z nas coś irytuje. Co to jest w pani przypadku?

Kiedyś drobiazgi, na przykład rzucanie niedopałków na ulicę. Potrafiłam podejść i po kimś posprzątać – często to działało, ludzie się reflektowali. Irytują mnie też zachowania kierowców: agresja, nerwy, emocje o byle co. Ale nawet to rzadko wytrąca mnie z równowagi – częściej bawi i smuci, że ludzie są tacy spięci. Mam dziś większą tolerancję i wiem, że świat nie jest czarno-biały. Na poważnie frustruje mnie bezsilność wobec spraw dużego kalibru – polityki, edukacji, ochrony zdrowia. Na szczę-

CHWILA ODDECHU W KINIE

Anka to ma fajne życie... Kochający mąż, udane dzieci, dobra praca i świetne mieszkanie w centrum. Co może pójść nie tak? Na przykład… wszystko. Mąż zdradza, praca „odchodzi", dzieci mają humory, a mieszkaniem interesuje się komornik. Przed Anką zaskakująco prosty wybór: albo położy się i umrze z rozpaczy, albo zacznie wreszcie żyć! Na własnych warunkach. W dobie recyklingu atrakcyjna panna z odzysku ma wielką przyszłość. Wystarczy, że się trochę ogarnie, opędzi od nadopiekuńczej matki, dogada z dziećmi i znajdzie nowy pomysł na siebie. A uwierzcie, że pomysłów akurat Ance nie brakuje! Garść odwagi, mnóstwo wiary w siebie, szczypta niezależności i ocean poczucia humoru – to jest przepis na nową Ankę!

▶ **„Jak żyć, żeby nie zwariować" od 23 października w kinach w całej Polsce. Hebe jest partnerem filmu! Bo każda z nas zasługuje na chwilę oddechu od zwariowanej rzeczywistości. I właśnie to Hebe robi na co dzień.**

ście przestało mnie to spalać. Wolę koncentrować się na tym, na co mam wpływ. Zrozumiałam, że zamartwianie się całym światem bardziej szkodzi, niż pomaga.

Jest pani wobec siebie krytyczna czy raczej wyrozumiała?
Jestem krytyczna, ale coraz mniej, uczę się akceptacji. Nawet gdy wracam do domu po coś szósty raz, próbuję to obrócić w żart, myśląc: „Może przynajmniej będę miała zgrabniejsze nogi od chodzenia". Mam sporo banalnych trudności, które dla innych są proste. Odkąd zostałam zdiagnozowana i rozumiem, z czego wynikają, przynajmniej przestałam myśleć o sobie, że coś ze mną nie tak. To nie znaczy, że problemy zniknęły – są, ale potrafię je nazwać. Najtrudniejsze są dla mnie sprawy papierkowe, urzędowe, organizacyjne. Sama myśl, że mam zmienić samochód, potrafi mnie zablokować na miesiące, a nawet lata. Koleżanki robią to w tydzień – od decyzji po załatwienie wszystkich formalności – a ja krążę wokół tematu, analizuję, szukam, odkładam… Jestem bardzo niezdecydowana i to jest moja bolączka.

Przez lata to na pani spoczywał główny ciężar wychowania córki. Czuła się pani przytłoczona życiem jak Anka?
Tak bywało. Teraz jestem w szczęśliwym momencie, bo z tatą mojej córki i moją mamą udało nam się zbudować układ, który pozwala mi wyjechać i „wszystko rzucić", bez strachu, że coś zawalam. Poczucie, że nie wszystko spoczywa na moich barkach, jest niesamowicie odciążające. Dużo zmieniło się też dlatego, że jedenastoletnia córka jest już bardziej samodzielna. Sama wyprawia się do szkoły, nie muszę stać nad nią od rana, robić śniadania – chyba że ma ochotę. Jeśli muszę wyjść wcześniej do pracy, wszystko działa.

Umie pani delegować zadania?
Uczę się odpuszczać i oddawać odpowiedzialność. Ale jestem raczej Zosią Samosią i lubię wszystko robić sama. Wiąże się to z większym obciążeniem, ale robię to na własne życzenie. Tak jest mi wygodniej, nie muszę dopasowywać się do innych, co w pewnym sensie ułatwia życie. Poza tym lubię, kiedy dużo się dzieje. Jasne, zdarzają się chwile frustracji, ale mam wrażenie, że są wpisane w każdy model życia – ten z partnerem i ten solo. W każdym są wzloty i upadki. Życie po prostu nie jest usłane różami.

Anka reaguje stanowczo na to, co ją spotyka. Postąpiłaby pani podobnie?
Kiedy przygotowuję się do roli, zaczynam od szukania w mojej postaci podobieństw i różnic względem siebie. Z Anką miałam sporo wspólnego, bo macierzyństwo jest dla mnie nieustającą przygodą. To ocean dobrych i trudnych emocji, ale też odpowiedzialności, która potrafi przytłoczyć, i bezgranicznej miłości. Macierzyństwa nie da się nauczyć, bo każde dziecko jest inne. Ja uczę się go na mojej córce – metodą prób i błędów. Każdy musi znaleźć własną drogę. Gdybym miała dopisać coś do historii Anki, dołożyłabym pewnie mnóstwo wątków o kobiecie, która próbuje pogodzić pracę z byciem mamą. Roli żony akurat nie znam z własnego doświadczenia, ale słucham kobiet i wiem, że często biorą na siebie większość obowiązków. Nie wiem, czy podjęłabym takie same decyzje jak Anka, ale wiem, że nie są złe. Ona próbuje zawalczyć o siebie, bo dotąd stawiała siebie na ostatnim miejscu. Co, mam wrażenie, dotyczy większości kobiet: umniejszamy sobie, bierzemy na siebie za dużo, żyjemy w poczuciu, że coś „powinnyśmy". Ale w końcu przychodzi przebudzenie. I dobrze, bo mama, która dba o siebie, jest ważnym przykładem dla dzieci, zwłaszcza córek.

Partnerstwo w związku wciąż często jest teoretyczne. W wielu domach to



Dorota Kolak zagrała matkę Anki. Teresa zawsze ma dobrą radę dla córki, nawet gdy ta o nią nie prosi.

kobieta jest menedżerką codzienności. I kiedy na chwilę znika, dom się wali.
Właśnie to dzieje się u Anki: przez lata przejmuje wszystkie role, a kiedy po raz pierwszy odpuszcza i oddaje ster, na początku robi się bałagan. To ważny moment, bo pokazuje, ile dźwigała sama. Myślę, że kluczowe jest to, żeby część odpowiedzialności oddawać od początku i konsekwentnie. Traktować partnerstwo dosłownie, a nie tylko jako hasło. Wtedy druga strona naturalnie zaczyna uczestniczyć, a nie „pomagać". Trzeba umieć dzielić się odpowiedzialnością i godzić się na to, że pojawi się trochę chaosu i nie wszystko będzie perfekcyjnie.

Aktorzy pracują z emocjami. Czy są metody, które pomagają im się wyciszyć i mogą przydać się każdemu?
Na każdego działa co innego. Ja potrzebuję przyrody, żeby nie zwariować. Niestety mieszkam w mieście, ale bez drzew za oknem i moich zwierząt byłabym bardzo smutna. Do niedawna musiałam zabierać je na plan, dziś już nie muszę, ale często nadal to robię. Spacer z psami w przerwie obiadowej przynosi mi ukojenie. Chodzenie, najlepiej po lesie, to moja ulubiona aktywność.

A trema wciąż się pani zdarza?
Jest zawsze! Staram się odwracać od niej uwagę, świat nauczył mnie dystansu. Przecież nawet gdybym na ważnej gali potknęła się w pięknej sukni, media żyłyby tym dwa dni, a potem skupiłyby się na czymś innym. Kiedyś płakałam niemal po każdym spektaklu, bo wydawało mi się, że jeśli nie udało mi się zagrać w 100%, to umrę ze wstydu.

To się zmieniło?
Na szczęście. Nam, kobietom, służy czas. Kiedyś miałam mnóstwo kompleksów. Niektóre zostały, ale nauczyłam się je akceptować. Nie trzeba wszystkiego w sobie lubić. Każdy ma słabsze strony. Nie wszystko potrafię, ba – powiedziałabym wręcz, że wielu rzeczy nie potrafię, nawet w aktorstwie. Ale to, co umiem, robię świetnie. Staram się tak o tym myśleć. Nie każda z nas zawsze perfekcyjnie wygląda, nie każda jest perfekcyjną panią domu, matką. Błędów nie da się uniknąć. Nasze dzieci i tak wylądują na terapii *(śmiech)*. Córka nauczyła mnie dystansu do zawodu. Bo jak mogłabym się przejmować, że pomyliłam kwestię w spektaklu, kiedy jadę do dziecka z gorączką?

Media społecznościowe kreują perfekcyjną wizję życia. Budzi to pani obawy, zwłaszcza gdy myśli pani o córce?
Ja sama wyzbyłam się perfekcjonizmu. Kompletnie mnie on nie interesuje – ani w życiu, ani w pracy. Lubię bałagan, chaos, prawdę codzienności. Perfekcjonizm jest dla mnie nieludzki i po prostu nudny. Ograniczam media społecznościowe i jest mi z tym dobrze. Oczywiście są minusy: koledzy czasem się śmieją, że trzeba tłumaczyć mi od początku aferę, którą wszyscy żyją od tygodnia. Uznałam jednak, że to dla mnie zdrowsze. Jeśli chodzi o córkę, która wchodzi w wiek dojrzewania, to trudny temat i traktuję go serio. Staram się ją chronić. Ma telefon, ale bez mediów społecznościowych, ja i jej tata jesteśmy tu zgodni. Chciałabym jak najdłużej trzymać ją z dala od presji porównywania się, która wyrządza wiele krzywdy. Sama wiem najlepiej – bo biorę udział w sesjach zdjęciowych – że perfekcyjny obrazek to ułamek sekundy, ustawione światło, wybrany kadr. Życie tak nie wygląda.

A co dla pani oznacza wystarczająco dobre życie czy choćby dzień?
To taki, w którym nie muszę zajmować się „papierologią". Do tego rozmowa

z córką, spacer z psami, chwila dla siebie i trochę pracy. W moim zawodzie albo pracuje się na pełnych obrotach, albo jest kompletna cisza. Kiedyś, gdy pracowałam po 12–13 godzin na dobę, byłam zmęczona i zła. Gdy przychodził przestój, pojawiały się frustracja i lęk, że „nikt już nie zadzwoni". Dziś cieszę się, kiedy jestem w pracy i kiedy akurat jej nie ma. A gdy wraca niepokój, biorę oddech i idę na spacer z psami.

Zrozumiałam, że zamartwianie się całym światem bardziej szkodzi, niż pomaga. Wolę koncentrować się na tym, na co mam wpływ.



Anka nie jest idealna, to dziewczyna z krwi i kości, którą łatwo polubić, nawet jeśli czasem sama komplikuje sobie życie. Idźcie do kina, by ją poznać!

Jak jeszcze spędza pani wolny czas?
Śpiąc! Gdyby był zawód „spacza", z przyjemnością bym go wykonywała. Moje życie senne jest wspaniałe. Śnię niesamowite historie! A gdy jeszcze mam dookoła cały zwierzyniec, jestem szczęśliwa. Poza tym kocham siedzieć w ogródku, sadzić rośliny. Nie znam się na tym, ciągle coś robię nie tak, ale przyroda jest mi niezbędna do życia.

Na planie zajmują się panią makijażyści, fryzjerzy. A w domu – lubi pani kosmetyki czy od nich odpoczywa?
Moje kobiece ego jest zaspokojone – wiem, jak pięknie potrafię wyglądać, ale na co dzień nie lubię się malować. Trzymam się podstawowej pielęgnacji i zasady „mniej chemii, więcej natury". Lubię saunę, bo wiecznie marznę. I masaże! W ogóle lubię, kiedy ktoś się mną zajmuje. Także na planie filmowym. Wtedy odpoczywam.

Przywiązuje pani uwagę do diety?
Od 26 lat nie jem mięsa. Miałam tę potrzebę od dziecka. Staram się odżywiać zdrowo, bo to ma wpływ na kondycję i na to, jak funkcjonuję w pracy i w życiu. Czytam etykiety, pilnuję składu, staram się być uważnym konsumentem.

Anka kocha jazdę na motocyklu. A pani jak podróżuje najchętniej?
Różnie. Pociągiem, samochodem, daleko i blisko. „Podróżować, podróżować jest bosko", jak śpiewała Kora. Ale na pewno nie do miasta – wolę wieś, las, góry, łąki. Lubimy z córką ciepły klimat i wodę, dlatego zimą chętnie wyjeżdżamy w tropiki. Polskę i Europę też kochamy. Choć Bałtyk jest dla mnie za zimny, i tak go uwielbiam. Szum fal koi nerwy najlepiej. ●

HYDRO care

1986 BANDI PROFESSIONAL

TYLKO w hebe

Codzienna troska o prawidłowe nawilżenie skóry



*Wynik badań aparaturowych dla produktu FX08. Ocena dokonana przy użyciu urządzenia Courage + Khazaka Corneometru 825.

INTENSYWNE NAWILŻENIE

+84%* po 7h

DŁUGOTRWAŁE NAWILŻENIE

+30%* po 24h



Magdalena organizuje dla swoich pracownic sesje zdjęciowe. – Ubieramy je w stroje inspirowane folklorem, zakładamy kwiatowe korony i pokazujemy, że każda jest piękna – mówi szefowa Bardzkich Pierników.

MAGDALENA OD PIERNIKÓW

Wszyscy znają toruńskie pierniki. Mało kto wie, że równie piękną piernikarską tradycję miało Bardo na Dolnym Śląsku. Kilka lat temu przywróciła ją do życia Magdalena Topolanek. Dziś prowadzi fabrykę pierników, kawiarnię i warsztaty. Jej historia pokazuje, że czasem najlepszy przepis na sukces kryje się w tym, co niemal zostało zapomniane. ROZMAWIAŁA Dominika Bagińska

Pierniki to pani pasja od zawsze?
Moją prawdziwą pasją była sztuka. Zawsze powtarzałam, że nie znoszę gotować ani piec. Wychowałam się jednak w domu z silnymi tradycjami kulinarnymi. Dolny Śląsk po wojnie stał się tyglem wielu kultur: babcia pochodziła z Podhala, dziadek z Krakowa, dorastałam wśród różnych smaków i rodzinnych receptur. Chyba odziedziczyłam jakiś dar, bo wciąż słyszę, że wszystko, co zamieszam, wychodzi dobre. Zawsze bliższy był mi jednak świat sztuki i tańca niż kuchnia. Ale jestem realistką – wiedziałam, że trzeba znaleźć sposób na życie. I tak zostałam „królową wałka" w Fabryce Pierników.

Jak do tego doszło?
Wszystko dlatego, że nie potrafię odmawiać, kiedy ktoś prosi o pomoc. Na szczęście zwykle wychodziło mi to na dobre, bo spotykałam ludzi, którzy otwierali przede mną nowe możliwości. A teraz o piernikach... Kiedy działałam w Kole Gospodyń Wiejskich, siostra mojego męża, wiceburmistrzyni Barda, przywiozła z czeskiego Letohradu pierniki. Poprosiła, żebym upiekła 20 podobnych na potrzeby promocji miasta – z wizerunkiem naszej bazyliki. Opowiedziała mi historię bardzkich pierników i dawnych piernikarni. Słuchałam jednym uchem, bo nie planowałam zajmować się pieczeniem. Ale gdy w domu dokładnie obejrzałam czeskie pierniki, urzekły mnie ich zdobienia. Niestety, nie miałam pojęcia, jak się za nie zabrać. Wypytywałam o przepisy, eksperymentowałam w kuchni. Po dwóch tygodniach udało mi się upiec pierniki, które dobrze smakowały i nieźle wyglądały. Zdobiłam je za pomocą wykałaczek



MAGDALENA TOPOLANEK
Założycielka i właścicielka Bardzkich Pierników. Przywróciła do życia ponad 500-letnią tradycję bardzkiego piernikarstwa. W zabytkowej fabryce z XIX wieku prowadzi rodzinną manufakturę, gdzie ręcznie tworzy się pierniki według odtworzonych historycznych receptur i autorskich przepisów. Działają tu także kawiarnia, sklep i pracownia warsztatów dla dzieci i dorosłych. W planach otwarcie kolejnej manufaktury we Wrocławiu.



W kamienicy, w której mieści się piernikarnia Magdaleny, do 1942 roku działała Fabryka Pierników Maxa Prause. Jego wnuk – Gottfried (na zdjęciu) – przyjeżdża do Barda regularnie, by wraz z nową właścicielką kultywować piernikarskie tradycje swojej rodziny i odtwarzać historyczne receptury. Dla obojga to wzruszające momenty – czują, że historia zatoczyła koło.

i pędzelków, bo tylko to miałam pod ręką. Kiedy zaniosłam je do urzędu miasta, wszyscy byli zachwyceni. Wróciłam do domu z jedną myślą: do czeskich wzorów bardzo mi daleko. I tak zaczęła się moja nauka malowania na piernikach. Wciągnęła mnie bez reszty.

Ta pasja stała się początkiem czegoś większego.

Razem z kołem gospodyń wiejskich jeździliśmy na różne wydarzenia i konkursy. Podczas jednego z nich poznałam etnologa Henryka Dumina. Powiedział, że moje pierniki są najpiękniejsze, jakie widział na Dolnym Śląsku. Byłam zaskoczona – dla mnie to były po prostu ciastka. Jakiś czas później zaprosił mnie do nieodległego od Barda Pałacu Łomnica, koło Jeleniej Góry, na spotkanie z Elisabeth von Küster.

W zeszłym roku ukazał się u nas wywiad z Elisabeth, która nie tylko odbudowała zrujnowany Pałac w Łomnicy, ale też odtworzyła folwark. Kontakt z nią i jej energią musiał być bardzo pomocny.

Kiedy Elisabeth von Küster zobaczyła nasze wypieki i stroje ludowe, zaprosiła nas do współpracy. Mówiła, że nie wyobraża sobie pałacowej kuchni bez nas. Przez kilka lat wiele razy w roku jeździliśmy do Pałacu Łomnica, gdzie podczas jarmarków i innych wydarzeń piekliśmy pierniki, mazurki, ciasta drożdżowe. To był dla mnie ważny czas – zobaczyłam, że ludzi zachwyca to, co robimy. Przyjeżdżali nie tylko po wypieki, ale też, by rozmawiać z nami. My jeździliśmy tam przede wszystkim z pasji. To była przyjemność i możliwość wsparcia Elisabeth, którą bardzo lubiliśmy, a nie sposób na zarabianie pieniędzy. Z drugiej strony to właśnie Pałac Łomnica nauczył mnie biznesu. Obserwowałam, jak buduje się markę i tworzy miejsce, do którego chce się wracać. Elisabeth pokazała, że sukces tkwi w dbałości o każdy szczegół. Pamiętam, jak o piątej rano w kaloszach szła do stajni, bo uważała, że dzień w folwarku nie może się zacząć bez gospodarza. Jest wszędzie, wszystkiego dogląda i niczego nie zostawia przypadkowi. To zrobiło na mnie ogromne wrażenie. Ja też nie boję się pracy i wierzę, że dobry lider powinien być tam, gdzie dzieje się codzienność. Elisabeth jest jedną z osób, które najmocniej wpłynęły na moje życie.

Ale skąd wzięła pani siłę, by wyremontować i ponownie uruchomić starą fabrykę w Bardzie? Przecież to ryzykowne przedsięwzięcie.

Do Barda zaczęli przyjeżdżać turyści w poszukiwaniu naszej fabryki, a my istnieliśmy przecież tylko w Łomnicy i na Facebooku. Wtedy burmistrz zdecydował: „Musimy otworzyć fabrykę. Ludzie przychodzą do punktu informacji turystycznej i do urzędu, bo szukają bardzkich pierników". Kiedy kupiłam lokal, okazało się, że czeka mnie ogrom pracy. To była stara fabryka pierników z 1860 roku – zawilgocona i zrujnowana. Remont trwał dwa lata, wywieziono 60 ton gruzu. Budynek był w fatalnym stanie. Nawet moi bliscy mówili, że zwariowałam. Kiedy przychodzili pomagać, pukali się w czoło. Ale ja widziałam w tym miejscu potencjał. Poza tym znowu chciałam spełnić czyjeś marzenie. W tym wypadku burmistrza – o fabryce pierników. Nie myślałam o sukcesie ani o tym, czy przyjdą klienci. Chciałam po prostu przywrócić temu miejscu życie, bo czułam, że jest potrzebne miastu.

Pierniki są częścią historii Barda...

Bardo nazywane jest Miastem Cudów, a jego sercem jest najstarsza w Polsce

LAAB
NEW SKIN GENERATION

TYLKO w hebe



NUTRIDERM ACTIVE +++

ODKRYJ INTELIGENTNY PROGRAM

ODNOWY SKÓRY

Efekt odżywienia jak po 8 h głębokiego snu

Użyto AI

Choć słyszę, że jestem kobietą sukcesu, ja myślę o sobie: człowiek z pasją. Dla mnie najważniejsze jest to, żeby być szczęśliwym i mieć wokół życzliwych ludzi.

drewniana figurka Matki Bożej Bardzkiej. Przez wieki przybywały tu tysiące pątników, a w mieście działało aż siedem piernikarni. Piernikami częstowano przybyszów, były też idealną pamiątką z pielgrzymki – trwałą i łatwą do zabrania w drogę. Pomyślałam, że skoro tradycja pierników była częścią historii naszego miasteczka, nie mogę pozwolić jej zniknąć. Postaraliśmy się rodzinnie o dofinansowanie z urzędu, sprzedaliśmy ziemię, wzięliśmy kredyt. I ruszyliśmy z pracami.

Postawiliście wszystko na jedną kartę.
To był trudny czas. Z powodu pandemii stanęły firmy, które wykonywały dla nas meble i wyposażenie. Otworzyliśmy się 1 sierpnia 2020 roku, ale do końca stało to pod znakiem zapytania. Jeszcze tydzień wcześniej podwórko przypominało plac budowy. Znajomi z Łowicza razem z dziećmi pomagali nam sprzątać. W noc przed otwarciem posadziliśmy kwiaty, rozsypaliśmy kamień na podwórku, a następnego dnia o dziesiątej otworzyliśmy Fabrykę Pierników. Powiedziałam do córki, zięcia i męża: „Pewnie nie przyjdzie wielu ludzi, bądźmy realistami". Kiedy o dziesiątej zobaczyliśmy tłum przed wejściem, byłam jednocześnie szczęśliwa i przerażona. Pomyślałam: „Jak my ich wszystkich obsłużymy, skoro sami jeszcze nie wiemy, jak to działa?". Wieczorem usiedliśmy przy stole kompletnie wyczerpani i patrzyliśmy na siebie z niedowierzaniem. „Co myśmy narobili?". Byliśmy świetnie przygotowani do pieczenia pierników i prowadzenia warsztatów – nauczyliśmy się w Pałacu Łomnica. Nie mieliśmy za to pojęcia o prowadzeniu kawiarni, parzeniu kawy, obsłudze gości. Początki były pełne zabawnych wpadek. Moja pierwsza gorąca czekolada była tak gęsta, że łyżeczka w niej stała. Szybko jednak nauczyliśmy się nowej rzeczywistości. Był środek pandemii, ludzie nie wyjeżdżali za granicę i szukali ciekawych miejsc w Polsce. Gości nam nie brakowało.

I wszystko zaczęło iść jak z płatka?
Ależ skąd, szybko okazało się, że goście mają inne oczekiwania, niż zakładałam. Bufet przygotowałam z myślą, że będę przy nim zdobić pierniki, a odwiedzający będą obserwować moją pracę. Tymczasem oni chcieli przede wszystkim napić się dobrej kawy i coś zjeść *(śmiech)*. Zaczęłam więc tworzyć nowe smaki i rodzaje pierników. To one pozwoliły nam utrzymać fabrykę. Te kolorowe, ręcznie malowane wciąż powstają, ale są jak broszka do żakietu – piękne i wyjątkowe, ale kupuje się je od święta.

Wiem, że ważną rolę w odrodzeniu bardzkich pierników odegrał Gottfried Prause, potomek poprzednich właścicieli fabryki.
To wnuk mistrza Maxa Prausego. Po wojnie jego rodzina wyjechała do Czech, gdzie kontynuowała tradycję wypieku pierników aż do lat 70. Ma dziś 76 lat i kilka razy w roku przyjeżdża, by uczyć nas dawnych receptur. Zapytałam go kiedyś, czy po tylu latach musiał uczyć się ich na nowo. Odpowiedział z uśmiechem: „To jak jazda na rowerze, tego się nie zapomina". Dla niego był to wzruszający powrót, a ja poczułam, że historia zatoczyła koło.

Jak radzi sobie pani z presją prowadzenia rozrastającej się firmy?
Często słyszę, że jestem kobietą sukcesu. Ja jednak myślę o sobie: człowiek z pasją. Dla mnie sukces nie jest miarą życia. Ważniejsze jest to, żeby być szczęśliwym i mieć wokół siebie życzliwych ludzi. Przyznaję: jestem pracoholiczką, ale najpiękniejszym momentem dnia jest chwila, gdy rano piję kawę z pracownikami i pytam, co u nich słychać. Zawsze chciałam, żeby w naszej fabryce panowała atmosfera jak w domu.

Szef musi jednak czasem podejmować trudne decyzje.
Nie mam z tym problemu. Zwykle wiem, czego chcę. Mam też ogromne wsparcie męża, córki i zięcia. To firma rodzinna, wszystko robimy razem. Córka i zięć są muzykami, więc fabryka czasem bardziej przypomina dom kultury niż piernikarnię. Organizujemy koncerty, pokazujemy, że można tworzyć piękne rzeczy, dbać o zabytki i przywracać życie miejscom, które wydawały się zapomniane. Ważna jest dla mnie polska tradycja, ale i szacunek dla niemieckiego dziedzictwa Dolnego Śląska. Gdyby nie ono, wielu pięknych miejsc po prostu by nie było. Pamiętajmy o tym.

NOWOŚĆ

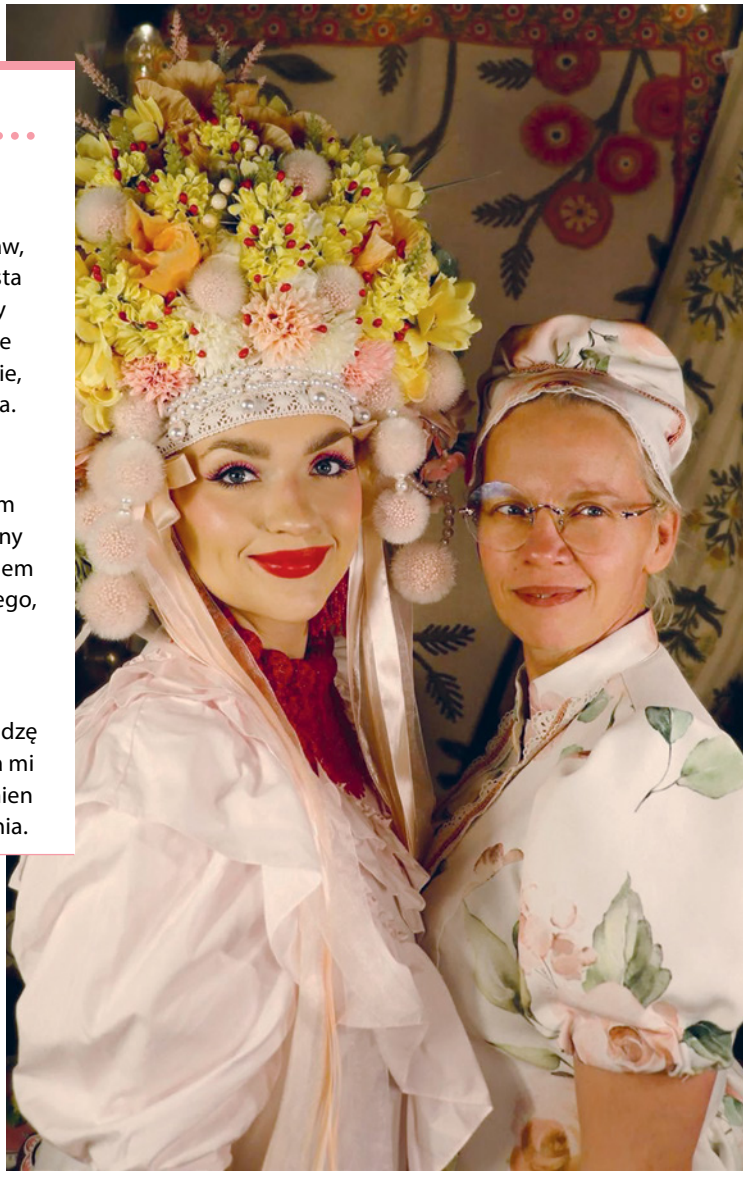
INGLOT

The Eyes Are Back

Konturówka do powiek
Creamy Line



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



MÓJ SPOSÓB NA...

Relaks i zdrowie

Praca piernikarza to nie tylko zapach przypraw, ale też ciężkie worki z mąką, wałkowanie ciasta i wiele godzin na nogach. Dlatego dwa razy w tygodniu ćwiczę z trenerką medyczną. Nie jestem fanką ćwiczeń, ale muszę dbać o siebie, bo chcę prowadzić fabrykę przez kolejne lata.

Rozwój

Nie potrafię stać w miejscu. Ciągle wymyślam nowe miejsca, nowe pomysły i kolejne odsłony Bardzkich Pierników. Każdy projekt jest odbiciem mnie samej – mojego wnętrza, wrażliwości i tego, jak zmieniam się jako człowiek.

Stres

Kiedy jestem zestresowana, idę do ogrodu i sadzę kwiaty albo pracuję razem z zespołem. Zdarza mi się sprzątać łazienki, bo wierzę, że lider powinien dawać przykład, a nie tylko wydawać polecenia.

A jak wygląda dzień szefowej fabryki pierników? Pewnie jest długi?
Pracuję siedem dni w tygodniu. Opiekuję się też 90-letnią babcią, a ponieważ ma kury, poranek zaczynam od wizyty w kurniku. Potem idę do fabryki i spędzam tam praktycznie cały dzień. Z rodziną najczęściej spotykamy się... w pracy. Rzadko mam czas tylko dla siebie. Nigdy nie byłam osobą, która stawia siebie na pierwszym miejscu. Wychowali nas dziadkowie i od najmłodszych lat wpajali mi i mojemu bratu, że będziemy mieć tylko to, na co sami zapracujemy i że zawsze warto być pomocnym dla drugiego człowieka. Szybko musiałam dorosnąć, ale to nauczyło mnie wytrwałości, waleczności i wiary w siebie. Dlatego powtarzam, że w naszej fabryce jest jak w bajce. W bajkach dobro zwycięża i wszystko dobrze się kończy. Goście często mówią, że czują się tu jak w „Alicji w Krainie Czarów". Bardzo to lubię, bo dokładnie taki świat chciałam stworzyć.

Co by pani powiedziała czytelniczce Hebe, która marzy, żeby coś zmienić, ale ciągle czeka na lepszy moment?
Powiedziałabym: nie trać wiary w siebie. To dziś chyba trudne. W fabryce pracuje 22 młodych ludzi. Często widzę, jak niskie mają poczucie własnej wartości. Jestem przekonana, że to efekt mediów społecznościowych, które pokazują wyidealizowany świat. Kiedyś jedną z młodych pracownic zapytałam: „Jesteś mądra, piękna. Dlaczego w siebie nie wierzysz?". Odpowiedziała: „Bo nie wyglądam jak dziewczyny z internetu. Nie mam takich ust". To mnie poruszyło. Dlatego organizujemy dla naszych dziewcząt sesje zdjęciowe. Ubieramy je w stroje inspirowane folklorem, zakładamy kwiatowe korony i pokazujemy, że każda jest piękna. Trzeba tylko uwierzyć we własną wartość, zamiast patrzeć na świat przez ekran telefonu. ●

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

TYLKO w hebe

ALKMIE

PIELĘGNACJA DOPASOWANA DO **POTRZEB** TWOJEJ SKÓRY.



CALM dla cery wrażliwej. **CLEAR** dla cery z niedoskonałościami.
Dwie potrzeby. Jeden cel - zdrowa, promienna skóra.

TWÓJ ADWENTOWY kalendarz















Grudzień potrafi zamienić się w wyścig: zakupy, prezenty, porządki, pierniki, choinka, Wigilia... A gdzie w tym wszystkim jesteś ty? Nasz kalendarz jest zaproszeniem do małej zmiany. Przez 24 dni zrób codziennie jedną rzecz dla siebie – zadbaj o skórę, odpocznij, spotkaj się z przyjaciółkami, wyjdź na spacer albo po prostu nic nie rób. Cel nadrzędny: przez cały przedświąteczny czas czuć się wspaniale. TEKST: Katarzyna Brzeska

1 GRUDNIA

DOCEŃ SIEBIE I PODZIĘKUJ SOBIE ZA MIJAJĄCY ROK

Zanim zaczniesz przygotowania do świąt, zatrzymaj się na chwilę i pomyśl o sobie. Zastanów się, za co możesz sobie podziękować. Za to, że dałaś radę, choć czasem było trudno? Za ludzi, których wspierałaś? Za sprawy, które doprowadziłaś do końca. Zapisz trzy rzeczy, które zrobiłaś dobrze, i jedną, którą chcesz zrobić dla siebie w przyszłym roku. Odpoczywać bez poczucia winy? Stawiać granice. A potem kup sobie drobiazg, o którym od dawna marzysz, albo zanurz się w kąpieli. To nie nagroda za bycie grzeczną, to podziękowanie dla samej siebie.

2 GRUDNIA

PAMIĘTAJ, ŻE ŚWIĘTA TO NIE EGZAMIN Z DOSKONAŁOŚCI

Nie istnieje komisja, która sprawdzi, czy barszcz był domowy, pierogi ręcznie lepione, a mieszkanie wystarczająco lśniące. Jeśli nie umiesz piec makowca, kup go. Jeśli nie masz czasu lepić uszek, je również możesz kupić. Święta mają być spotkaniem z ludźmi, których kochasz, a nie konkursem na najbardziej zmęczoną kobietę roku.

3 GRUDNIA

POMYŚL O PREZENTACH

Zamiast kupować kolejną rzecz, „bo wypada", spróbuj bliskim podarować coś, co naprawdę pasuje do obdarowanej osoby. Posłuchaj, o czym mówi i co jej się podoba, podpatrz, czego jej brakuje albo na co narzeka i chciałaby wymienić na nowe. Możesz też... po prostu ją o to zapytać albo wybrać coś, co daje przyjemność każdej z nas: piękny kosmetyk, książkę, świecę, miękki szal, dobrą herbatę. Przy okazji zastanów się, co ty chciałabyś dostać i zadbaj, by twoi bliscy się o tym dowiedzieli.

4 GRUDNIA

ZRÓB PORZĄDKI W KOSMETYCZCE

Wyrzuć produkty przeterminowane, wyschnięte tusze, stare gąbeczki i kosmetyki, których nie używasz od dwóch lat, ale trzymasz „na wszelki wypadek". Umyj pędzle – ich regularne czyszczenie usuwa sebum, resztki kosmetyków i drobnoustroje. A potem pozwól sobie na małe zakupy: kup nową zalotkę, pędzel, szminkę albo lakier do paznokci w jakimś szalonym kolorze.

5 GRUDNIA

CZAS, DOTYK, ZAPACH I PRZYJEMNOŚĆ

Peeling to jeden z tych kosmetyków, które oprócz tego, że są skuteczne, dają mnóstwo przyjemności. Usuwa nadmiar zrogowaciałego naskórka, dzięki czemu skóra staje się gładsza i przyjemna w dotyku, a balsam łatwiej się rozprowadza. Do ciała wybierz pachnące peelingi solne lub cukrowe z olejami roślinnymi, do twarzy delikatniejsze – enzymatyczne, dopasowane do cery.

6 GRUDNIA

MIKOŁAJKI!

Zadaj sobie proste pytanie: jaki chciałabym dziś dostać prezent? Może więcej odpoczynku albo rozmowy, może nieco samotności albo wręcz przeciw-





1. **BANDI PROFESSIONAL** Boost Care, kofeinowy krem pod oczy na cienie i opuchnięcia, 14 ml, 39,99 zł, 100 ml = 285,64 zł 2. **ÉRNÈ** płatki pod oczy z kwasem hialuronowym, 2 szt./1 opak., 3,99 zł, 1 szt. = 2,00 zł 3. **AVA** Adaptogenic, krem pod oczy, 30 ml, 69,99 zł, 100 ml = 233,30 zł 4. **DR. MELAXIN** Cemenrete Calcium, krem do twarzy z wapniem zwiększający objętość, 50 ml, 107,99 zł, 100 ml = 215,98 zł 5. **ROUND LAB** 1025, nawilżający tonik do twarzy, 100 ml, 42,99 zł, 100 ml = 42,99 zł 6. **BANDI MEDICAL EXPERT** Anti Glycation, regenerujący krem do twarzy, szyi i dekoltu na noc, 50 ml, 89,99 zł, 100 ml = 179,98 zł

nie – czyjeś ramię, na którym można oprzeć głowę. Nie każdej potrzebie trzeba natychmiast zaradzić, ale każdą warto usłyszeć.

7 GRUDNIA

PÓJDŹ NA WIECZORNY SPACER

Odłóż telefon, zrezygnuj z kolejnego odcinka serialu, załóż płaszcz i wyjdź z domu. W grudniu miasta rozświetlają się choinkami, iluminacjami i dekoracjami i nawet dobrze znana ulica nagle wygląda jak scenografia świątecznego filmu. Twój spacer nie musi mieć celu – po prostu idź tam, gdzie świeci najładniej. Ciesz się świętami jak wtedy, gdy byłaś dzieckiem.

8 GRUDNIA

WYKREUJ PRZYJAZNE OTOCZENIE

Twój dom nie musi przypominać świątecznego katalogu wnętrz – niech po prostu będzie twoim ulubionym miejscem na świecie. Zapal lampki, postaw gałązki świerku, rozpyl zapach, który kojarzy ci się ze świętami, ale przede wszystkim zostaw miejsce na... życie. Na rysunki dzieci na lodówce, kubek pozostawiony na stole i koc, który nigdy nie trafia tam, gdzie powinien. Przytulność nie polega na tym, że wszystko jest idealnie poukładane. Pozwól sobie i bliskim czuć się swobodnie w waszym domu.

9 GRUDNIA

POCZUJ SIĘ DOBRZE WE WŁASNEJ SKÓRZE

Zamiast ciągle poprawiać i krytykować swoje ciało, dziś je rozpieszczaj. Po kąpieli wmasuj w skórę balsam, wykonaj masaż spokojnymi ruchami od dołu ku górze. Wybierz kosmetyki z emolientami, takimi jak oleje, masła czy ceramidy – zmiękczą skórę i wesprą jej barierę ochronną. Jeśli czujesz taką potrzebę, możesz skorzystać z produktów modelujących, ujędrniających biust i pupę, wygładzających i napinających. Cel jest jeden: masz czuć się dobrze we własnej skórze.

10 GRUDNIA

POODDYCHAJ

Zatrzymaj się i obserwuj swój oddech. Czy jest spokojny i swobodny, czy raczej płytki i przyspieszony? Spróbuj przez kilka minut oddychać rytmem 4–4–4–4: wdech przez cztery sekundy, zatrzymanie przez cztery, wydech przez cztery i ponowne zatrzymanie przez cztery. Jeśli zatrzymywanie oddechu jest dla ciebie niekomfortowe, po prostu wydłuż delikatnie wydech, nie forsując się.

Spokojne, świadome oddychanie nie jest magicznym sposobem na rozwiązanie wszystkich problemów, ale pomaga wyciszyć ciało i skierować uwa-

Lirene

DERMOPROGRAM

skin RENEWAL

TYLKO w hebe

NOWOŚĆ



EFEKT LIFTINGU JUŻ **W 1 MINUTĘ***

EFEKTY POTWIERDZONE BADANIAMI*:

Redukcja ilości zmarszczek do -47%

Odmłodzenie wieku biologicznego skóry nawet o 4 lata

AI POWERED

*Labolatorium Naukowe Lirene – badania in-vivo po 3 tygodniach stosowania

gę na siebie. Niekiedy naprawdę wystarczy kilka oddechów, żeby zrobić w głowie trochę miejsca.

11 GRUDNIA

PODDAJ SIĘ KOJĄCEJ SILE PŁOMIENIA

Zapal świecę i przez kilka minut po prostu patrz na płomień. Ciepłe, przytłumione światło sprzyja wyciszeniu i tworzy idealną atmosferę dla odpoczynku (szczególnie, gdy jest wieczór i zgasiłaś jasne oświetlenie). Wybierz zapach, który lubisz – wanilię, cytrusy, cynamon albo po prostu zapach czystego, naturalnego wosku.

12 GRUDNIA

POŚPIJ DŁUŻEJ

Ponieważ sen jest ważnym elementem codziennej pielęgnacji, przed zaśnięciem odłóż telefon, dobrze przewietrz sypialnię i daj sobie możliwość dłuższego snu. Odpowiednio długi jest ważny dla funkcjonowania organizmu, koncentracji, odporności i regeneracji. Zamiast więc traktować sen jak luksus, potraktuj go jak podstawowy element pielęgnacji, równie ważny jak krem.

13 GRUDNIA

ODPOWIEDZ NA PYTANIE: CO LUBIĘ?

Zastanów się, co chciałabyś dostać na Gwiazdkę. Tak naprawdę! Może w głębi duszy marzysz o szalonych okularach, malutkich (i zupełnie niepraktycznych) filiżankach, swetrze z głową renifera Rudolfa albo perfumach, które pachną jak czekoladki? Zapisz trzy rzeczy, które sprawiają ci przyjemność, choć wydają ci się niepoważne. A potem wybierz jedną i kup ją bez tłumaczenia się komukolwiek. Nie rezygnuj z rzeczy, które cieszą bez powodu.

14 GRUDNIA

ZADBAJ O WŁOSY

Dziś zrób dla nich coś więcej niż szybkie mycie. Delikatnie wymasuj skórę głowy opuszkami palców przez kilka minut. Jeśli włosy są suche, nałóż odżywkę na całej długości pasm oraz na końcówki, a przed suszeniem użyj produktu chroniącego przed wysoką temperaturą.

15 GRUDNIA

NAKARM SKÓRĘ

Noc to najlepszy moment na bardziej treściwą pielęgnację. Po oczyszczeniu twarzy sięgnij po serum lub krem dopasowany do potrzeb skóry (z ceramidami, gliceryną, kwasem hialuronowym czy niacynamidem). Ceramidy





1. **LATTAFA** Fakhar Women, woda perfumowana damska, 100 ml, 139,99 zł, 100 ml = 139,99 zł
2. **KARL LAGERFELD** Ikonik, woda perfumowana damska, 60 ml, 269,99 zł, 100 ml = 449,98 zł
3. **YOPE** Body Therapy, mgiełka zapachowa do ciała i włosów, 200 ml, 34,99 zł, 100 ml = 17,50 zł
4. **NATURE QUEEN** olejek eteryczny eukaliptusowy, 10 ml, 18,99 zł, 100 ml = 189,90 zł
5. **YOUR CANDLE** Bergamotka & Pomarańcza, świeca zapachowa, 1 szt., 39,99 zł, 1 szt. = 39,99 zł
6. **JUGOTT** perfumowany balsam do ciała szarotka, 500 ml, 39,99 zł, 100 ml = 8,00 zł

skybottle

TYLKO w hebe

NOWOŚĆ



Have a smell talk

PERFUMOWANE KOREAŃSKIE BALSAMY DO CIAŁA



1. **KNEIPP** Arnica Active, kryształki do kąpieli z soli mineralnej Muscle Relaxation Arnika, 500 g, 26,99 zł, 100 g = 5,40 zł
2. **HEBE COSMETICS** Glowing Body Lotion, balsam rozświetlający do ciała, 150 ml, 26,99 zł, 100 ml = 17,99 zł 3. **MOKOSH** Winogrono, nawilżająco-łagodzący balsam do ciała, 180 ml, 75,99 zł, 100 ml = 43,22 zł 4. **VIVIAN GRAY** Gemstone Neroli&Amber, kremowe mydło w płynie, 300 ml, 22,99 zł, 100 ml = 7,66 zł 5. **HEBE COSMETICS** Body Scrub Coffee Break, kawowy peeling do ciała, 340 g, 22,99 zł, 100 g = 6,76 zł
6. **TOŁPA** dermo body cellulite off, turbo-serum antycellulitowe do ciała 3D Glow, 250 ml, 59,99 zł, 100 ml = 24,00 zł
7. **HAGI** Korzenna Pomarańcza, sól do kąpieli, 480 g, 36,99 zł, 100 g = 7,71 zł

wspierają barierę ochronną, kwas hialuronowy pomaga ją nawilżać, a niacynamid wspiera funkcje bariery ochronnej i poprawia wygląd skóry. Pamiętaj, że nie potrzebujesz pięciu aktywnych składników naraz – nocna pielęgnacja nie polega na tym, żeby skórze dostarczyć wszystko, co tylko się da. Wystarczy jej to, czego naprawdę potrzebuje.

16 GRUDNIA

WYBIERZ ZAPACH, KTÓRY PRZYNOSI DOBRE MYŚLI

Perfumy są piękne, ale czasem nie chcemy pachnieć „wyjściowo". Chcemy pachnieć dla siebie. Sięgnij wtedy po mgiełkę do ciała o lekkim, apetycznym aromacie – czekolady, pierniczków, wanilii, karmelu, pianek marshmallow. Możesz spryskać nią ciało po kąpieli albo włosy. Zapach nie musi robić wrażenia na innych, ma podobać się tobie.

17 GRUDNIA

SPÓJRZ SOBIE W OCZY

Podpuchnięcia, kurze łapki, worki pod oczami? Na okolice oczu możesz zastosować lekkie produkty z humektantami (na przykład gliceryną lub kwasem hialuronowym) albo kofeiną, która pomaga optycznie zmniejszyć oznaki zmęczenia i obrzęku. O poranku dobrze działa chłodny kompres. A na koniec zerknij w lustro, spójrz sobie głęboko w oczy i z pełnym przekonaniem powiedz: „Lubię cię i wspaniale cię widzieć".

18 GRUDNIA

WYPRAW DZIEWCZYŃSKI PIĄTEK

Zamiast spędzać kolejny wieczór w centrum handlowym na szukaniu prezentów, zaproś przyjaciółki na nocowanie. Włączcie przeboje z młodości, zróbcie sobie maseczki, pomalujcie paznokcie, wypróbujcie makijaż, którego żadna z was nie odważyłaby się zrobić do pracy. Możecie zjeść makowiec (tak, można to zrobić przed Wigilią!) i czekoladowego Mikołaja, który miał być na święta.

19 GRUDNIA

ZRÓB COŚ WYŁĄCZNIE DLA PRZYJEMNOŚCI

Nie dla zdrowia, nie dla urody, nie dlatego, że powinnaś – ale dla własnej przyjemności! Idź do kina, na wystawę, weź kąpiel, wymocz stopy w pielęgnującej soli, połóż się na kanapie z książką albo zdrzemnij się w środku dnia. Krótka „power nap" (drzemka trwająca 10–20 minut) dodaje energii.

BASICLAB
DERMOCOSMETICS

TYLKO w hebe

WSPARCIE DŁUGOWIECZNOŚCI SKÓRY

NOWOŚĆ

ODBUDOWA NA POZIOMIE KOMÓRKOWYM

1% **Czysty PDRN**
odnowa komórkowa

4% **Booster NAD+**
regeneracja skóry



AI POWERED



20 GRUDNIA

ODRÓB LEKCJE Z NAWILŻANIA

Zimą skóra łatwo traci wodę, sprzyjają temu suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach, wiatr i mróz. Dlatego zrób dziś rytuał nawilżający: serum lub krem na twarz, balsam na lekko wilgotne ciało i odżywka na włosy. W kosmetykach szukaj humektantów (gliceryny i kwasu hialuronowego) oraz emolientów – pomagają wygładzić skórę i ograniczać utratę wody. Nawilżanie to codzienny gest troski.

21 GRUDNIA

OTUL SIĘ

Dziś niech wszystko będzie miękkie – po kąpieli nałóż bogaty balsam, włóż najprzyjemniejszy szlafrok, owiń się szalem albo kocem. Wybieraj kosmetyki zawierające emolienty (masła roślinne, oleje) i ceramidy – pomagają zmiękczać skórę i wspierają jej barierę ochronną. A potem przytul kogoś, kogo kochasz, albo samą siebie, jeśli właśnie tego potrzebujesz.

22 GRUDNIA

DOPIEŚĆ DŁONIE

W grudniu pracują za kilka osób – myją, gotują, sprzątają, pakują prezenty i dzielnie znoszą zimno. Wieczorem daj im porządną porcję kremu zawierającego między innymi glicerynę, mocznik, ceramidy lub składniki okluzyjne, takie jak wazelina. Krem nakładaj po każdym myciu, szczególnie gdy skóra jest sucha. Na noc możesz zastosować grubszą warstwę, a na to założyć bawełniane rękawiczki. Nie zapominaj o paznokciach i skórkach – odrobina olejku zrobi im dobrze.



1. **HEBE PROFESSIONAL** Hair Brush, szczotka drewniana do włosów, 1 szt., 24,99 zł, 1 szt. = 24,99 zł 2. **JOANNA** Jedwab Silk, odżywka do włosów ułatwiająca rozczesywanie w sprayu, 150 ml, 12,99 zł, 100 ml = 8,66 zł 3. **HEBE PROFESSIONAL** Rebuild Mask, odbudowująca maska do włosów, 300 ml, 44,99 zł, 100 ml = 15,00 zł

23 GRUDNIA

MASKA I... CISZA

Jutro Wigilia. Tym bardziej niczego już dziś nie nadrabiaj. Nałóż na twarz ulubioną maskę – nawilżającą, kojącą albo regenerującą i przez kilkanaście minut nie rób absolutnie nic. Jeśli masz skórę wrażliwą, nie testuj tego wieczoru żadnego nowego, intensywnego produktu ani mocnego peelingu. Maska nie musi być „liftingująca w 15 minut"; wystarczy, że dostarczy skórze składników nawilżających i da ci pretekst do zatrzymania się.



24 GRUDNIA

NICZEGO NIE MUSISZ, WSZYSTKO MOŻESZ

To już dziś! Nie musisz być idealną gospodynią, idealną kobietą, idealną matką, partnerką, córką ani panią domu z reklamy świątecznej. Możesz przypalić ciasto, zapomnieć o prezencie, kupić gotowe pierogi, mieć bałagan albo przez pół dnia siedzieć w piżamie. Możesz się wzruszyć, roześmiać, zmęczyć, powiedzieć „nie", wyjść na spacer albo po prostu usiąść przy choince i patrzeć na światełka. Niech te święta nie będą dowodem na to, ile potrafisz zrobić. Niech będą przypomnieniem, że nie musisz niczego udowadniać, żeby zasługiwać na czułość, odpoczynek i radość. ●

FOT. ISTOCK.COM (3), 123RF

hagi

TYLKO w hebe

NOWOŚĆ

ODKRYJ NOWĄ
LINIĘ DO WŁOSÓW

VITAMIN

Energia witamin *dla Twoich włosów*



Hagi Vitamin jest inspirowana mocą witamin i superfoods.
Tworzą ją trzy linie odpowiadające na różne potrzeby włosów:

BALANCE B3+B5
dla równowagi
i ukojenia

REPAIR B5+B7
dla wzmocnienia
i odbudowy

GLOW C+E
dla wygładzenia
i blasku



LE COEUR Regenerating, lipoaktywny olejek myjący do ciała i twarzy, 700 ml, 69,99 zł, 100 ml = 10,00 zł



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



PUREHEALS Propolis 80, nawilżająco-łagodzący krem do twarzy z propolisem 80%, 50 ml, 119,99 zł, 100 ml = 239,98 zł



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

CZAS NA PRZYJEMNOŚCI

Dbanie o siebie może być najpiękniejszym rytuałem dnia. Chwila relaksu, aromatyczny krem, miękkość skóry i przyjemność, na którą nie trzeba czekać. Bo dobrostan zaczyna się od małych gestów – tych, które pozwalają zwolnić, wsłuchać się w siebie i z troską celebrować własne ciało.



BERGAMO Red Ginseng, przeciwzmarszczkowy krem z czerwonym żeń-szeniem do twarzy, 50 g, 69,99 zł, 100 g = 139,98 zł



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



SANCTUARY SPA Aqua Serenity, masło do ciała, 300 ml, 69,99 zł, 100 ml = 23,33 zł



SKIN 79 Golden Snail, odżywczo-nawilżająca esencja do twarzy, 40 ml, 149,99 zł, 100 ml = 374,98 zł



MARU.DERM ujędrniający i wygładzający żel antycellulitowy, 300 ml, 39,99 zł, 100 ml = 13,33 zł



PURE ME StimulAge, stymulująco-nawilżający krem do twarzy na dzień, 50 ml, 77,99 zł, 100 ml = 155,98 zł



ALMA K. zmysłowa mgiełka do ciała, 50 ml, 76,99 zł, 100 ml = 153,98 zł



WELEDA rewitalizująca emulsja do ciała, 250 ml, 94,99 zł, 100 ml = 38,00 zł



MAMONDE Flora Glow Rose, płynny preparat do twarzy 3w1, 80 ml, 114,99 zł, 100 ml = 143,74 zł



HEBE PROFESSIONAL Face Cleansing Brush, szczoteczka do oczyszczania twarzy, 1 szt., 15,99 zł, 1 szt. = 15,99 zł



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



Daj skórze spokój

SKÓRA NIE POTRZEBUJE POŚPIECHU, ALE MĄDREJ PIELĘGNACJI, KTÓRA WSPIERA JEJ DOBRĄ KONDYCJĘ, KOMFORT I PROMIENNY BLASK. Z TEJ IDEI POWSTAŁA LONGEVITY CODE, BIOZGODNA SERIA ORIENTANA STWORZONA WSPÓLNIE Z JULIĄ KAMIŃSKĄ. JEJ HASŁO BRZMI: „DAJ SOBIE SPOKÓJ. DAJ SKÓRZE SPOKÓJ".



Pięć produktów, pięć różnych potrzeb i jeden kod pielęgnacji, która pracuje w zgodzie ze skórą. Wspólnym składnikiem pięciu formuł jest NAD+ (dinukleotyd nikotynoamidoadeninowy), koenzym naturalnie obecny w komórkach i jeden z symboli współczesnego nurtu longevity. W serii łączy się z roślinnymi składnikami aktywnymi, antyoksydantami i nowoczesnymi kompleksami, które odpowiadają na konkretne potrzeby skóry.

Poranną pielęgnację otwiera **Glow Wear**, serum-baza rozświetlająca z glutationem i argininą. Wygładza, poprawia miękkość cery i pozostawia satynowe glow. **Naked Nude**, satynowy krem nawilżający z kwasem lakobionowym i Satin Glow Complex, zapewnia komfort oraz subtelnie wyrównuje wygląd skóry. Gdy cera potrzebuje mocniejszego wsparcia, **Bodyguard** z ceramidami i Barrier Repair Complex pomaga wzmocnić barierę hydrolipidową, ograniczyć przesuszenie i przywrócić miękkość.



Wieczorem **Smooth Operator** z bioretinolem i Adaptogenic Complex zamienia aplikację w rytuał masażu. Booster wygładza, odżywia i pomaga skórze odzyskać świeży wygląd. Rutynę domyka **Sleeping Beauty**, maseczka napinająca pod oczy i na usta z Pentapeptide-48 i Blue Hyaluron. Pozostawiona na 20 minut lub całą noc intensywnie nawilża, rozświetla i zmniejsza oznaki zmęczenia.

orientana × JULIA KAMIŃSKA

TYLKO w hebe

NOWOŚĆ



LONGEVITY CODE

Biozgodna seria do pielęgnacji twarzy z koenzymem komórkowym **NAD+**, która współgra z Twoją skórą, zamiast z nią walczyć.

DAJ SOBIE SPOKÓJ.
DAJ SKÓRZE SPOKÓJ.

Problem jak na dłoni

Przesuszone, popękane, zaczerwienione... Zimą dłonie i stopy mają prawo powiedzieć „dość", bo warunki są dla nich bardzo niesprzyjające. Podpowiadamy, jak za pomocą dermokosmetyków poprawić ich wygląd, zapewnić im komfort i skutecznie chronić przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. TEKST: Olga Huk

Mróz, wiatr, suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach, a w przypadku stóp także grube skarpety i obuwie, w którym skóra ma niewiele okazji do odpoczynku – to zestaw, który mocno nadwyręża jej naturalną barierę ochronną. W efekcie staje się szorstka, napięta i zaczerwieniona, zaczyna się łuszczyć, a przy większym przesuszeniu może nawet pękać i boleć. To problem nie tylko estetyczny, bo uszkodzona bariera hydrolipidowa naskórka mniej skutecznie chroni przed czynnikami zewnętrznymi, a głębokie pęknięcia mogą zamienić się w trudno gojące się ranki.

Na szczęście zimowa dermopielęgnacja jest w stanie poradzić sobie z każdym z tych problemów.

ZATRZYMAJ WILGOĆ

Zimą najlepiej zamienić lekkie balsamy i szybko wchłaniające się lotiony na bardziej treściwe kremy i maści. Szukaj w nich ceramidów, gliceryny, mocznika, kwasu hialuronowego, wazeliny i olejów mineralnych. Należą one do różnych grup, ale wyśmienicie się uzupełniają – substancje humektantowe, takie jak gliceryna i mocznik, pomagają wiązać wodę, ceramidy wspierają barierę lipidową, a składniki okluzyjne (na przykład olejki) ograniczają jej utratę.

RADA: Aby zmaksymalizować efekt nawilżenia i wydłużyć czas działania dermokosmetyku, krem najlepiej nakładać na lekko wilgotną skórę (warto robić to po myciu, kąpieli albo prysznicu), nie czekając, aż zacznie się nieprzyjemnie ściągać.



1. **DERMEDIC** Cicatopy, regenerujący krem do rąk, 75 ml, 29,99 zł, 100 ml = 39,99 zł
2. **EUCERIN** UreaRepair, krem do rąk, 75 ml, 32,99 zł, 100 ml = 43,99 zł 3. **REGENERUM** peeling do pięt, 50 ml, 24,99 zł, 100 ml = 49,98 zł 4. **PALMER'S** Cocoa Butter Formula, krem do rąk z masłem kakaowym, 60 g, 17,99 zł, 100 g = 29,98 zł 5. **OILLAN** Derm+, krem-koncentrat do rąk, 75 ml, 11,99 zł, 100 ml = 15,99 zł

FOT. ISTOCK.COM

TEGO SZUKAJ W KOSMETYKACH ZIMĄ

Ceramidy – wspierają odbudowę bariery ochronnej skóry.
Mocznik – nawilża, a w wyższych stężeniach skutecznie zmiękcza zrogowaciały naskórek.
Gliceryna – pomaga wiązać wodę w warstwie rogowej.
Wazelina i inne składniki okluzyjne – tworzą na powierzchni skóry warstwę ograniczającą utratę wody.
Kwas mlekowy – wspiera nawilżenie i wygładzenie suchej skóry.



ZŁUSZCZAJ OSTROŻNIE

Zbyt intensywne złuszczanie to jedna z najczęstszych pułapek pielęgnacji dłoni i stóp. Kiedy skóra jest bardzo sucha, mocne tarcie i peeling mogą kusić, ale takie zabiegi dodatkowo podrażniają. Zasada jest prosta – najpierw nawilżaj, zmiękczaj i odbudowuj, a dopiero później (jeśli rzeczywiście jest taka potrzeba) delikatnie usuwaj nadmiar zrogowaciałego naskórka.

CODZIENNA OCHRONA

Krem nie wygra z zimnem, jeśli codziennie wystawiamy dłonie na jego działanie. Rękawiczki nie są więc modnym dodatkiem, są elementem pielęgnacji. I jeszcze jeden drobiazg, o którym często zapominamy – filtr przeciwsłoneczny. Zimą należy chronić dłonie kremem z SPF, szczególnie jeśli jednak nie nosimy rękawiczek. Promieniowanie UV może przyczynić się do powstawania przebarwień i przyspiesza fotostarzenie.

POSTAW NA MOCZNIK

To jeden z najważniejszych składników w zimowej pielęgnacji dłoni i stóp. W niższych stężeniach (do 10%) działa nawilżająco, w wyższych (od 20%) pomaga również zmiękczać zgrubiałą, nadmiernie rogowaciejącą skórę (bo ma właściwości złuszczające). Dlatego krem z mocznikiem jest świetnym wyborem i do przesuszonych dłoni, i do szorstkich pięt.

RADA: Jeśli skóra jest popękana lub podrażniona, mocznik może szczypać. Wtedy lepiej najpierw postawić na łagodną odbudowę bariery ochronnej, a dopiero później sięgnąć po preparaty złuszczające i zmiękczające.

WIECZORNE SOS

Wieczór to najlepszy moment na zdecydowane działania! Na dłonie nakładamy grubą warstwę kremu lub maści zawierającej składniki odbudowujące i okluzyjne albo regenerujące serum lub maskę. Przy bardzo suchej skórze na krem warto dodatkowo zaaplikować cienką warstwę wazeliny – ograniczy utratę wody, i nałożyć cieniutkie bawełniane rękawiczki – utrzymają preparat na skórze. W przypadku pięt postępujemy podobnie. Po kąpieli delikatnie osuszamy stopy, nakładamy krem z 10–25% mocznika, a na bardzo suche miejsca – preparat okluzyjny.

RADA: W pielęgnacji dłoni i stóp najważniejsza jest regularność. Skóra nie potrzebuje weekendowego „remontu", tylko codziennego wsparcia. ●

FAKTY I MITY O ZIMOWEJ PIELĘGNACJI

Zimą skóra potrzebuje nieco innej troski, ale czy to oznacza, że lekki krem należy od razu schować do szuflady, a na jego miejsce postawić najcięższy balsam z łazienkowej półki? O tym, jak nie przesadzić z pielęgnacją, rozmawiamy z dr Anną Płatkowską, ekspertką dermatologii i medycyny estetycznej oraz założycielką kliniki Anclara w Warszawie. ROZMAWIAŁ Aleksander Perliński



Ekspert:
ANNA PŁATKOWSKA
ekspert medycyny estetycznej i przeciwstarzeniowej, Klinika Anclara, ul. Puławska 136 lok. 61, Warszawa (www.anclara.pl).

Czy zimą potrzebujemy bogatszych kremów?
Nie ma jednej zasady dla wszystkich. Niska temperatura, wiatr i suche powietrze w domach sprzyjają zwiększonej utracie wody i mogą osłabiać barierę ochronną skóry, dlatego u osób ze skórą suchą i wrażliwą krem może być zimą bogatszy. Skóra tłusta i mieszana wcale nie muszą go potrzebować.

Co oznacza „bogaty krem"? Chodzi o zawartość tłuszczu?
Niekoniecznie. Krem może być bogaty w składniki, które pomagają skórze zatrzymać wodę i odbudowywać jej barierę, a nie tylko w substancje natłuszczające. Warto zwracać uwagę na składniki wspomagające nawilżanie, takie jak gliceryna i kwas hialuronowy (najlepsze na noc) oraz emolienty (ceramidy, masło shea, petrolatum), które ograniczają utratę wilgoci. Dobrze skomponowany kosmetyk łączy różne grupy składników i działa wielopoziomowo, zamiast tworzyć na skórze tłustą warstwę.

Czy można przedobrzyć z pielęgnacją?
Zimą łatwo wpaść w pułapkę: skóra jest sucha, więc dokładamy kolejny produkt, a kiedy zaczyna reagować podrażnieniem, dodajemy coś „kojącego". Lepszą strategią jest uproszczenie rutyny do łagodnego oczyszczania, odpowiedniego kremu i ochrony przeciwsłonecznej.

A co ze złuszczaniem? Zimą często mamy wrażenie, że skóra jest szorstka i aż prosi się o peeling.
To częsty błąd. Gdy skóra jest przesuszona, zaczerwieniona, piecze lub się łuszczy, mocny peeling może dodatkowo naruszyć jej barierę. Nie oznacza to, że zimą trzeba całkowicie zrezygnować z kwasów i innych substancji złuszczających, ale warto zmniejszyć częstotliwość ich stosowania i obserwować reakcję skóry. Ostrożność powinny zachować osoby ze skórą wrażliwą i zmagające się z chorobami dermatologicznymi.

Czy zimą należy zmienić sposób mycia twarzy?
Tak, bo zbyt gorąca woda i agresywne środki myjące mogą usuwać lipidy ze skóry i nasilać uczucie suchości. Lepiej wybierać delikatne preparaty myjące i unikać bardzo gorących kąpieli. Krem nakładamy od razu po umyciu, gdy skóra jest jeszcze wilgotna.

A co z ochroną przeciwsłoneczną?
Krem z SPF 30 lub wyższym powinien pozostać elementem codziennej pielęgnacji przez cały rok. Szczególne znaczenie ma to podczas pobytu w górach, bo śnieg może odbijać promieniowanie UV, zwiększając ekspozycję.

Co powinien zawierać zimowy plan minimum?
Delikatne oczyszczanie, bez przesuszania skóry. Krem dobrany do jej aktualnych potrzeb, najlepiej zawierający składniki nawilżające i wspierające barierę ochronną – ceramidy i emolienty. I na koniec – codzienna ochrona przeciwsłoneczna. ●

CZYM JEST LONGEVITY?

Pielęgnacja w stylu longevity zamiast maskować oznaki upływu czasu, koncentruje się na długim zachowaniu skóry w dobrej kondycji i zdrowiu. Dlatego stawia na codzienną profilaktykę i regularność.



1. W TRYBIE LONGEVITY

Lekka formuła zawiera aż 18 składników aktywnych, m.in. biotechnologiczny PDRN III generacji, wegański V-Collagen, peptydy i kwas GABA, który pomaga w nawilżeniu i regeneracji. Skóra staje się gładsza, jędrniejsza i bardziej elastyczna.

Bielenda Professional Bio-Tech Age, przeciwzmarszczkowy krem wygładzająco-ujędrniający, 45 ml, 79,99 zł, 100 ml = 177,76 zł

2. PEPTYDOWY RYTUAŁ MŁODOŚCI

Wykorzystane w kosmetyku peptydy Youth Restore uzupełnione o złoto oraz optyczny wypełniacz zmarszczek wspierają jędrność, elastyczność i młodszy wygląd skóry. Oleje i składniki lipidowe nawilżają i regenerują.

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

3. BEZPIECZNE ZŁUSZCZANIE

Ten kosmetyk pobudza odnowę komórkową, reguluje wydzielanie sebum i działa przeciwbakteryjnie, przeciwzaskórnikowo oraz przeciwzapalnie. Pomaga redukować przebarwienia pigmentacyjne różnego pochodzenia.

Apis Azelaic Terapis, kwas azelainowy 30% do twarzy, 30 ml, 61,99 zł, 100 ml = 206,63 zł

4. PORCJA NAWILŻENIA

Krem, który potrafi jednocześnie nawilżyć, odżywić i uelastycznić naskórek. Olej z kiełków pszenicy działa antyoksydacyjnie, a ekstrakt z alg morskich nawilża, odżywia i rewitalizuje. Sprawdza się jako baza pod makijaż.

Yasumi krem głęboko nawilżający do twarzy, 50 ml, 94,99 zł, 100 ml = 189,98 zł

5. ZIMOWE UJĘDRNIANIE

Biostymulujące serum koncentruje się na działaniu przeciwzmarszczkowym oraz poprawie jędrności skóry. Wspiera procesy odbudowy, pomaga poprawić napięcie i daje efekt liftingujący. To propozycja dla cery dojrzałej, która potrzebuje zdecydowanego działania anti-age.

Dermika Symphonia, biostymulujące serum ujędrniające na dzień i na noc do twarzy, 30 ml, 99,99 zł, 100 ml = 333,30 zł

6. MASAŻ, KTÓRY BUDZI SKÓRĘ

Kamień gua sha z różowego kwarcu zamienia codzienną pielęgnację w przyjemny rytuał masażu. Regularny masaż (w kierunku zgodnym z przepływem limfy) może sprawić, że twarz będzie wyglądała na wypoczętą, a skóra zyska promienny wygląd. Warto połączyć go z ulubionym serum.

Hebe Professional Rose Quartz Gua Sha Stone, kwarcowy kamień gua sha do masażu twarzy, 1 szt., 34,99 zł, 1 szt. = 34,99 zł



1. **APIS** Exosomes Pro, biostymulująca maska algowa z roślinnymi egzosomami, 200 g, 71,99 zł, 100 g = 36,00 zł 2. **BIELENDA** Egzosomy, serum-koncentrat multinaprawczy do twarzy na noc, 30 ml, 30,99 zł, 100 ml = 103,30 zł 3. **REVUELE** Exosome Infusion, serum do twarzy, 30 ml, 40,49 zł, 100 ml = 134,97 zł 4. **MIYA COSMETICS** Beauty.lab, ujędrniające serum do twarzy z egzosomami, 30 ml, 49,99 zł, 100 ml = 166,63 zł 5. **MEDICUBE** Exosome, serum do twarzy, 30 ml, 104,99 zł, 100 ml = 349,97 zł 6. **HERLA** Exosomy Limit, inteligentny naprawczy krem-kompres na noc, 50 ml, 189,99 zł, 100 ml = 379,98 zł

FOT. ISTOCK.COM

EGZOSOMY Sposób na młodość

Mikroskopijni posłańcy, którzy przekazują sygnały i substancje między komórkami, stymulują procesy naprawcze i łagodzą stany zapalne. Egzosomy szturmem weszły do świata beauty, ale czy ich obecność w kremach to rzeczywiście kosmetyczny przełom? TEKST: Katarzyna Brzeska

Wyglądają jak maleńkie kapsułki – mają zaledwie od kilkudziesięciu do około 150 nanometrów – i powstają naturalnie w organizmie. Ich zadaniem jest przenoszenie informacji między komórkami – można powiedzieć, że są niczym bardzo precyzyjne SMS-y: „zrób to", „zmień tamto", „zacznij się regenerować".

Z MEDYCYNY DO BEAUTY

Historia egzosomów zaczęła się w świecie medycyny w 1983 roku, gdy dwa niezależne zespoły badaczy zaobserwowały uwalnianie maleńkich pęcherzyków podczas dojrzewania retikulocytów, czyli młodych krwinek czerwonych. Kilka lat później, w 1987 roku, Rose Johnstone i jej współpracownicy zaczęli nazywać owe pęcherzyki „exosome".

Stały się przedmiotem zainteresowania dermatologów i przemysłu kosmetycznego, gdy się okazało, że mogą wpływać na zachowanie komórek, do których trafiają – m.in. modulować procesy zapalne i uczestniczyć w procesach związanych z regeneracją. W badaniach laboratoryjnych i przedklinicznych obserwowano m.in. wpływ egzosomów na fibroblasty, produkcję kolagenu, gojenie oraz łagodzenie stanów zapalnych. I to wystarczyło, by zrozumieć, jak bardzo egzosomy są cenne dla branży beauty.

KOSMETYCZNY POTENCJAŁ

Z wiekiem i pod wpływem stresu środowiskowego (na przykład promieniowania UV) mechanizmy regeneracyjne skóry stają się mniej efektywne. Egzosomy wykorzystuje się więc jako biologicznych „specjalistów", którzy mogą wspierać procesy naprawcze. Stosowanie zawierających je preparatów poprawia nawilżenie, elastyczność i strukturę skóry, zmniejsza widoczność zmarszczek, zwiększa tempo regeneracji i wyrównuje koloryt. Pojawiają się więc w serum, kremach i preparatach stosowanych po zabiegach kosmetologicznych i dermatologicznych.

TOWARZYSKIE CZĄSTECZKI

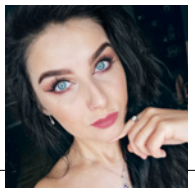
Egzosomy lubią towarzystwo innych składników w formułach kosmetycznych. Najbardziej sensowne wydaje się łączenie ich z dobrze przebadanymi składnikami pielęgnacyjnymi, które uzupełniają ich potencjalne działanie, takimi jak:

- **kwas hialuronowy** – który zapewnia intensywne nawilżenie i pomaga wygładzić drobne linie,
- **peptydy** – które wspierają pielęgnację nastawioną na jędrność i sprężystość,
- **niacynamid** – który wzmacnia barierę skóry, poprawia jej koloryt i działa przeciwzapalnie,
- **witamina C** – która dobrze wpisuje się w pielęgnację antyoksydacyjną i rozświetlającą,
- **ceramidy i pantenol** – które pomagają odbudować barierę hydrolipidową.

Takie połączenia tworzą kosmetyczną drużynę, w której egzosomy wspierają procesy regeneracyjne, a pozostałe składniki dbają o konkretne potrzeby skóry: nawilżenie, ochronę, wygładzenie, poprawę jej wyglądu.

Egzosomy nie obiecują wiecznej młodości. Pokazują, że przyszłość pielęgnacji może polegać nie tylko na dostarczaniu skórze kolejnych składników, lecz także na wpływaniu na sposób, w jaki jej komórki same radzą sobie z procesami naprawczymi i regeneracyjnymi. ●

#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!

PLU White Musk, peeling do ciała

O produkcie: peeling do ciała na bazie pyłu z łupin orzecha włoskiego wzbogacony olejem z orzechów makadamia. Delikatnie, ale skutecznie złuszcza martwy naskórek, wygładza i zmiękcza skórę. Kosmetyk pobudza syntezę kolagenu i przygotowuje do dalszych etapów pielęgnacji.
Najlepszy dla: posiadaczy skóry suchej i szorstkiej.
Zwróciłam uwagę na: to, że po użyciu peelingu skóra jest niezwykle miękka i gładka. Do tego cudownie pachnie białym piżmem.
Plu White Musk, peeling do ciała, 200 g, **49,99 zł,** 100 g = 25,00 zł



STARA MYDLARNIA Sandalwood, pianka pod prysznic

O produkcie: puszysta, aksamitna pianka o zniewalającym zapachu drzewa sandałowego, która zmienia zwykłą kąpiel w relaksujący rytuał spa. Odpręża umysł i ciało, kojąc zmysły orientalnymi nutami drzewa sandałowego, imbiru oraz ciepłymi aromatami przypraw. I niejako przy okazji – świetnie nawilża skórę.
Najlepszy dla: osób pragnących odprężyć się po intensywnym dniu.
Zwróciłam uwagę na: bardzo przyjemny i długo utrzymujący się na skórze zmysłowy zapach.
Stara Mydlarnia Sandalwood, pianka pod prysznic, 150 ml, **38,99 zł,** 100 ml = 25,99 zł





MAMONDE Calming Shot Azulene, regenerująca ampułka do twarzy

O produkcie: koreański hit! Kojąca i regenerująca ampułka, która chłodzi i wycisza podrażnioną skórę. Niacynamid wzmacnia jej barierę ochronną, reguluje wydzielanie sebum i działa przeciwzapalnie, a witamina C rozjaśnia przebarwienia.
Najlepszy dla: osób z cerą trądzikową, podrażnioną oraz z przebarwieniami.
Zwróciłam uwagę na: bardzo lekką żelową formułę, która błyskawicznie się wchłania.
Mamonde Calming Shot Azulene, regenerująca ampułka do twarzy, 50 ml, **99,99 zł,** 100 ml = 199,98 zł



S. NATURE Aqua Squalane, nawilżający krem do twarzy

O produkcie: nawilżająco-odżywczy krem o lekkiej, szybko wchłaniającej się formule zawierającej kwas hialuronowy, witaminę B_5, pantenol, skwalan pochodzenia roślinnego oraz opatentowany składnik Aquaxyl. Doskonale nawilża, koi i przywraca zdrowy blask. Produkt ma kompletne testy hipoalergiczne.
Najlepszy dla: osób z wrażliwą skórą skłonną do przesuszania.
Zwróciłam uwagę na: intensywne nawilżenie, efekt tafli szkła na skórze oraz lekką konsystencję, dzięki której nie daje uczucia lepkości.
S. Nature Aqua Squalane, nawilżający krem do twarzy, 80 ml, **199,99 zł,** 100 ml = 149,99 zł

Sprawdź, co więcej #hebetestuje!

Essenherb®

TYLKO w hebe

NOWOŚĆ

Obudź energię swojej skóry!

NOWA KOREAŃSKA MARKA W POLSCE



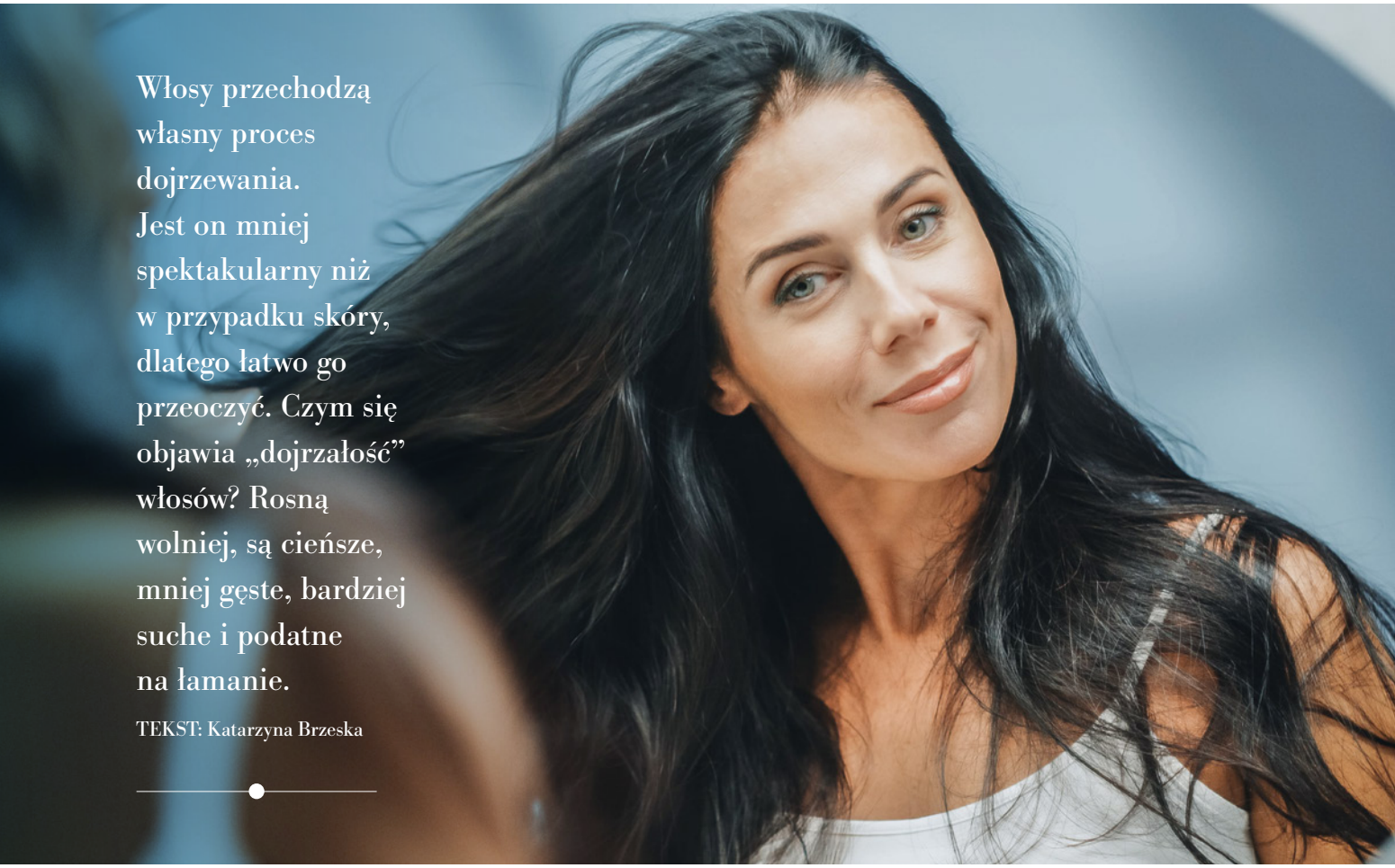


24H
RYTUAŁ
DZIEŃ & NOC

1 **DZIEŃ**
NAWILŻA · CHRONI · DODAJE BLASKU

2 **NOC**
REGENERUJE · ODŻYWIA · WYGŁADZA

AI POWERED



Włosy przechodzą własny proces dojrzewania. Jest on mniej spektakularny niż w przypadku skóry, dlatego łatwo go przeoczyć. Czym się objawia „dojrzałość" włosów? Rosną wolniej, są cieńsze, mniej gęste, bardziej suche i podatne na łamanie.

TEKST: Katarzyna Brzeska

Włosy wkraczają W DOROSŁOŚĆ

Nie oznacza to jednak, że pewnego dnia budzimy się z włosami, które „straciły młodość", bo to proces rozłożony w czasie, na który wpływ ma wiele czynników, np. genetyka, hormony, sposób odżywiania, stres, choroby, leki, promieniowanie UV, stylizacja termiczna i chemiczna oraz to, jak zajmujemy się nimi na co dzień.

NAJPIERW SKÓRA GŁOWY

O zdrowiu i kondycji włosa decyduje to, co dzieje się w mieszku włosowym, dlatego pielęgnacja nie powinna opierać się tylko na dbaniu o pasma włosów i ich końcówki, ale również uwzględniać skalp. Skóra głowy jest żywym środowiskiem, na którym znajdują się m.in. mikroorganizmy tworzące jej mikrobiom, a jego równowaga może mieć znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania skóry. Do pielęgnacji skóry głowy dobrze jest wybierać łagodne preparaty myjące, ale nie traktować jej jak miejsca, które trzeba „wyszorować" do czysta. Jeśli pojawia się uporczywe swędzenie, łuszczenie, zaczerwienienie, nadmierne przetłuszczanie czy nasilone wypadanie, ko-

smetyk trychologiczny może być wsparciem, ale nie zastąpi diagnozy.

MASAŻ ZAMIAST SZARPANIA

Skóra głowy lubi delikatny masaż. Podczas mycia można przez minutę czy dwie wykonywać opuszkami palców spokojne, okrężne ruchy – nie drapiemy paznokciami i nie pocieramy agresywnie. Masaż może być dobrym sposobem na rozluźnienie napięcia i przyjemnym elementem rytuału, ale nie należy przedstawiać go jako gwarantowanej terapii na wypadanie włosów. W pielęgnacji przydadzą się specjalistyczne preparaty trychologiczne (wcierki, lotiony), których składniki pobudzają mieszki włosowe, wspierają wzrost nowych włosów i wzmacniają te, które już się pojawiły. Kosmetyki trychologiczne mogą zawierać składniki ukierunkowane na potrzeby skóry głowy, m.in. niacynamid, kofeinę, pantenol, cynk, substancje łagodzące oraz składniki regulujące złuszczanie.

Włosy dojrzałe często są bardziej kruche, dlatego istotne jest, aby obchodzić się z nimi delikatnie zarówno podczas pielęgnacji, jak i rutynowych zabiegów, np. czesania. Pamiętajmy, że rozczesywanie zaczynamy zawsze od końcówek i stopniowo przesuwamy się ku górze. Szczególnej delikatności podczas rozczesywania wymagają włosy mokre, ponieważ są wyjątkowo podatne na uszkodzenia mechaniczne.

CZEGO POTRZEBUJĄ „DOJRZAŁE" WŁOSY?

Przede wszystkim tego, czego potrzebuje również skóra: ochrony, nawilżenia, odżywienia i delikatnego traktowania. W kosmetykach warto zwrócić szczególną uwagę na obecność składników



TYLKO W hebe

1. **AROMASE** 5α Juniper, peeling do włosów farbowanych, 260 ml, 99,99 zł, 100 ml = 38,46 zł 2. **BANDI PROFESSIONAL** Tricho Esthetic, szampon-fizjologiczna kąpiel do włosów i skóry głowy, 230 ml, 59,99 zł, 100 ml = 26,08 zł 3. **BOSCO COSMETICS** Linia Trychologiczna, pobudzająca wcierka do włosów, 125 ml, 99,99 zł, 100 ml = 79,99 zł 4. **YASUMI** TrychoExpert, wzmacniający szampon ograniczający wypadanie włosów i poprawiający kondycję skóry głowy, 350 ml, 79,99 zł, 100 ml = 22,85 zł 5. **AROMASE** 5α Intensive Anti-Oil Essential Shampoo, szampon seboregulujący do przetłuszczającej się skóry głowy, 400 ml, 134,99 zł, 100 ml = 33,75 zł 6. **HEALTH LABS CARE** Rise On, booster stymulujący do włosów z peptydami, 100 ml, 99,99 zł, 100 ml = 99,99 zł

kondycjonujących, które wygładzają powierzchnię włosa i ograniczają jego elektryzowanie. Dobrze sprawdzają się m.in. proteiny, aminokwasy, ceramidy, oleje i masła roślinne. Proteiny i aminokwasy mogą wspierać regenerację i poprawę elastyczności włosów, natomiast emolienty pomagają wygładzić ich powierzchnię i ograniczyć utratę wody. Jeśli włosy są suche i łamliwe, przydatne będą również składniki o działaniu nawilżającym, np. gliceryna, pantenol czy aloes. Nie należy jednak zapominać o równowadze, bo nie wszystkie włosy potrzebują nieustannego „dokarmiania" proteinami, a nadmiar może pogorszyć ich wygląd i kondycję – staną się przyklapnięte i będą wyglądały na przetłuszczone.

HORMONY MAJĄ WPŁYW

Szczególnym momentem dla włosów są okresy zmian hormonalnych. W okresie okołomenopauzalnym i w menopauzie spadek poziomu estrogenów może wpływać na cykl wzrostu włosa, jego średnicę i gęstość. U części kobiet pojawia się wówczas większa tendencja do przerzedzania włosów, przesuszania i utraty sprężystości. To nie powód do paniki, tylko sygnał, że pielęgnacja może potrzebować „aktualizacji" i zupełnie innych kosmetyków niż te, które stosowałyśmy do tej pory. Tak jak w przypadku pielęgnacji skóry, również pielęgnacja włosów powinna być dostosowana do ich potrzeb i wieku. Jeżeli jednak osłabienie czy wypadanie włosów jest wyraźne lub nagłe, warto skonsultować się z dermatologiem lub trychologiem. Przyczyn może być wiele – od zmian hormonalnych po niedobory niektórych pierwiastków i witamin, choroby tarczycy, stres czy skutki uboczne przyjmowanych leków. ●

FOT. 123RF

NOWOŚĆ

PREMIERY

POZNAJ NASZE NOWOŚCI

HEBE PROFESSIONAL

Zgrany duet do twoich policzków

Paleta do makijażu policzków, która łączy gładkość kremowego i trwałość pudrowego różu. Formuły doskonale się blendują i łączą, pozwalając stopniować intensywność koloru. Aplikowane warstwowo zapewniają trójwymiarowy efekt makijażu.



Hebe Professional Cheek 2 Cheek Blush Palette Spicy Rouge, kremowo-pudrowa paleta róży do policzków, 6,5 g, **49,99 zł,** 100 g = 769,08 zł

GOSH COPENHAGEN

Efekt soft focus

Inteligentny biały podkład, który dopasowuje się do odcienia skóry, zapewniając świeży, równomierny i naturalny efekt. Lekka, jedwabista formuła wygładza niedoskonałości i nadaje subtelny blask. Niebieskie egzosomy wspierają kondycję skóry, a kapsułkowane pigmenty zapewniają stopniowane krycie i efekt soft focus.



Gosh Copenhagen Second Skin, podkład z egzosomami 001 Light, 30 ml, **99,99 zł,** 100 ml = 333,30 zł

HEALTH LABS CARE

Akcja antyoksydacja

Antyoksydacyjne serum do każdego typu skóry. Zawiera 10% stabilnej formy witaminy C, która chroni przed wolnymi rodnikami, wyrównuje koloryt, zmniejsza widoczność przebarwień i dodaje blasku. Octan zingeronu, kurkuma i ektoina wspierają działanie antyoksydacyjne, łagodzące i nawilżające.



Health Labs Care Glow On Serum TetraVIT C 10%, antyoksydacyjne serum, 30 ml, **249,99 zł,** 100 ml = 833,30 zł

SWAY

Zapach kobiecy i efektowny

Kobieca kompozycja pełna kontrastów: egzotyczny smoczy owoc wnosi świeży, owocowy akcent, który spotyka się z kobiecą czerwoną piwonią i subtelną plumerią. Kwiatowe serce kompozycji przechodzi w miękką słodycz wanilii, a paczula nadaje całości głębi i bardziej zmysłowego charakteru.



Sway VELVET by Aga Kaczorowska, woda perfumowana 50 ml, **89,99 zł,** 100 ml = 179,98 zł

LOVRO

Olśniewaj podczas świąt!

Rozświetlacz 4-color Highlighter od Lovro to cztery harmonijnie dobrane odcienie, które można używać osobno lub łączyć, co pozwala tworzyć własny odcień rozświetlacza. Wielowymiarowy efekt, którego intensywność można dopasować do makijażu i okazji. Olśniewaj w najpiękniejszym świetle świąt!



Lovro NightLight, 4-color highlighter, rozświetlacz do twarzy, 10 g, **39,99 zł,** 100 g = 399,90 zł

HEAN

Lekkość, komfort i naturalny efekt

Podkład FLUFFY SMOOTH o kremowej konsystencji to idealny wybór na co dzień. Świetnie łączy się ze skórą i zapewnia optymalne krycie, które możesz stopniować. Pielęgnacyjna formuła z groszkiem cukrowym wspiera nawilżenie skóry, wygładza i wyrównuje koloryt, pozostawiając cerę miękką, świeżą i naturalnie promienną.



Hean Fluffy Smooth, podkład 02 Natural, 30 ml, **49,99 zł,** 100 ml = 166,63 zł

CLARESA®

DENIM

TYLKO w hebe

NOWOŚĆ

EYESHADOW PALETTE

DENIM, KTÓRY NIE WYCHODZI Z MODY.



MAKEUP THAT FITS.

BLANX

Herbata matcha dla pięknych zębów

Wybielająca pasta do zębów z kwasem hialuronowym i niacynamidem o działaniu nawilżającym i poprawiającym komfort dziąseł. Wzbogacona formuła z bromelainą zapewniająca skuteczne działanie przeciw przebarwieniom. Delikatny, świeży smak matchy sprawia, że codzienna pielęgnacja staje się wyjątkowym rytuałem beauty.



BlanX White Beauty, pasta do zębów Matcha, 65 ml, **27,99 zł,** 100 ml = 43,06 zł

BIELENDA

Kwiatowo-cytrusowa pielęgnacja

Perfumowany puder do ciała, który nadaje skórze aksamitną gładkość oraz otula ciało kwiatowo-cytrusowym zapachem. Nuty pomarańczy, mandarynki i bergamotki łączą się w nim z bukietem róży, jaśminu i irysa oraz akordami wanilii i paczuli. To doskonałe dopełnienie rytuału, w którym zapach harmonijnie łączy się z pielęgnacją skóry.



Bielenda Zahara Mystique, perfumowany puder do ciała Mademoiselle Bloom, 40 g, **39,99 zł,** 100 g = 61,52 zł



APIS

Moc składników

Sam krem to nie wszystko! W codziennej pielęgnacji warto sięgnąć także po serum i krem pod oczy. Serum dostarcza skórze skoncentrowanej dawki składników aktywnych, wspierając nawilżenie, wygładzenie i jędrność, a krem pod oczy pielęgnuje delikatną skórę w tej wymagającej okolicy.

Apis Collagen Power, kolagenowo-peptydowe serum ujędrniające, 30 ml, **34,99 zł,** 100 ml = 116,63 zł

OLAPLEX

Utrwalenie dla włosów



Shape Set™ Hairspray zapewnia elastyczne utrwalenie bez efektu sztywności i sklejania, chroni przed puszeniem i pomaga wzmacniać włosy podczas stylizacji. Dzięki technologii Bond Set™ fryzura pozostaje lekka, naturalna i pełna ruchu nawet przez 96 godzin, a ochrona termiczna do 232°C zabezpiecza włosy podczas stylizacji na gorąco.

Olaplex Shape Set™ Hairspray, lakier do włosów, 245 ml, **147,99 zł,** 100 ml = 60,40 zł

ANUA

Dla skóry pod oczami...

Odświeżający krem pod oczy z chłodzącym aplikatorem masującym. Świetnie radzi sobie z matową i zmęczoną skórą pod oczami! Formuła z PDRN i hydrolizowanym kolagenem pomaga poprawić elastyczność skóry wokół oczu, a kofeina redukuje opuchnięcie. Lekka formuła zapewnia odświeżające i nawilżające wykończenie.



Anua PDRN Caffeine Rejuvenating Eye Cream, odmładzający krem pod oczy z kofeiną, 20 ml, **89,99 zł,** 100 ml = 449,95 zł

WELLA

Trwały odcień włosów

Koleston Supreme zmienia wszystko! 15 odcieni z opatentowaną formułą Metal Purifier wzmacniającą wniknięcie koloru we włókno włosa oraz technologia PLEX czyniąca je aż 10 razy mocniejszymi. Czysty skład bez parabenów i mikroplastiku dba o bezpieczeństwo i piękno twoich włosów. Reaktywator użyty po 2 tygodniach odświeża odcień.



Wella Koleston Supreme, 1 zestaw zawiera: krem do trwałej koloryzacji 50 ml, aktywator koloru 50 ml, elixir z dodatkiem olejków 2 x 10 ml, reaktywator koloru 15 ml, 1 zestaw, **49,99 zł,** 1 zestaw = 49,99 zł


catrice
NOWOŚĆ
SKIN LIKE
LUMINOUS FOUNDATION
• LEKKI JAK PIÓRKO PODKŁAD ROZŚWIETLAJĄCY
• ODPORNY NA WODĘ, POT I ŚCIERANIE
• DO 12 H TRWAŁOŚCI I 18 H NAWILŻENIA
catrice
SKIN LIKE
LUMINOUS
FOUNDATION
12H LONG-WEAR
18H HYDRATING
30 mL/1.01 fl. oz.



MĘSKIE SPA W 10 MINUT

Wielkie wyjście? Dla niego oznacza to prysznic, pięć kosmetyków i... gotowe. I choć trudno nazwać to rytuałem w kobiecym rozumieniu tego słowa, w tej metodzie jest zaskakująco dużo sensu.

TEKST: Aleksander Perliński

Jest 19:45 – on właśnie zaczyna szykować się na wyjście o 20:00. Ty prawdopodobnie robisz to już co najmniej od godziny – jesteś po analizie szafy, zmianie zdania co do fryzury i zastanawiasz się, czy zdążysz z maseczką liftingującą przed nałożeniem makijażu. On bierze prysznic i… dziesięć minut później jest gotowy. Czy to oznacza, że mężczyzna nie przejmuje się swoim wyglądem? Nie, po prostu jego filozofia kosmetyczna jest pragmatyczna – jeżeli jeden produkt może zrobić trzy rzeczy, po co mieć trzy kosmetyki? I trzeba przyznać, że te współczesne coraz częściej wychodzą naprzeciw oczekiwaniom mężczyzn.

Krok 1

PRYSZNIC

Na początek żel pod prysznic łączący oczyszczanie z delikatnym peelingiem. To dobry sposób, żeby w jednym kroku usunąć pot, sebum i zanieczyszczenia, a przy okazji wygładzić skórę. W formule warto szukać na przykład kwasów owocowych lub kwasu mlekowego, bo pomagają rozluźnić połączenia między martwymi komórkami naskórka. Uwaga: peeling nie oznacza ostrego szorowania (wystarczy robić to delikatnie i raz lub dwa razy na tydzień), a woda pod prysznicem nie może być bardzo gorąca, bo taka kąpiel – paradoksalnie – przesusza skórę.

Krok 2

TWARZ

Tutaj zaczyna się prawdziwa męska oszczędność czasu, bo wymyślono już produkty, które działają jednocześnie jak mydło, delikatny peeling enzymatyczny i maska. Jeśli niepotrzebne jest golenie (to dodatkowe 5 minut, a prze-

FOT. 123RF

cież zarost jest taki seksowny), wystarczy nanieść taki specyfik na wilgotną skórę, delikatnie rozmasować, pozostawić na chwilę, a następnie spłukać. Skóra po takim zabiegu jest świeża i wygładzona. Jeśli kosmetyk zawiera składniki złuszczające, takie jak kwasy AHA, warto dostosować częstotliwość jego używania do rodzaju skóry. Przed wielkim wyjściem lepiej też nie eksperymentować z bardzo mocnym peelingiem, bo mogą pojawić się zaczerwienienia lub podrażnienia.

Krok 3

WŁOSY

Szampon plus odżywka w jednym? Mężczyzna prawdopodobnie właśnie się uśmiechnął. Tego typu kosmetyk może być wygodnym rozwiązaniem, szczególnie jeśli włosy są krótkie i niewymagające. Szampon oczyszcza skórę głowy i włosy, a składniki kondycjonujące pomagają je wygładzić i ułatwiają rozczesywanie. Jeśli jednak włosy są długie, suche, kręcone lub mocno zniszczone, klasyczna odżywka stosowana po myciu da lepszy efekt.

Krok 4

ZASTRZYK ENERGII

Po prysznicu przychodzi czas na najważniejszy kosmetyk całego ekspresowego rytuału: krem do twarzy o działaniu nawilżającym i energizującym. Warto szukać w nim składników, które pomagają utrzymać odpowiednie nawilżenie i wspierają barierę skóry – gliceryny, kwasu hialuronowego, ceramidów, niacynamidu. Formuły „energizujące" często wykorzystują również składniki antyoksydacyjne, takie jak witamina C, witamina E i ekstrakty roślinne (na przykład z kofeiny lub żeń-szenia). Ich zadaniem jest przede wszystkim poprawa wyglądu cery i ochrona przed stresem oksydacyjnym. Krem najlepiej nakładać na lekko wilgotną skórę, żeby zatrzymać w niej więcej wody.

I OTO CAŁA FILOZOFIA

Dziesięć minut, kilka kosmetyków i facet wychodzi z łazienki czysty, pachnący, z wygładzoną skórą, ogarniętymi włosami i twarzą, która wygląda tak, jakby poprzedniej nocy spał co najmniej osiem godzin. Czy można to nazwać domowym spa? Cóż... kobieta prawdopodobnie miałaby kilka uwag metodologicznych. Nie da się jednak ukryć, że męskie motto pielęgnacyjne „wszystko w jednym" może się sprawdzić. Dobrze dobrane wielofunkcyjne kosmetyki mogą być wygodne, skuteczne i oszczędzać czas. ●



1. **YASUMI** M°1, wielozadaniowy żel oczyszczający męski, 200 ml, 54,99 zł, 100 ml = 27,50 zł 2. **HAGI** Whisky Barber, naturalny żel do mycia ciała męski, 300 ml, 39,99 zł, 100 ml = 13,33 zł 3. **NACOMI** Gentleman, przeciwzmarszczkowy krem do twarzy, 50 ml, 39,99 zł, 100 ml = 79,98 zł 4. **LE PETIT MARSEILLAIS** Ginger & Cypress, żel pod prysznic dla mężczyzn imbir i drzewo cyprysowe, 400 ml, 14,49 zł, 100 ml = 3,62 zł 5. **4ORGANIC** Men Power Sport, naturalny żel pod prysznic 3 w 1 męski, 500 ml, 17,99 zł, 100 ml = 3,60 zł 6. **BIELENDA** Only For Men Barber, żel do mycia twarzy z zarostem, 190 g, 18,99 zł, 100 g = 9,99 zł 7. **TOŁPA** dermo men hydro, intensywnie nawilżający wodny żel do twarzy i pod oczy, 75 ml, 38,99 zł, 100 ml = 51,99 zł 8. **ZIAJA MED** Kuracja Oczyszczająca, punktowy reduktor niedoskonałości, 15 ml, 19,99 zł, 100 ml = 133,27 zł 9. **L'ORÉAL PARIS** Men Expert Derma Control, punktowa pasta na niedoskonałości, 45 ml, 49,99 zł, 100 ml = 111,09 zł 10. **L'BIOTICA** oczyszczające plastry na nos z węglem drzewnym, 3 szt./1 opak., 13,99 zł, 1 szt. = 4,66 zł



KARL LAGERFELD Ikonik Absolu, perfumy męskie, 100 ml, 379,99 zł, 100 ml = 379,99 zł



PUREDERM szczoteczka soniczna do twarzy, 1 szt., 139,99 zł, 1 szt. = 139,99 zł

TYLKO ONLINE



GARRET Atom, smartwatch dla mężczyzny srebrny stalowy, 1 szt., 389,00 zł, 1 szt. = 389,00 zł

TYLKO W hebe



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 zestaw, 119,99 zł, 1 zestaw = 119,99 zł

MĘSKI PREZENT

Dobry podarunek zaczyna się od uważności. Od znajomości jego pasji, chęci sprawienia przyjemności i wyboru rzeczy, które są mu bliskie. Niech prezent będzie nie tylko wyrazem naszej troski i miłości, ale również pięknym gestem, który powie więcej niż słowa.

TYLKO ONLINE



ALPHA ATP-02, trymer, 1 szt., 149,90 zł, 1 szt. = 149,90 zł

TYLKO W hebe



YASUMI M°2½ Barber Oil, olejek do pielęgnacji brody i wąsów, 30 ml, 44,99 zł, 100 ml = 149,97 zł

TYLKO ONLINE



CAROLINA HERRERA Bad Boy Extreme, woda perfumowana męska, 50 ml, 374,99 zł, 100 ml = 749,98 zł



DERMIKA 100% for Men, silnie nawilżający krem rewitalizujący na dzień i noc 30+ męski, 50 ml, 62,99 zł, 100 ml = 125,98 zł

L'ORÉAL PARIS

MEN EXPERT

HYDRA ENERGETIC

KREM NAWILŻAJĄCY 24H*
PRZECIW OZNAKOM ZMĘCZENIA



WITAMINA CG + PROTEINY
ZWALCZA 5 OZNAK ZMĘCZENIA**

PRZEJMIJ KONTROLĘ NAD SWOJĄ ENERGIĄ.

JESTEŚMY TEGO WARCI.

*TEST INSTRUMENTALNY, 24 OSOBY.
**POSZARZAŁA CERA, CIENIE POD OCZAMI, UTRATA KOMFORTU SKÓRY, UTRATA NAWILŻENIA, SZORSTKOŚĆ SKÓRY

W ODWIEDZINACH U ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA

To wcale nie jest podróż na koniec świata! Zapraszamy za koło podbiegunowe, do Laponii, której sercem jest fińskie Rovaniemi i słynna Wioska Świętego Mikołaja. Można tu podziwiać zorzę polarną, przejechać się psim zaprzęgiem lub saniami z reniferami i poprosić Mikołaja o gwiazdkę z nieba. TEKST: Anna Andruczyk



Obowiązkowym punktem wizyty w Wiosce Świętego Mikołaja jest urząd pocztowy. Każda wysłana z niego kartka otrzymuje specjalny stempel „Koło Podbiegunowe". Na poczcie znajduje się regał z listami do Świętego Mikołaja od dzieci z całego świata. Od 1985 roku otrzymał ich 18 milionów, dotarły ze 199 krajów – także z Polski.

Laponia to kraina geograficzna, która leży w granicach czterech państw: Norwegii, Szwecji, Rosji i Finlandii. Najbardziej znana jest część położona w tym ostatnim kraju, być może dlatego, że znajduje się tam oficjalna stolica Laponii – Rovaniemi. A ponieważ zaledwie osiem kilometrów na północ od tego miasteczka mieści się... siedziba świętego Mikołaja, to najpopularniejsze turystycznie miejsce. Choć nie jest to oczywisty kierunek podróży, warto się tam wybrać, bo Laponia oferuje wiele niezapomnianych wrażeń. A my podpowiadamy niektóre z nich.

POJEDŹ DO WIOSKI ŚWIĘTEGO MIKOŁAJA

To jedna z największych atrakcji Finlandii, czynna przez cały rok. Warto jednak wybrać się tam w okolicy Bożego Narodzenia – nie tylko ze względu na magię świąt, ale również dlatego, że właśnie teraz możesz poczuć, jak żyje się w czasie nocy polarnej (jest jedynie kilka słonecznych godzin w ciągu dnia, przez resztę doby panują ciemności) i zobaczyć na niebie zjawiskowe zorze.
Wioska znajduje się około ośmiu kilometrów od centrum Rovaniemi, ale do-



Reniferów nie wolno karmić chlebem ani słodyczami, bo im to szkodzi.

tarcie do niej jest łatwe, ponieważ przez cały dzień kursuje tam autobus miejski. Możesz tu cieszyć się ze spotkania ze Świętym Mikołajem (wita on gości przynajmniej kilkoma zwrotami w ich ojczystym języku – także po polsku!) i jego elfami, wysłać pocztówkę z oficjalnej poczty świętego (Joulupukin Pääposti) i zobaczyć szafę z listami do niego od dzieci z całego świata.

Tu także oficjalnie przekroczysz koło podbiegunowe, o czym poinformuje cię specjalna linia na ziemi oraz fotogeniczne, czerwone słupy z napisem Arctic Circle. W wiosce warto odwiedzić zagrodę reniferów i psów husky, a na licznych stoiskach kupić pamiątki.

WSIĄDŹ W PSI ZAPRZĘG, NAKARM RENIFERY

Jeśli chcesz przejechać się saniami zaprzężonymi w psy lub renifery, istnieje sporo firm oferujących takie wyprawy. Warto wybrać te, które zapewniają ciepły kombinezon, a po przejażdżce ognisko i coś ciepłego do picia i jedzenia.

Kontakt z najpopularniejszymi mieszkańcami Laponii, czyli reniferami, oferuje wiele gospodarstw. Podczas takiej wizyty można nie tylko pogłaskać i nakarmić zwierzęta z ręki porostami, ale też przejechać się saniami. Jednym z takich miejsc jest farma SieriPoro Safaris położona nad jeziorem, 15 km od Rovaniemi. Istnieje od 1800 roku.

Warto takich atrakcji szukać poza Wioską Świętego Mikołaja, bo wtedy mamy gwarancję spotkania ze zwierzętami w bardziej naturalnych warunkach i dłuższego z nimi przebywania.

POZNAJ ORYGINALNĄ KULTURĘ SAAMÓW

Saamowie to rdzenni mieszkańcy Laponii. Szacuje się, że jest ich dziś 70–135 tysięcy (rozsianych w czterech krajach). Zamieszkują ten region od wieków, ale nigdy nie założyli samodzielnego państwa, choć mają własny język oraz bogatą tradycję. Był to lud koczowniczych pasterzy reniferów. Zajmowali się także

CO WARTO PRZYWIEŹĆ Z LAPONII

- **unikatowe wyroby Saamów** z wełny (czapki, skarpety, swetry), drewna (np. kuksa – tradycyjny drewniany kubek), poroża (rzeźby, biżuteria, breloczki);
- **lokalne artykuły spożywcze** – dżem z maliny moroszki (lakkahillo), suszone mięso renifera (poronliha), słoną lukrecję (salmiakki), lekko podpiekany ser (juustoleipä/leipäjuusto).



Dach i ściany w szklanym igloo są podgrzewane, a specjalna powłoka zapobiega osadzaniu się szronu, parowaniu oraz gromadzeniu się śniegu. Widok pozostaje czysty nawet podczas silnych mrozów i śnieżycy.

polowaniem oraz rybołówstwem. Dziś część z nich nadal zajmuje się hodowlą reniferów, ale większość utrzymuje się z turystyki.
Jeśli chcesz poznać Saamów i ich kulturę, najlepiej zrobić to w północnej Laponii, w Inari. Znajduje się tam Siida – najważniejsze muzeum kultury Saamów oraz skansen, a także... siedziba saamskiego parlamentu.

ZACHWYĆ SIĘ ZORZĄ POLARNĄ

Najlepiej oglądać ją w miejscach oddalonych od miejskich świateł, na wzniesieniach i otwartych przestrzeniach. W Rovaniemi poleca się szczególnie kilka miejsc, np. w okolicach muzeum Arktikum, na wzgórzu Ounasvaara oraz niedaleko Wioski Świętego Mikołaja. Poza tym świetnym pomysłem będzie wyjazd na północ Laponii, w niewielkim stopniu zanieczyszczonej sztucznym światłem. Do wypatrywania zorzy świetnie nadaje się wspomniane wcześniej Inari oraz Saariselkä. Klucz do sukcesu to bezchmurne niebo i miejsce z dala od świateł.

WYBIERZ NIETYPOWY NOCLEG

W Laponii warto przeżyć coś wyjątkowego i zaszaleć z miejscem do spania. Bo gdzie jeszcze będziesz miała okazję obserwować zorzę polarną przez szklany dach sypialni? Albo przenocować w prawdziwym igloo? Terminy bywają wyprzedane nawet pół roku wcześniej, dlatego warto robić rezerwację jak najwcześniej.
Szklane igloo – to domki, a właściwie kopuły ze szklanym dachem, dzięki czemu możesz obserwować niebo, nie ruszając się z ciepłego łóżka. Taki

SENSUM MARE

NATURAL SKINCARE

NOWOŚĆ

TYLKO w hebe

algodaily

PIELĘGNACJA,
KTÓRA PODĄŻA
ZA POTRZEBAMI
TWOJEJ SKÓRY



Nie musisz być **ekspertem w pielęgnacji**.
Wystarczy, że znasz codzienne wyzwania, z którymi mierzy się Twoja skóra. Resztę mamy przemyślaną za Ciebie.

Ułóż świadomy i kompletny system pielęgnacji, krok po kroku z nową linią **ALGODAILY**

Skuteczna pielęgnacja nie musi być skomplikowana.

YOUR DAILY ROUTINE STARTS HERE



Nocleg w igloo nie jest dla każdego. Ale to idealna propozycja dla żądnych przygód podróżników, którzy szukają nietypowych przeżyć.

noclegu znajdziecie np. w Apukka Resort w Rovaniemi i Arctic SnowHotel & Glass Igloos w Sinetta koło Rovaniemi.

Tradycyjne igloo ze śniegu – w tym przypadku niezbędna będzie podróż na północ Laponii, np. do Lucky Ranch w miejscowości Pelkosenniemi położonej około 100 kilometrów na północ od Rovaniemi.

Lodowe hotele – zapewniają nocleg w pokoju wyrzeźbionym z lodu i śniegu. Śpi się w specjalnych śpiworach arktycznych. Znajduje się tu specjalna, ciepła strefa wypoczynkowa z miejscem na przechowywanie rzeczy, toaletami i przebieralniami. Są tam też miejsca do spania – możesz się tam przenieść, gdy w nocy poczujesz dyskomfort. Niezapomnianym przeżyciem jest też posiłek w lodowej restauracji. Lodowy hotel w Rovaniemi zapewnia nawet specjalny alarm informujący o pojawieniu się zorzy – nie musisz się bać, że coś cię ominie, kiedy uśniesz. ●

Weź ze sobą...

Na pewno przydadzą się kosmetyki, które zabezpieczą twarz i ręce przed mrozem oraz pomogą zregenerować skórę po powrocie do ciepłego wnętrza. Niezbędny jest też termos na gorący napój na rozgrzewkę.



1. **BASCLAB** Famillias, lipidowy krem na zimę do twarzy, 75 ml, 55,99 zł, 100 ml = 74,65 zł
2. **FLOSLEK** Winter Care, zimowa wazelina do ust, 10 g, 12,99 zł, 100 g = 129,90 zł
3. **HAGI** Zimowe otulenie, odżywczy balsam do ciała, 75 ml, 24,99 zł, 100 ml = 33,32 zł
4. **MATIS** Delicate Sensi Cold, krem ochronny na zimę i mróz, 50 ml, 280,99 zł, 100 ml = 561,98 zł
5. **STANLEY** termos hammertone green, poj. 600 ml, 1 szt., 242,00 zł, 1 szt. = 242,00 zł

FOT. 123RF (2), ISTOCK.COM (2)

plu

INSPIRED BY NATURE

TYLKO w hebe

NOWOŚĆ

PEELINGUJĄCE ŻELE POD PRYSZNIC Z KOREI



ŚWIĘTA PEŁNE BLASKU

/ IKONA STYLU



Zna swoją wartość i kocha błyszczeć! W wieku 57 lat Mariah świadomie kreuje wizerunek sceniczny, nie bojąc się eksponować ciała. Rok temu na MTV Video Music Awards wystąpiła w dopasowanym złotym kostiumie.

MARIAH CAREY

i jej (nie)bajkowe życie

Jej piosenka „All I Want for Christmas Is You" to jeden z najbardziej rozpoznawalnych utworów bożonarodzeniowych na świecie. Konsekwentnie kreuje się na „świąteczną księżniczkę", ale jej życie wcale nie było bajkowe. Biografia Mariah kryje wiele mrocznych sekretów. TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

Choć hit ten ma już ponad 30 lat, na pewno usłyszymy go w sezonie bożonarodzeniowym. „All I Want for Christmas Is You" (Jedyne, czego pragnę na święta, to ty) Mariah Carey napisała z Walterem Afanasieffem – kompozytorem, producentem muzycznym i autorem piosenek, wielokrotnym zdobywcą nagrody Grammy. Nagrany w 1994 roku utwór stał się najlepiej sprzedającym się świątecznym singlem wszech czasów, co roku generując dla artystki miliony dolarów zysku z tantiem. Brzmi jak spełnienie marzeń? A jednak kiedy artystka nagrywała swoją ikoniczną piosenkę, była na życiowym zakręcie...

RODZINA RYSOWANA NIE TAKĄ KREDKĄ...

Kiedy w 1960 roku czarnoskóry Wenezuelczyk Alfred Roy Carey poznał mającą irlandzkie korzenie Amerykankę Patricię Hickey, związki ludzi o różnych kolorach skóry nie były powszechnie akceptowane. Urodzona 27 marca 1969 roku Mariah, najmłodsza z trojga dzieci pary (najstarsza była Alison, średni – Morgan), nieraz odczuła to na własnej skórze.

W biografii „The Meaning of Mariah Carey" piosenkarka wspomina bolesną dla niej sytuację z przedszkola. Dzieci dostały zadanie sportretowania swojej rodziny. Gdy Mariah narysowała tatę brązową kredką, dzieci i nauczycielki zaczęły się z niej wyśmiewać i zawstydzać ją. Dziewczynka poczuła się zdezorientowana i upokorzona i te uczucia towarzyszyły jej także w nastoletnim życiu. Choć miała cerę jaśniejszą od rodzeństwa, kręcone włosy i szerszy nos sprawiały, że była ofiarą rasistowskich komentarzy.

Alfred i Patricia rozwiedli się, kiedy ich najmłodsza córka miała trzy lata. Ojciec coraz rzadziej odwiedzał dzieci, matka zaniedbywała je, wchodząc w kolejne związki. W książce diwa wspomina, że jej brat często był agresywny, a uzależniona od narkotyków siostra próbowała zrobić z 12-letniej Mariah prostytutkę. Nie dziwi więc, że kiedy tylko stała się samodzielna, przyszła piosenkarka zerwała kontakty z rodziną.

NOWY JORK, NOWE OTWARCIE

Muzykę miała we krwi. Jej matka była śpiewaczką operową i trenerką wokalną. Szybko zauważyła talent córki, mogąc jedynie zazdrościć jej pięciooktawowego niezwykłego sopranu.

Po skończeniu szkoły średniej Mariah przeprowadziła się na Manhattan i – jak wiele początkujących artystek – podjęła



1. Na otwarciu Zimowych Igrzysk Olimpijskich Mediolan-Cortina 2026 Mariah w białej sukni projektu Roberto Cavalliego wyglądała niczym Królowa Śniegu. Szacowano, że kreacja jest warta 15 milionów dolarów. 2. W dniu swojego ślubu z Tommy'm Mottolą miała zaledwie 23 lata – zaledwie, bo pan młody miał ich 43... 3. Drugi mąż Nick Cannon był z kolei młodszy od piosenkarki – o 10 lat. Związek rozpadł się po ośmiu latach. Para utrzymuje poprawne relację ze względu na dzieci, choć Mariah unika komentowania życia byłego męża. On za to często mówi, że diwa była miłością jego życia.





pracę jako kelnerka. Śpiewała w chórkach, a wieczorami tworzyła własną muzykę. Potencjał dziewczyny dostrzegła Brenda K. Starr, amerykańska piosenkarka muzyki latynoskiej, i zatrudniła ją jako stałą chórzystkę. To właśnie dzięki Brendzie w 1988 roku taśma demo początkującej piosenkarki trafiła do Tommy'ego Mottoli, prezesa Columbia Records. I tak w 1990 roku Carey wydała debiutancki album zatytułowany po prostu „Mariah Carey". Aż cztery single z płyty trafiły na pierwsze miejsca amerykańskich list przebojów, a artystka zdobyła dwie statuetki Grammy.
Mottola zakochał się nie tylko w głosie Mariah, ale i w niej samej – para pobrała się w 1993 roku. Wydawało się, że artystka wreszcie znalazła szczęście…

PIĘĆ ALBUMÓW, WESELE I ROZWÓD

Mariah i starszy od niej o 20 lat Tommy zaczęli się spotykać jeszcze w czasie pracy nad debiutanckim albumem piosenkarki. Zanim wydała trzeci i rozpoczęła pierwszą trasę koncertową po Stanach Zjednoczonych, wzięli ślub. Ceremonia była wystawna, a nawet nieco ekstrawagancka i teatralna. Wzorowana była na książęcym ślubie Karola i Diany i kosztowała około 500 tysięcy dolarów. Mariah wystąpiła w zaprojektowanej przez Verę Wang satynowej sukni z trenem długości ponad osiem metrów i w trzymetrowym welonie. Kwiaty sypało 50 dziewczynek, a wśród gości znaleźli się Barbra Streisand, Bruce Springsteen, Billy Joel, Michael Bolton i Ozzy Osbourne.
Choć wydawałoby się, że wystarczy jedynie dodać: „i żyli potem długo i szczęśliwie…", rzeczywistość okazała się zgoła inna. Mariah wspominała

MIYA
COSMETICS

NOWOŚĆ

myWONDERBALM is back.

NEW FORMULA, SAME WONDER



KREM BARIEROWY	KREM NAWILŻAJĄCY	KREM KOJĄCY	KREM BALANSUJĄCY
PDRN	**ASHWAGANDHA**	**CENTELLA ASIATICA**	**MATCHA**

Kultowe **myWONDERBALM** wracają w lżejszych, jeszcze bardziej skutecznych formułach, z viralowymi składnikami aktywnymi i w nowych, wygodniejszych opakowaniach.

- multifunkcyjna pielęgnacja
- składniki o udowodnionym działaniu
- lekkie formuły nieobciążające skóry

AI POWERED

„Najważniejsze jest to, żeby wierzyć w siebie".

Mariah Carey





1. Mariah zawsze kochała cekinowe suknie i dopasowane kreacje (1990 rok), 2. Whitney Houston, Mariah Carey (obie na zdjęciu) oraz Celine Dion nazywane są Vocal Trinity – Wokalną Trójcą. Dlaczego? Mają potężne głosy, odnoszą gigantyczne sukcesy komercyjne oraz miały i mają ogromny wpływ na współczesną muzykę rozrywkową.

potem, że jej związek z Mottolą był toksyczny. Bez jego zgody nie mogła opuszczać domu (mówiła o nim Sing Sing – od nazwy słynnego więzienia), w którym obserwowały ją kamery i ochroniarze. Jej wizerunek sceniczny także pozostawał w gestii Tommy'ego. Miała być czystą, niewinną diwą, która śpiewa popowe ballady. Mariah na co dzień ubierała się jak grzeczna dziewczynka – nosiła długie kardigany, proste dżinsy, golfy i spódnice w kratkę, ale na czerwonych dywanach pokazywała się w dopasowanych mini lub długich sukniach z głębszym dekoltem.

Powoli artystka zaczęła walczyć o siebie. W 1997 roku Mariah i Tommy ogłosili separację, a rok później wzięli rozwód. Po latach Mottola w swojej biografii wyznał, że jego związek z młodziutką artystką był niestosowny. Napisał także: „Jeśli sprawiałem wrażenie kogoś kontrolującego, to chciałbym za to przeprosić. Czy byłem obsesyjny? Tak. Ale to również dzięki temu odniosła ona tak wielki sukces". Mariah nie przyjęła tych wątpliwych „przeprosin" byłego męża – sugerujących, że bez niego nie zrobiłaby kariery.

WSZYSTKO, CZEGO CHCĘ

Hit „All I Want for Christmas Is You" powstał jeszcze w czasie małżeństwa z Tommym. Był rok 1994. W tym czasie wydawanie albumów świątecznych kojarzono raczej z artystami, którzy kończą karierę. Mottola uznał jednak, że to dobry krok w karierze jego żony. W środku lata Carey w zaledwie 15 minut nakreśliła szkic piosenki, którą następnie opracowała z Walterem Afanasieffem. Muzycznie utwór nawiązuje do brzmień z lat 60. XX wieku, a cała ścieżka została zaprogramowana na syntezatorach. Nagrano trzy teledyski – ten najbardziej znany przedstawia Carey świętującą Boże Narodzenie w otoczeniu śniegu, prezentów i rodziny. Tommy Mottola gra w nim Świętego Mikołaja.

Choć utwór stał się z miejsca hitem, do rangi ikony urósł po premierze filmu „To właśnie miłość" (2003), w którym został wykorzystany. Pod koniec 2006 roku stał się najlepiej sprzedającym się dzwonkiem-kolędą w Stanach Zjednoczonych.

SZUKAJĄC SIEBIE...

Po rozwodzie Mariah zaczęła eksperymentować ze stylami muzycznymi i modą. Już bez Tommy'ego wydała „Butterfly" – album uznawany za przełomowy w jej karierze. Było to mocne wejście w klimaty R&B i hip-hopu. Pierwszy singiel – „Honey" – pełen był zmysłowych szeptów, a nawiązujący do filmów o Jamesie Bondzie teledysk definitywnie zakończył erę „grzecznej dziewczynki". Mariah wystąpiła w nim w kilku odważnych kreacjach –

FLOS-LEK
BIOTECH CONCEPT

TYLKO w hebe

NOWOŚĆ

SKÓRA REAGUJE NA TECHNOLOGIĘ.

DERMOKOSMETYKI
EXOSOMES PEPTIDES

Zaawansowana linia dermokosmetyków inspirowana kosmetologią regeneracyjną. Łączy biotechnologiczne egzosomy z Centella asiatica, peptydy biomimetyczne i technologię mikroigieł, wspierając wygładzenie, jędrność i poprawę jakości skóry.

Aż **750 mln**
egzosomów w 1 ml

KWC KOSMETYK WSZECH CZASÓW wizaz.pl



*REDUKCJA ILOŚCI ZMARSZCZEK DO **–35%**, GŁĘBOKOŚCI DO **–16,2%**, OBJĘTOŚCI DO **–18,9%**

*Badania aparaturowe dla kremu Intense 7.5

www.floslek.pl

obcisłej beżowej mini od Dolce & Gabbana oraz zamszowych czółenkach z metalowym obcasem od Gucci projektu Toma Forda (przeszły do historii jako Mariah Stilettos), białym bikini odsłaniającym ponętne ciało piosenkarki i wreszcie krótkim topie i dopasowanych szortach.

Carey zaczęła komponować i wykonywać piosenki do filmów, a utwór „When You Belive" z „Księcia Egiptu", który nagrała z Whitney Houston, zdobył Oscara w 1999 roku. W ramach poszukiwań nowych dróg zdecydowała się zagrać w filmie „Glitter" (2001). Niestety była to kompletna klapa.

W CIENIU CHOROBY

Mariah przeżyła emocjonalny i fizyczny kryzys i trafiła do szpitala, gdzie zdiagnozowano u niej chorobę afektywną dwubiegunową. Opowiedziała o tym dopiero w 2018 roku w poruszającym wywiadzie dla magazynu „People". „Przez długi czas myślałam, że cierpię na zaburzenia snu. Ale to nie była typowa bezsenność, nie leżałam w łóżku, licząc owce. Bez przerwy pracowałam. Ciągle byłam poirytowana i przestraszona, że kogoś zawiodę" – mówiła Carey. Do tego dochodził strach, że ktoś dowie się o jej chorobie. „Żyłam w zaprzeczeniu, izolacji i strachu, że ktoś mnie zdemaskuje. Ten ciężar mnie przygniatał" – mówiła. Być może dlatego dopiero po latach zdecydowała się na podjęcie leczenia. Dziś choroba jest pod kontrolą.

DRUGIE MAŁŻEŃSTWO

W 2008 roku na planie teledysku do jej piosenki „Bye Bye" Mariah poznaje Nicka Cannona – aktora, komika i rapera. Po kilku tygodniach byli już małżeństwem, a po trzech latach na świat przyszły ich dzieci – bliźnięta Monroe i Moroccan. Sielanka nie trwała jednak długo. W mediach zaczęły pojawiać się doniesienia o kryzysie, m.in. z powodu dużej różnicy wieku – Mariah była starsza od Nicka o dziesięć lat. W 2014 roku para ogłosiła separację, a dwa lata później formalnie się rozwiodła.

ŻYCIE ZACZYNA SIĘ PO PIĘĆDZIESIĄTCE

„Nie liczę lat. Obchodzę rocznice, nie urodziny, bo ja celebruję życie" – powiedziała piosenkarka w jednym z wywiadów. Patrząc na nią, trzeba przyznać, że takie podejście się sprawdza! Mariah zdobyła pięć nagród Grammy, kilkadziesiąt statuetek American Music Awards oraz wiele innych nagród, ale nie powiedziała ostatniego słowa. Na scenie wciąż błyszczy, jej głos wciąż zachwyca, a ona wie, czego chce i jak to osiągnąć. A my co roku czekamy na to, żeby jej przepiękny głos ogłosił początek sezonu gwiazdkowego... ●

– Powtarzam dzieciom,że mają ogromne szczęście, bo dorastają w uprzywilejowanym świecie. Ale chcę, żeby wiedziały, jak ważna jest ciężka praca i dawanie z siebie wszystkiego, niezależnie od okoliczności – mówi diwa. Tu z Moroccan i Monroe na odsłonięciu gwiazdy Mariah na Hollywood Boulevard w Hollywoodzkiej Alei Sław w 2015 roku.



FOT. BE&W (7)

PHILIPS
sonicare



Zdrowy uśmiech
to najpiękniejszy prezent, jaki możesz podarować!



Szczoteczka soniczna
serii 2100
HX4021/03

- Ilość ustawień: 2



Szczoteczka soniczna
serii 3100
HX4032/21

- Ilość ustawień: 3
- Czujnik siły nacisku
- 2 końcówki w zestawie (zapas = 6 miesięcy)



Szczoteczka soniczna
serii 4100
HX4043/49

- Ilość ustawień: 4
- Czujnik siły nacisku
- Etui podróżne

Szczoteczki soniczne Philips Sonicare – wybierz idealną dla swoich bliskich!



KENDALL JENNER

Gwiazdorska fryzura BEZ WYSIŁKU

Efektowne upięcia gwiazd nie zawsze wymagają zespołu stylistów, kilkudziesięciu spinek i trzech godzin przed lustrem. Podpatrzyliśmy u znanych aktorek trzy fryzury, które wyglądają spektakularnie, a można je odtworzyć w domu – wystarczą szczotka, kilka kosmetyków i nieco cierpliwości. TEKST: Katarzyna Brzeska

Zawijane „rożki" jak u Kendall Jenner

To propozycja dla tych z was, które lubią, kiedy fryzura ma charakter. Dwa pasma zawinięte przy skroniach tworzą efekt lekko retro, ale ze współczesnym pazurem. Reszta włosów może pozostać rozpuszczona, gładka albo lekko pofalowana. To uczesanie wygląda na skomplikowane, ale jego sekret tkwi właściwie w dwóch dobrze przygotowanych pasmach.

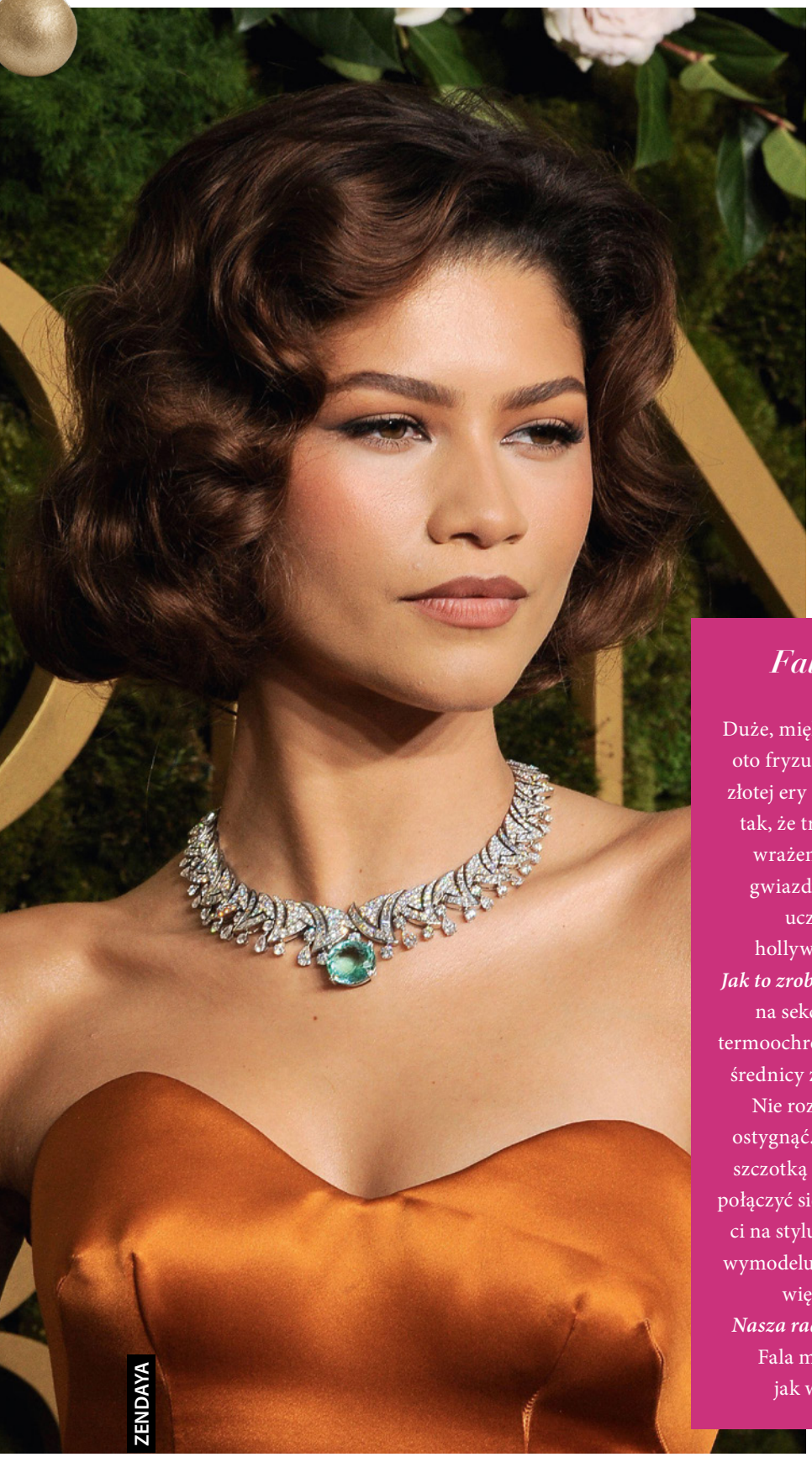
Jak to zrobić? Zrób przedziałek, a następnie wydziel po obu stronach twarzy pasma o szerokości kilku centymetrów. Resztę włosów zostaw luźno. Oba pasma wygładź niewielką ilością kremu lub żelu do stylizacji, a następnie skręć je do tyłu i uformuj charakterystyczne zawinięcie. Przypnij małymi wsuwkami, najlepiej ukrytymi pod włosami. Pozostałe włosy wygładź albo zakręć lokówką.

Nasza rada: tu naprawdę działa zasada „mniej znaczy więcej", bo zbyt dużo produktu sprawi, że rożki będą wyglądały ciężko. Chodzi o to, by kształt był wyraźny, ale wykończenie pozostało miękkie, niemal naturalne.





1. **SUBRINA** spray nabłyszczający, 300 ml, 96,90 zł, 100 ml = 32,30 zł 2. **HASK** Argan Oil, wygładzająca odżywka do włosów w sprayu, 175 ml, 36,99 zł, 100 ml = 21,14 zł 3. **BIACRÉ** Hyaluronic, spray nawilżający do włosów zniszczonych, 150 ml, 69,99 zł, 100 ml = 46,66 zł





1. **TWISTY** Wave Me Up, pianka do włosów kręconych, 150 ml, 59,99 zł, 100 ml = 39,99 zł
2. **WELLA** Wellaflex, żel w sprayu do stylizacji włosów, 150 ml, 18,99 zł, 100 ml = 12,66 zł 3. **YOLYN** Wow, pianka stylizująca fale i loki, 150 ml, 22,99 zł, 100 ml = 15,33 zł

Fale w stylu Hollywood jak u Zendai

Duże, miękkie fale, połysk i perfekcyjny ruch – oto fryzura, która wygląda jak wyjęta z filmu złotej ery Hollywood. Zendaya potrafi nosić ją tak, że trudno zdecydować, co robi większe wrażenie – fryzura czy elegancja młodej gwiazdy. Może cię to zdziwić, ale do tego uczesania wcale nie potrzebujesz hollywoodzkiego zespołu fryzjerskiego.

Jak to zrobić? Umyte i wysuszone włosy podziel na sekcje i każdą spryskaj kosmetykiem termoochronnym. Lokówką o średniej lub dużej średnicy zakręcaj pasma w jednym kierunku. Nie rozczesuj ich od razu, pozwól lokom ostygnąć. Delikatnie rozczesz je palcami lub szczotką z miękkim włosiem. Fale powinny połączyć się w jedną miękką całość. Jeśli zależy ci na stylu retro, po rozczesaniu delikatnie wymodeluj pasma płaską szczotką, tworząc większe, płynne załamania.

Nasza rada: nie przesadzaj z lakierem. Fala ma się poruszać i wyglądać jak włosy, a nie jak... rzeźba.



PROSALON
PROFESSIONAL

TYLKO w hebe



SZAMPON Z KERATYNĄ

professional hair care

Objętość jak u Kai Gerber

To uczesanie ma wszystko, co lubimy w wielkim wyjściu – lekkość i wrażenie, jakby włosów było dwa razy więcej niż u „zwykłej" kobiety. U Kai szczególnie efektownie prezentuje się uniesiona nasada i długie, gładkie pasma opadające swobodnie na ramiona. To świetny wybór, jeśli chcesz wyglądać elegancko, ale nie masz ochoty na skomplikowane upięcie.

Jak to zrobić? Nałóż na wilgotne włosy przy nasadzie piankę zwiększającą objętość, a na całej ich długości produkt termoochronny. Wysusz dużą, okrągłą szczotką, unosząc pasma u nasady i kierując strumień powietrza od dołu. Na koniec lekko podnieś włosy na czubku głowy grzebieniem o gęstych ząbkach, a potem wygładź wierzchnią warstwę szczotką. Odrobina suchego sprayu teksturyzującego utrzyma objętość bez efektu sztywnego hełmu.

Nasza rada: jeśli twoje włosy są cienkie, nie nakładaj ciężkich olejków przed stylizacją, bo obciążą pasma i zniszczą efekt, na którym nam zależy – wrażenie powietrza u nasady.



1. **GOT2B** Volumania, lakier do włosów nadający objętość, 300 ml, 29,99 zł, 100 ml = 10,00 zł 2. **WELLA PROFESSIONALS** Eimi Dynamix, lakier utrwalający do włosów 45-sekundowy, 500 ml, 109,00 zł, 100 ml = 21,80 zł 3. **JOHN FRIEDA** Volume Lift, pianka do włosów nadająca objętości, 200 ml, 51,99 zł, 100 ml = 26,00 zł



KAIA GERBER

FOT. BE&W (3)

ODŚWIEŻ SWOJE WŁOSY. ZAWSZE. WSZĘDZIE.

Schwarzkopf taft

NOWOŚĆ





NOWY TAFT GOOD HAIR:
Długotrwała świeżość i zapach, bez obciążania włosów i uczucia ciężkości.





PODKREŚL OBJĘTOŚĆ SWOICH WŁOSÓW

FOR EVERY YOU.



HEBE PROFESSIONAL Smoothair Thermal Discipline Milk, termoochronne mleczko dyscyplinujące do włosów, 150 ml, 36,99 zł, 100 ml = 24,66 zł



HEBE PROFESSIONAL Volumission Densifying Treatment, kuracja zagęszczająca włosy, 100 ml, 39,99 zł, 100 ml = 39,99 zł



HEBE PROFESSIONAL Colorfixity Mask, maska do włosów chroniąca kolor, 300 ml, 44,99 zł, 100 ml = 15,00 zł

PIĘKNE WŁOSY? ZAWSZE Z HEBE

Marzysz o pięknych, zdrowych włosach, które zachwycają wyglądem i kondycją? Sięgnij po produkty Hebe Professional. Dzięki nim domowa pielęgnacja pozwoli uzyskać profesjonalny efekt – zdrowy blask, gładkość i działanie, którego oczekujesz od produktów najwyższej jakości.



HEBE PROFESSIONAL Nutrifull Mask, odżywcza maska do włosów, 300 ml, 44,99 zł, 100 ml = 15,00 zł



HEBE PROFESSIONAL Rebuild Shampoo, odbudowujący szampon do włosów, 450 ml, 49,99 zł, 100 ml = 11,11 zł



HEBE PROFESSIONAL Smoothair Lamellar Elixir, woda lamelarna do włosów, 200 ml, 29,99 zł, 100 ml = 15,00 zł



HEBE PROFESSIONAL Colorfixity Lamellar Gloss Booster, woda lamelarna do włosów, 200 ml, 29,99 zł, 100 ml = 15,00 zł



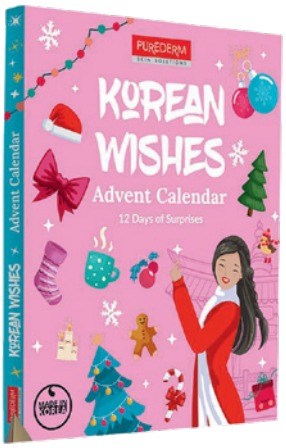
HEBE Beauty Advent Calendar, kalendarz adwentowy z produktami do pielęgnacji i makijażu o wartości 870 zł, **1 szt.,** 339,00 zł, 1 szt. = 339,00 zł



HEBE Asian Beauty Box, kalendarz adwentowy z produktami do pielęgnacji i makijażu o wartości 630 zł, **1 szt.,** 249,00 zł, 1 szt. = 249,00 zł

W OCZEKIWANIU NA ŚWIĘTA

Święta zaczynają się na długo przed pierwszą gwiazdką – od małych przyjemności, które rozświetlają grudniowe dni. Kalendarz adwentowy to piękny sposób, by zwolnić na chwilę i sprawić miłą niespodziankę sobie lub bliskim. Bo na odrobinę magii nie musimy czekać do świąt.



PUREDERM Korean Wishes, kalendarz adwentowy z produktami do pielęgnacji, **1 opak.,** 149,99 zł, 1 opak. = 149,99 zł



SENTIO Warm Holiday Wishes, kalendarz adwentowy z zapachami, **1 opak.,** 99,99 zł, 1 opak. = 99,99 zł



YANKEE CANDLE kalendarz adwentowy ze świeczkami, **1 opak.,** 99,99 zł, 1 opak. = 99,99 zł



ESSENCE Baked With Love, kalendarz adwentowy z produktami do makijażu, **1 opak.,** 169,00 zł, 1 opak. = 169,00 zł



Sylwestrowe szaleństwo

Wejdź w Nowy Rok z przytupem! Zapomnij o bezpiecznych kreacjach i zgodnie z trendami wybierz stylizacje godne sceny teatralnej. Dla odważnych – przezroczyste koronki lub opinające ciało kreacje w odcieniach złota lub srebra, dla lubiących zabawę formą – asymetryczne suknie oversize, bogate zdobienia i kryształy. Dodatki: małe torebki przypominające biżuterię i kolczyki maxi.

TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

Błysk złota i srebra

Podobno pierwszy pasuje do cer ciepłych, drugi do chłodnych, ale w ostatnią noc roku możesz łamać zasady. Sylwestrowe total looki w odcieniach złota i srebra to strzał w dziesiątkę. Dają efekt wow i nie masz dylematu, jaką biżuterię do nich dobrać. Gucci proponuje opinające ciało suknie mini i maxi, koniecznie ze szpilkami pod kolor, a Stella McCartney – luźniejsze i lejące, z dekoltem typu halter.

SYOSS

EST. OSAKA, JAPAN 1977

ODKRYJ MOC SWOICH WŁOSÓW

DLA INTENSYWNEJ PIELĘGNACJI I MOCNIEJSZYCH WŁOSÓW



YOU. INTENSIFIED.


GUCCI

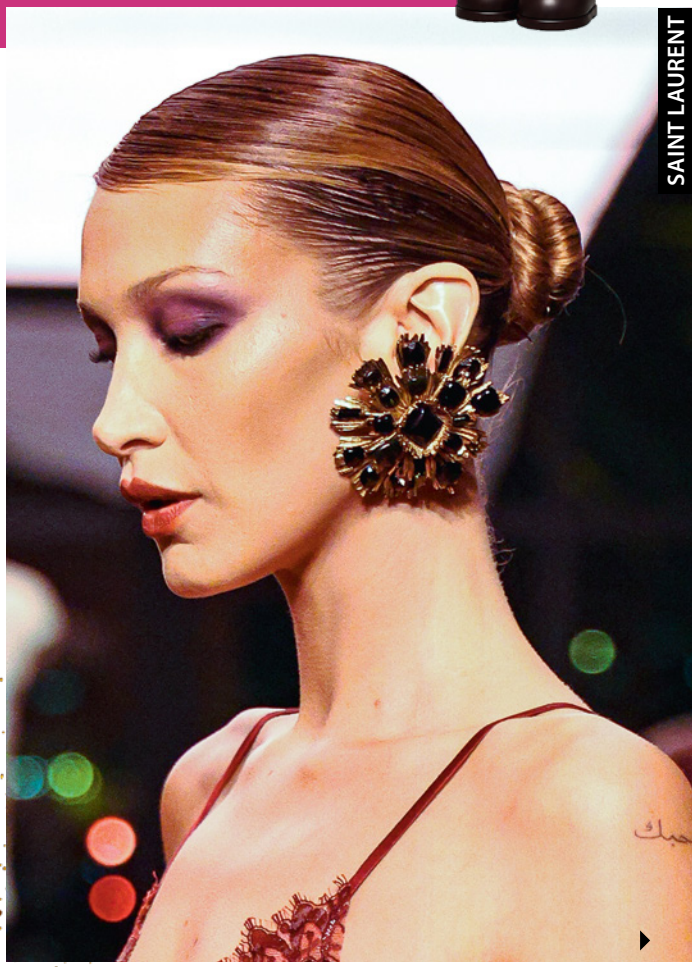
Na bogato

Zapomnij o skromności i minimalizmie! W karnawale warto puścić wodze fantazji i nie bać się przesady, a nawet odrobiny kiczu. W sylwestrową noc możesz dosłownie zabłysnąć dzięki kryształom, dżetom i połyskującym tkaninom. Co wybrać? Sukienki z wielobarwnych tkanin obszyte delikatnymi koralikami jak w Gucci, połączenia kolorowych kamieni z czarnym aksamitem – jak w przypadku gorsetu proponowanego przez Stellę McCartney, lub strukturalne garsonki w stylu Chanel.

Kolczyki XXL

Jeśli wolisz prostsze sukienki lub wręcz minimalistyczne kreacje, ale chcesz zrobić wrażenie na sylwestrowym przyjęciu, efekt wow zapewnią efektowne kolczyki w naprawdę duuużych rozmiarach. Kształt i odcień mają drugorzędne znaczenie. Możesz wybrać ogromne kwiaty z czarnych kamieni lub abstrakcyjne formy kojarzące się z płomieniami (projekty Saint Laurent) albo złoto-srebrną kompozycję z delikatnych koralików jak z pokazu Miu Miu.




SAINT LAURENT

KEYTH

SEOUL

TYLKO w hebe

NOWOŚĆ



COWBOY WANTED

ZMYSŁOWY ZAPACH PROSTO Z KOREI



CHANEL

Idealnie za duże

Oversizowe sukienki i zestawy przybierają w tym sezonie nową formę. Są nie tylko obszerne, ale też zaskakują krojami – jak u Chanel – oraz oryginalnymi drapowaniami i falbanami (propozycja Chloé). Jest tu miejsce na asymetrię, odważne kolory i oczywiście mocne dodatki. Poza tym taki fason pozwala poczuć się swobodnie i zapewnia pełen komfort ruchów w czasie tańca.





DIOR

Mały skarb

Nie możemy zapomnieć o torebkach! Te na sylwestrową noc powinny być wyjątkowe, tak jak reszta naszej stylizacji. Warto postawić na efektowny kolor, zaskakujący kształt, oryginalne zdobienia. Oczywiście wybieramy formę mini: może być złota z plisami i oryginalną kokardą lub przypominająca egzotyczny owoc i zdobiona cekinami – obie z wybiegu Diora.

FOT. GETTY IMAGES (5)

MAYBELLINE®
NEW YORK

#1 MARKA MAKIJAŻOWA NA ŚWIECIE*



KROK #2
KRYCIE BEZ EFEKTU MASKI

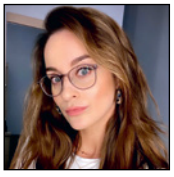
KROK #1
NAWILŻENIE I UTRWALENIE

DUET NIE DO ZDARCIA
TRWAŁOŚĆ **DO 30H***

*Maybelline New York, marka kosmetyków kolorowych numer jeden na świecie w 2023 roku. Źródło: „Euromonitor International Limited: Beauty & Personal Care 2024ed, wartość sprzedaży detalicznej, cena sprzedaży detalicznej, wszystkie kanały sprzedaży detalicznej, dane z 2023 roku. **Test konsumencki, 116 osób.

Bądź gwiazdą sylwestra

MAKIJAŻE NA POWITANIE NOWEGO ROKU



Ekspertka:
ANNA WOJCIECHOWSKA
makijażystka,
ekspertka hebe

Sylwester to jedyna taka noc w roku, kiedy w makijażu wszystkie chwyty są dozwolone. Niezależnie od tego, czy wybierasz się na elegancki bal, zamierzasz przetańczyć noc w klubie albo spędzasz czas na kameralnej domówce w gronie przyjaciół – powinien dodawać ci pewności siebie i współgrać z otoczeniem.

DISCO GLITTER & CHROME Look na szaloną imprezę

Jeśli Nowy Rok witasz na parkiecie w błysku stroboskopowych świateł, twój makijaż powinien spełniać dwa warunki – przyciągać wzrok futurystycznym blaskiem i być całkowicie niewrażliwy na całonocne tańce. Srebro, chrome, czyli efekt płynnego metalu oraz gruboziarnisty brokat to absolutny must-have.

Cera nie do zdarcia

Przy intensywnej zabawie priorytetem jest trwałość. Najpierw nałóż podkład długotrwały, który zastygając, stanie się odporny na ścieranie i pot. Pod oczami i w strefie T zaaplikuj sypki puder techniką „bakingu" – sporą jego ilość nałóż gąbeczką, pozostaw na 5–10 minut, aby się „wypiekł" (czyli stopił z cerą), a następnie usuń nadmiar miękkim pędzlem. Resztę twarzy spryskaj mgiełką utrwalającą.

Oczy w odcieniu chromu i metalu

Makijaż oczu ma być hipnotyzujący. Pokryj całą powiekę trwałą bazą pod cienie, a następnie nałóż cień o wykończeniu płynnego srebra lub zastygający cień chromatyczny, mieniący się na fiolet i błękit. W wewnętrzny kącik oka zaaplikuj drobny brokat. Pamiętaj, aby wszystkie tego typu kosmetyki nakładać na bazę do brokatów, dzięki temu żaden pyłek nie spadnie na policzek podczas zabawy.

Usta i wykończenie w stylu lat 90.

Przy tak mocnym oku usta mogą pozostać w odcieniach chłodnego nude, obrysowane ciemniejszą konturówką w stylu disco z lat 90. Wykończ je błyszczykiem, który daje efekt szklanej tafli i powiększa. Całość makijażu dwukrotnie spryskaj mocnym fixerem do makijażu z odległości 30 cm.



CHANEL



1. **HEBE PROFESSIONAL** Better Skin Flawless Stay Foundation, kryjący podkład do twarzy o przedłużonej trwałości, 1N Ivory, 30 ml, 39,99 zł, 100 ml = 133,30 zł 2. **NYX PROFESSIONAL MAKEUP** Glitter Primer, podkład do brokatu, 10 ml, 40,99 zł, 100 ml = 409,90 zł 3. **HEBE PROFESSIONAL** Final Touch Makeup Setting Spray, spray do utrwalania makijażu, 100 ml, 29,99 zł, 100 ml = 29,99 zł 4. **HEBE PROFESSIONAL** Contour Stay Lip Liner, długotrwała konturówka do ust 01 Just Nude, 0,3 g, 23,99 zł, 100 g = 7996,67 zł 5. **LAKA** Fruity Lip Glotioner, pielęgnujący błyszczyk do ust z efektem glossy glow 700, 10 ml, 89,99 zł, 100 ml = 899,90 zł 6. **HEAN** Glitter, cień do powiek bubbles, 1,3 g, 17,99 zł, 100 g = 1383,85 zł 7. **HEBE PROFESSIONAL** Blurring Loose Powder Under Eyes & Face, wygładzający sypki puder pod oczy i do twarzy, 6,5 g, 34,99 zł, 100 g = 538,00 zł



ISABEL MARANT



1. **POPPY HEAD** Plumpfiction Lipgloss, błyszczyk do ust 01 Milkshake Moment, 3,6 ml, 19,99 zł, 100 ml = 555,28 zł 2. **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 3. **HEBE PROFESSIONAL** Lumi Wear Hydra Glow Foundation, rozświetlający podkład do twarzy z SPF 20 3W Soft Olive, 32 ml, 49,99 zł, 100 ml = 156,22 zł 4. **HEBE PROFESSIONAL** Pretty Cheeks Blush, róż do policzków Just Pink, 3,5 g, 22,99 zł, 100 g = 656,86 zł 5. **HEBE PROFESSIONAL** Radiant Finish Loose Powder, rozświetlający sypki puder do twarzy, 7 g, 34,99 zł, 100 g = 499,86 zł 6. **HEBE PROFESSIONAL** Perfect Kohl Waterproof Eye Pencil, wodoodporna kredka do oczu 03 Deep Brown, 1,4 g, 24,99 zł, 100 g = 1785,00 zł

COZY SPARKLE & SOFT GRUNGE
Komfort na domówkę

Noworoczna domówka w gronie przyjaciół wymaga makijażu, który łączy luz, modny sznyt i „bezobsługowość" – nie chcesz przecież spędzać wieczoru na jego poprawianiu.

Cera – świeża i naturalna

Zrezygnuj z kryjących podkładów na rzecz kremu BB, podkładu rozświetlającego o lekkim kryciu lub korektora nałożonego tylko tam, gdzie to konieczne. Chodzi o efekt naturalnej, promiennej skóry. Użyj różu w odcieniu mocnym i cukierkowym, nakładając go wysoko na kości policzkowe oraz delikatnie na grzbiet nosa – nada to twarzy młodzieńczy wygląd. Rozświetlacz zaaplikuj na szczyty kości policzkowych, by uzyskać naturalny glow.

Rozmyte oko z błyskiem drobin

Makijaż oka jest prosty i nie wymaga chirurgicznej precyzji. Rozetrzyj miękką, brązową lub śliwkową kredkę wzdłuż linii rzęs, tworząc rozmytą, dymną kreskę. Palcem nałóż na całą powiekę ruchomą półtransparentny cień z różnokolorowymi drobinkami lub kosmetyk typu topper. Drobinki będą pięknie łapać ciepłe światło świec i domowych lamp, a rozmyta kredka sprawi, że nawet po wielu godzinach makijaż będzie wyglądał stylowo.

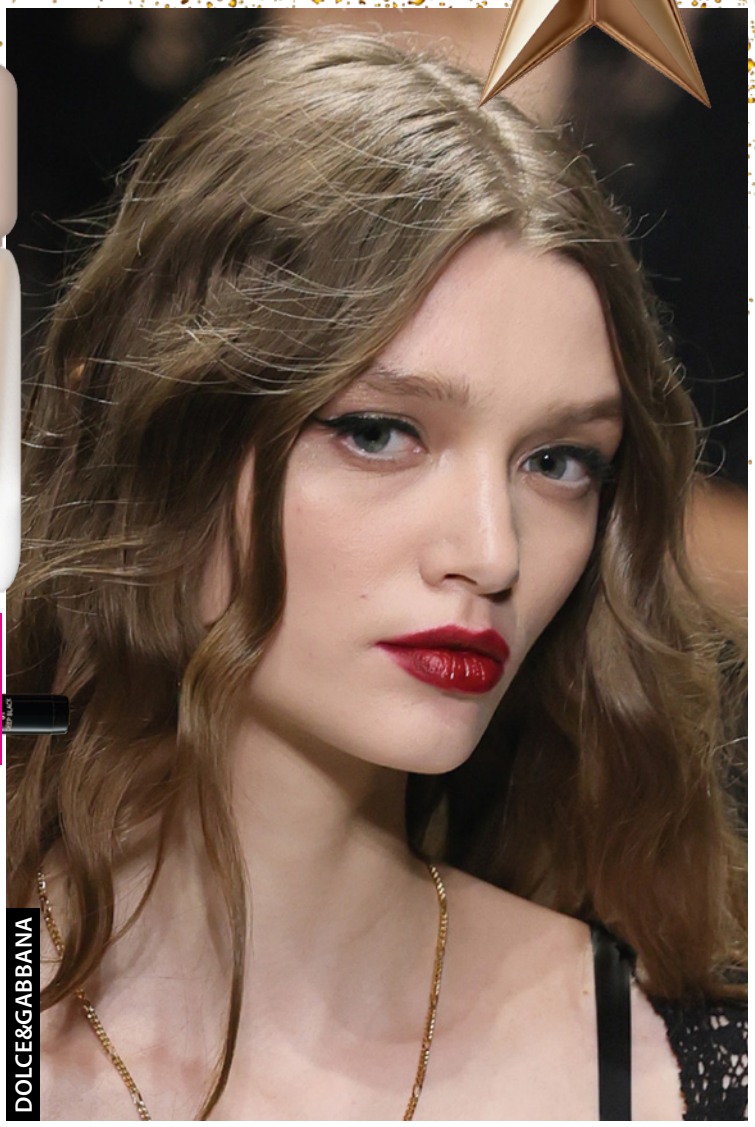
Nawilżone, naturalne usta

Unikaj matowych, wysuszających pomadek, wybierz błyszczyk. Możesz go zaaplikować bez użycia lusterka, między jednym toastem a przekąską.


GOSH
COPENHAGEN
TYLKO w hebe
NOWOŚĆ
Glow & Go!
GOSH SHINE BRIGHT MASCARA
GOSH
SECOND SKIN
EXOSOME FOUNDATION
30 ml 1.1 fl.oz.
GOSH



1. **BLACK ROUGE** Double Layer Over Velvet, aksamitny tint do ust DL04, 4,1 g, 74,99 zł, 100 g = 1829,02 zł 2. **HEBE PROFESSIONAL** Translucent Pressed Setting Powder, transparentny prasowany puder utrwalający, 10 g, 24,99 zł, 100 g = 249,9 zł
3. **POPPY HEAD** Seams Right Foundation, długotrwały kryjący podkład do twarzy o satynowym wykończeniu, 01 Seams Fair, 38 g, 49,99 zł, 100 g = 131,55 zł 4. **PAESE** Selfglow, paleta cieni do powiek Nude, 12,5 g, 95,99 zł, 100 g = 749,92 zł
5. **HEBE PROFESSIONAL** Make Me Curl Mascara, podkręcający tusz do rzęs, 10 ml, 34,99 zł, 100 ml = 349,90 zł
6. **HEBE PROFESSIONAL** Perfect Precision Eyeliner, eyeliner do powiek 01 Deep Black, 1,2 ml, 22,99 zł, 100 ml = 1915,83 zł



HOLLYWOOD GLAMOUR Klasyka na elegancki bal

Wielkie wyjścia wymagają oprawy, która oprze się próbie czasu, zaprezentuje się nienagannie w sztucznym świetle i będzie wyglądać perfekcyjnie na zdjęciach.

Sekret cery jak z czerwonego dywanu

Kluczem do sukcesu jest idealnie wygładzona skóra o satynowo-rozświetlającym wykończeniu. Użyj płynnego podkładu o kryciu od średniego do pełnego. Konturowanie wykonaj na sucho (będzie trwalsze), delikatnie zaznaczając kości policzkowe i linię żuchwy. Całość utrwal ultralekkim pudrem sypkim.

Oko rozświetlone pyłem

W klasycznej wersji na powiekach wystarczy matowy cień i kreska zrobiona eyelinerem. W wersji noworocznej warto dodać nowoczesny twist. Na całą ruchomą powiekę nałóż szampański cień, a w załamaniu oka użyj ciepłego, matowego brązu do zbudowania głębi. W centralną część powieki wklep drobny, wielowymiarowy topper w kolorze jasnego złota. Wykończ oko precyzyjną, wyciągniętą kreską czarnym eyelinerem oraz mocno wytuszowanymi, podkręconymi rzęsami. W zewnętrznych kącikach możesz przykleić kępki rzęs.

Usta w roli głównej

Obrysuj usta konturówką w odcieniu dopasowanym do szminki. Wybierz pomadkę o przedłużonej trwałości z satynowym lub aksamitnie matowym wykończeniem, a na środek warg nałóż kropelkę błyszczyka.

FOT. GETTY IMAGES (3)

MEGA UNIESIENIE

6x WIĘKSZA OBJĘTOŚĆ*

NOWOŚĆ

RIMMEL LONDON

NOWE WARIANTY



Polecam,
Roxie

*vs niepomalowane rzęsy, dotyczy Mega Lift Black 001 oraz Brownie Pie 003



ROM&ND Juicy Roll Cheek, róż do policzków w rollerze 01 Rare Apple, 8,4 g, 64,99 zł, 100 g = 773,69 zł



LAKA Love Silk Blush, jedwabisty róż do policzków 703, 5,2 g, 74,99 zł, 100 g = 1442,12 zł



BLACK ROUGE Colordation Mood Palette, paleta cieni do powiek 04, 8 g, 155,99 zł, 100 g = 1949,88 zł



POPPY HEAD kremowy róż rozświetlający do twarzy 03 cheekup, 3,1 g, 34,99 zł, 100 g = 1128,71 zł

PIĘKNO W KAŻDEJ Z NAS

Makijaż potrafi odmienić nastrój, dodać pewności siebie i wydobyć to, co w nas najpiękniejsze. Prawdziwe piękno nie kryje się jednak w szlachetnych formułach i subtelnych kolorach. Ono tkwi głębiej – w pewności siebie, wdzięku i blasku, który płynie z wnętrza.



COLORGRAM Tintin Dory, błyszczący balsam do ust 07 fig jam, 3,5 g, 59,99 zł, 100 g = 1714,00 zł





TROUBLE MAKER Genius Peel-off, tint do ust Big Brain, 3,5 ml, 24,99 zł, 100 ml = 714,00 zł



LAKA Maxi Glayer Tint, błyszczący tint do ust z efektem warstwowego połysku, 3,8 g, 89,99 zł, 100 g = 2368,16 zł



COLORGRAM Pin Point, paleta cieni do powiek 01 Peach + Coral, 9,9 g, 123,99 zł, 100 g = 1252,42 zł



LAMEL Hold My Honey, olejek do ust 01, 4,5 ml, 27,99 zł, 100 ml = 622,00 zł



HEBE PROFESSIONAL zestaw: pędzle do makijażu twarzy i oczu, 5 szt., 89,99 zł, 1 zestaw = 89,99 zł



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



LOVRO Bloomlight Sugar Teddy, błyszczyk do ust z drobinkami, 1,4 g, 19,99 zł, 100 g = 1427,86 zł



HEBE PROFESSIONAL Let's Get Shape Stick Bronzer, bronzer do twarzy w sztyfcie No Limit, 6,2 g, 49,99 zł, 100 g = 806,29 zł



LOVRO Bubble Foundation, podkład o napowietrzonej rozświetlającej formule 02 Vanilla, 50 ml, 49,99 zł, 100 ml = 99,98 zł



CLARESA Blong & Go Bouncy, sprężysty rozświetlacz 02 Cosmic Gold, 8,5 g, 25,99 zł, 100 g = 305,76 zł



CLARESA Denim Collection, paleta cieni do powiek 01 warm, 9 g, 58,99 zł, 100 g = 655,44 zł



L'ORÉAL PARIS Infaillible Cushion, płynny podkład w poduszce 20 COOL, 11 g, 99,99 zł, 100 g = 909,00 zł





Aktorka Helena Bonham Carter słynie z odważnych stylizacji. W roku 2023 na nabożeństwo żałobne ku czci Vivienne Westwood pojawiła się w kreacji w szkocką kratę projektu zmarłej projektantki.

ŚWIĘTA W KRATKĘ *czyli historia tartanu*

Tradycyjna bożonarodzeniowa kolorystyka i wpływ brytyjskiej rodziny królewskiej sprawiły, że szkocka krata wpisała się trwale w świąteczną estetykę. Jednak jak to się stało, że kojarzony ze szkockimi klanami wzór zyskał aż taką popularność? Odpowiedź kryje się w specyfice tkaniny... TEKST: Dorota Nasiorowska-Wróblewska

Choć szkocka kratka kojarzy nam się z kiltem, jej historia znacznie poprzedza pojawienie się męskiej spódnicy. Gdyby cofnąć się w czasie i odwiedzić szkockie Highlands ponad tysiąc lat temu, można by zobaczyć jedynie Gaelów (mieszkańców północnych gór Szkocji) noszących tzw. léine, czyli po prostu koszule. Dla naszej historii istotny jest jednak inny element ich stroju – okrycie w formie szala lub płachty zakładane na wierzch dla ochrony przed chłodem. Tkaniny, z których je wykonywano, zdobiono kratką – istnieją dowody archeologiczne świadczące o tym, że tartan noszono w Szkocji już w III lub IV wieku.

NARODZINY KILTU

Kraciasty szal był pierwowzorem kiltu. Płaty materiału stawały się coraz większe, a ich długość wskazywała na zamożność. W pewnym momencie dla wygody zaczęto przewiązywać je pasem. Materiał marszczono i przewiązywano tak, by dolna część sięgała nieco powyżej kolan, a górną zarzucano na ramiona, układając ją na wiele różnych sposobów. W tym okresie tartan staje się niemal synonimem stroju szkockich górali, choć noszono również tkaniny w jednolitych kolorach.

W XVII wieku następuje kolejny etap ewolucji ubioru mieszkańców Highlands – zostaje odcięta dolna część obfitego materiału. Była to wygodniejsza alternatywa dla wielkiego kiltu. Stąd już tylko krok, by pod koniec XVIII wieku pojawiły się szyte na miarę kilty, które wyróżniały układane i przeszywane wzdłuż linii wzoru kontrafałdy.

SZATA BUNTOWNIKÓW

Słowo tartan prawdopodobnie pochodzi od francuskiego „tartarin" oznaczającego grubo tkany materiał z mieszanki wełny i lnu. Sami Szkoci wolą myśleć, że nazwa powstała z połączenia gaelickich słów: „tuar" – kolor, „tan" – obszar i „tarsainn" – poprzez. Źródła pisane potwierdzają, że tartan był charakterystycznym elementem stroju mieszkańców Highlands w XVII i XVIII wieku. Ówczesne odmiany tkanin w kratę tworzone były ręcznie w domach lub małych warsztatach i to od inwencji tkaczy zależał konkretny wzór i dobór kolorów. Popularność tartanów rosła, a ich różnorodność zachwycała.

Wszystko zmieniła bitwa pod Culloden na północy Szkocji w 1746 roku. Powstańcy – zwolennicy szkockiej dynastii Stuartów – przegrali z panującym królem Jerzym II Hanowerskim. Po upadku powstania monarcha postanowił ukarać buntowników, uderzając w ich tradycje: zakazano gry na dudach, używania języka gaelickiego i noszenia kiltów. I tak tartan stał się szatą buntowników. Zmiana nastąpiła dopiero w roku 1822, wraz z wizytą w Edynburgu króla Jerzego IV.

KRATY KLANOWE

I tu na scenie pojawia się sir Walter Scott, autor słynnych powieści „Ivanhoe" i „Rob Roy", który kreował romantyczny wizerunek Szkotów – oczywiście noszących charakterystyczne kraty. To właśnie jemu powierzono organizację pierwszej od 171 lat wizyty panującego monarchy w Szkocji. Wymyślił on, że oficjalnym motywem przewodnim wydarzenia będzie kultu-


1


2

1. Królowa Wiktoria uwielbiała szkocką kratę – tartan stale gościł w jej garderobie oraz na ubraniach wszystkich członków jej rodziny. 2. Edinburgh Tartan Parade to kolorowa uroczystość, która celebruje szkocką kulturę, dziedzictwo i tradycję noszenia tego kultowego wzoru. 3. 14 listopada 1978 roku – przyszły król Karol III (wówczas jeszcze książę Walii i następca tronu) na swoim oficjalnym zdjęciu zrobionym z okazji 30. urodzin pozuje w tradycyjnym kilcie na zamku Balmoral. 4 .Jego pierwsza żona – tragicznie zmarła księżna Diana – również nosiła tradycyjną kratę – szczególni e gdy odwiedzała Szkocję. Tu: w szkockim mieście Prestwick w listopadzie 1989 roku.


3


4

ra Highlandu i stanowczo zażądał od wodzów klanów, aby przybyli na spotkanie z władcą ubrani w „oficjalne rodowe kraty".

Zadanie było o tyle trudne, że większość klanów nie miała przypisanych wzorów tartanu... Wodzowie „na szybko" zamawiali więc u tkaczy – jak byśmy dziś powiedzieli – personalizowane tartany i nazywali je swoimi nazwiskami. Sam Jerzy IV pojawił się na bankiecie w kilcie we wzorze Royal Stewart (dominują w nim czerwone tło oraz zielone kwadraty), wprowadzając szkocką kratę na salony.

KRÓLEWSKA KLASA

Pozycję tartanu wzmocniła panująca w latach 1837–1901 królowa Wiktoria. Kiedy monarchini i jej małżonek, książę Albert, po raz pierwszy odwiedzili Szkocję, zakochali się w jej krajobrazach. Po sześciu latach od tej podróży, w 1848 roku, kupili zamek Balmoral i wykorzystali tradycyjną kratę w wystroju wnętrz: widniała ona na dywanach, zasłonach i obiciach mebli. Wiktoria regularnie nosiła suknie z tartanu (bardzo lubiła wzór Royal Stewart), a dzieci ubierała w dziecięce kilty. Fascynacja wzorem była tak silna, że w 1853 roku książę Albert osobiście

Fanola

CREATIVITY TO SHARE

TYLKO w hebe

Profesjonalne wygładzenie i kontrola puszenia





1. Szkoccy zwolennicy Stuartów z XVII i XVIII wieku – jakobici – z dumą nosili tradycyjne stroje w kratę. 2. Członkowie rodziny królewskiej podczas oficjalnych wizyt okazują szacunek gospodarzom przez odpowiednio dobrany ubiór. W styczniu 2019 roku Katarzyna, wówczas księżna Cambridge, dokonała otwarcia Muzeum Wiktorii i Alberta w Dundee w Szkocji ubrana w płaszcz-sukienkę w tradycyjną kratę projektu Alexandra McQueena.

zaprojektował stonowaną, szaro-czerwoną kratę inspirowaną odcieniami lokalnego granitu. Nazwano ją Tartan Balmoral. Do dziś jest on prywatnym tartanem brytyjskiej rodziny królewskiej i nikt poza nimi (lub osobami z ich wyraźną zgodą) nie ma prawa go nosić.

Nie tylko Wiktoria nosiła suknie z tartanu. Także małżonka jej następcy, króla Edwarda, Aleksandra, uległa tej modzie. Kraty nie unikała także księżna Diana, a dziś widuje się zarówno księżną Kate, jak i królową Kamilę w kreacjach w szkocki wzór.

Obecnie wszystkie oficjalne tartany są zarejestrowane w specjalnym rejestrze prowadzonym przez The Scottish Register of Tartans i jest ich ponad siedem tysięcy. Co ciekawe, w 2006 roku w geście przyjaźni Szkoci zaprojektowali dla Polaków specjalny polski tartan. Jego kolory nawiązują do flag narodowych Polski i Szkocji.

OD SUKNI BALOWYCH PO PUNKOWY STYL

W wieku XX projektanci mody pokochali tartan, niejednokrotnie czyniąc zeń swój znak rozpoznawczy. Klasyczny trencz Burberry z kraciastą podszewką, której wzór opatentowano w latach 20., do dziś jest obiektem pożądania fashionistek. Kratę wykorzystywali m.in. Chanel, Dries van Noten i Ralph Lauren.

Ukochał ją także Alexander McQueen, który otwarcie mówi, że jego szkockie korzenie są dla niego wszystkim. Klanowe dziedzictwo oraz burzliwe dzieje



PIĘKNO
ZACZYNA SIĘ OD
ZDROWYCH WŁOSÓW:



50 LAT
PROFESJONALNEJ PIELĘGNACJI JOICO

Prosto ze słonecznej Kalifornii, od pięciu dekad JOICO tworzy profesjonalne kosmetyki do pielęgnacji i stylizacji włosów, które zdobyły uznanie w salonach fryzjerskich na całym świecie.

K-PAK i **DEFY DAMAGE** to dziś jedne z najbardziej rozpoznawalnych linii pielęgnacyjnych JOICO. Linia **K-PAK** została stworzona z myślą o intensywnej rekonstrukcji włosów osłabionych, zniszczonych i pozbawionych elastyczności. Dzięki zawartości zaawansowanych kompleksów keratynowych przywraca pasmom ich naturalną siłę, miękkość i zdrowy wygląd.

Skuteczność tej regeneracji potwierdzają eksperci. **Bartek Janusz, stylista fryzur i ambasador** JOICO, podkreśla:



*„Znam tę linię od 25 lat i potwierdzam, że linia **K-PAK** to realnie odbudowujący zestaw, który przywraca siłę, elastyczność i blask. To coś więcej niż pielęgnacja”.*

Z kolei gama **DEFY DAMAGE** to odpowiedź na codzienne wyzwania, z jakimi zmagają się włosy. Skutecznie odbudowuje i chroni włosy przed uszkodzeniami mechanicznymi, wysoką temperaturą podczas stylizacji, promieniowaniem UV oraz zanieczyszczeniami środowiska, zapobiegając utracie koloru i łamliwości.



Wśród najchętniej wybieranych produktów znajduje się maska **KBOND20** Power Masque z linii **DEFY DAMAGE**, która błyskawicznie wzmacnia wiązania we wnętrzu włosa, dając efekt natychmiastowego wygładzenia i głębokiego nawilżenia.

Odkryj profesjonalny sekret pięknych włosów JOICO i podaruj swoim włosom pielęgnację, na jaką zasługują.



Tartan w kolorze zieleni i granatu to tradycyjny wzór bożonarodzeniowy. Nie dziwi więc, że w okresie świątecznym butik Chanel w Londynie przystrojono gigantyczną świecącą kokardą w charakterystyczną kratę.

Szkocji, które znał z opowieści matki, stanowiły źródło inspiracji projektanta. Nawiązał do nich w dwóch kolekcjach: Highland Rape (jesień–zima 1995) oraz The Widows of Culloden (jesień–zima 2006). Tartan rodziny McQueen (lub MacQueen) – czerwono-czarna krata przeszyta żółtą nicią – powracał na jego sukienkach, płaszczach i żakietach.

Szkocką kratę uwielbiała także wielka modowa buntowniczka, Vivienne Westwood. Uznając ją za symbol rebelii, wprowadziła wzór do kanonu kultury punków. W kolekcji Time Machine na sezon jesień/zima 1988–1989 połączyła francuską technikę couture i angielskie krawiectwo z nietuzinkowym zestawieniem tartanów klanowych. Podczas pokazu wybitny szkocki tancerz i choreograf Michael Clark, ubrany w kraciasty strój z regionu Highland, wykonał tradycyjny taniec z mieczami przy dźwiękach dud.

Zafascynowana tartanem Westwood podjęła współpracę ze szkockimi tkaczami i zaprojektowała własny wzór – MacAndreas, nazwany na cześć jej męża i partnera w projektowaniu Andreasa Kronthalera. Tkanina została oficjalnie dodana do szkockiego rejestru tartanów, cementując wkład Westwood w ich dziedzictwo.

SYMBOL BOŻEGO NARODZENIA

Klasyczne szkockie kraty są połączeniem odcieni kojarzonych dziś z Bożym Narodzeniem – głębokiej czerwieni, butelkowej zieleni, granatu i złota. Ale jak tartan stał się symbolem świąt?

Raz jeszcze wróćmy do królowej Wiktorii. W 1848 roku w gazecie „The Illustrated London News" opublikowano grafikę przedstawiająca monarchinię, księcia Alberta i ich dzieci wokół udekorowanej choinki w zamku Windsor. Co prawda nie było na niej motywu tartanu, ale wyobrażenie Bożego Narodzenia jako czasu pięknych dekoracji zaczęło zyskiwać na popularności. I tak narodził się zwyczaj ubierania choinki. A że Wiktoria kochała kratę, wkrótce tartan stopił się z estetyką zimowych świąt. Zwłaszcza że sam materiał oryginalnie tkany z grubej wełny, chroni przed chłodem i stanowi idealne okrycie w mroźne dni.

Kropkę nad i postawili Amerykanie, mistrzowie marketingu. W latach 50. i 60. XX wieku domy wysyłkowe zauważyły, że zimą w rekordowych ilościach sprzedają się ubrania i koce w czerwono-zieloną kratę. Tartan zaczęto więc umieszczać w świątecznych katalogach, kreując nostalgiczny popkulturowy obraz rodziny ubranej w dopasowane piżamy przy blasku choinki. Choć za propagowaniem bożonarodzeniowego tartanu stoi chęć wielkich zarobków, kochamy kraciaste ozdoby i kreacje. Magia świąt zawsze zwycięża… ●

FOT. BE&W (8)

TYLKO w hebe

LA MANIA HOME











Oferta dostępna w aplikacji i na hebe.pl



Ekspertka:
ANNA WOJCIECHOWSKA
makijażystka,
ekspertka hebe

Sztuka pięknego SPOJRZENIA

Oczy są zwierciadłem duszy? Być może, ale na pewno są płótnem, na którym makijaż potrafi zdziałać cuda. Odpowiednio poprowadzona kreska, cień i tusz pięknie wydobędą ich atuty i subtelnie skorygują to, co chcemy ukryć.



Z opadającą powieką

- **Zawsze maluj się na otwartym oku.** Jeśli nałożysz cień w załamaniu przy zamkniętej powiece, po jej otwarciu efekt zniknie pod fałdem skóry. Jak to zrobić? Spójrz w lusterko i zaznacz cień w tym miejscu, gdzie chcesz, by znajdowało się optyczne załamanie.
- **Wybierz matowe cienie w barwach średniego i ciemniejszego brązu.** Błyszczące i perłowe uwypukliłyby przestrzeń, którą przecież chcemy ukryć.
- **Zrób klasyczną jaskółkę.** Unikaj grubej kreski na całej długości powieki. Rysuj ją przy otwartym oku, prowadząc od dolnej linii rzęs do góry – ku brwiom.



1. **HEBE PROFESSIONAL** Line Styler Automatic Eye Pencil, automatyczna kredka do oczu, Black, 0,3 g, 21,99 zł, 100 g = 7330,00 zł 2. **BOURJOIS** Khôl & Contour, miękka kredka do oczu, 04 Brun-Dépendante, 1,14 g, 37,99 zł, 100 g = 345,36 zł 3. **HEBE PROFESSIONAL** Velvet Matt Eyeshadow, matowy cień do powiek, 50 Tea Rose, 1,3 g, 19,99 zł, 100 g = 1665,83 zł 4. **HEBE PROFESSIONAL** Velvet Matt Eyeshadow, matowy cień do powiek, 60 Noble, 1,3 g, 19,99 zł, 100 g = 1665,83 zł

Głęboko osadzone

- **Rozświetlaj ruchomą powiekę.** Na całą jej powierzchnię nałóż jasne, satynowe lub błyszczące cienie – szampan, jasne złoto, beż. Od tych kolorów światło się odbija, co optycznie uwypukli oko.
- **Delikatnie przyciemnij zewnętrzny kącik.** Zamiast nakładać ciemny cień w samo załamanie (co dodatkowo pogłębi oczodół), skoncentruj się na zewnętrznym kąciku oka. Delikatnie rozblenduj cień w kształcie litery „V" lub „C", wyciągając go lekko w stronę skroni.
- **Wytuszuj górne i dolne rzęsy.** Użyj podkręcającej i wydłużającej maskary. Skup się na zewnętrznej i środkowej części rzęs, aby maksymalnie otworzyć spojrzenie.





1. **PAESE** Daily Vibe, paleta cieni do powiek 03, 5,5 g, 39,99 zł, 100 g = 727,09 zł 2. **HEBE PROFESSIONAL** Satin Pearl Eyeshadow, rozświetlający cień do powiek, 32 Soy Milk, 1,2 g, 19,99 zł, 100 g = 1665,83 zł 3. **HEBE PROFESSIONAL** Make Me Long Mascara, wydłużający tusz do rzęs, 10 ml, 34,99 zł, 100 ml = 349,90 zł



Z powieką bez zalamania

- **Wykorzystaj efekt smokey.** Płynnie przechodź od najciemniejszego odcienia tuż przy linii rzęs do najjaśniejszego – pod brwiami. Nakładaj ciemny cień mocno przy rzęsach i rozblendowuj go w górę miękkim pędzlem, tworząc delikatny, „chmurkowy" efekt.
- **Zastosuj cieniowanie pionowe.** Aby dodać trójwymiarowości, możesz zastosować najciemniejszy cień przy zewnętrznym i wewnętrznym kąciku, a sam środek powieki rozświetlić jaśniejszym, błyszczącym pigmentem.
- **Postaw na wyrazistą kreskę i zalotkę.** Podkręcenie rzęs zalotką jest tu kluczowe – proste rzęsy często opadają na oko. Wyrazista, lekko rozmyta kreska rozciera ciemnym cieniem natychmiast definiuje kształt oka.

1. **HEBE PROFESSIONAL** Tapered Blending Brush, pędzel do rozcierania granic między cieniami E05, 1 szt., 16,99 zł, 1 szt. = 16,99 zł 2. **TROUBLE MAKER** Little Trouble, paleta cieni Love Note, 6x1,2 g, 24,99 zł, 100 g = 347,08 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** Eyelash Curler, zalotka do rzęs, 1 szt., 15,99 zł, 1 szt. = 15,99 zł



Blisko osadzone

- **Rozświetl wewnętrzne kąciki:** To najważniejszy krok. Wewnętrzny kącik oka oraz 1/3 długości powieki od strony tego kącika traktuj bardzo jasnym, błyszczącym cieniem lub rozświetlaczem.
- **Skup kolor na zewnątrz:** Wszelkie ciemniejsze cienie, liner i kredki nakładaj od połowy oka – w kierunku zewnętrznym. Cienie rozblenduj mocno w stronę skroni, co wizualnie poszerzy rozstaw oczu.
- **Kreskę rysuj od połowy oka:** Zacznij rysowanie kreski mniej więcej na wysokości środka źrenicy i pogrubiaj ją stopniowo, ciągnąc ku górze i na zewnątrz.
- **Zrób rzęsy typu cat eye:** Doklej kępki w zewnętrznym kąciku. Tuszując, wyczesuj rzęsy mocno po przekątnej.





1. **POPPY HEAD** Basically Boring, paleta cieni do powiek, 9 g, 59,99 zł, 100 g = 666,56 zł 2. **HEBE PROFESSIONAL** Lash Master Mascara, tusz do rzęs, 10 ml, 34,99 zł, 100 ml = 349,90 zł
3. **HEBE PROFESSIONAL** Eyelashes Kylie, kępki sztucznych rzęs, 1 opak., 24,99 zł, 1 opak. = 24,99 zł

FOT. 123RF (4), BE&W

hebe
professional

TYLKO w hebe



Profesjonalny **makijaż**

w zasięgu ręki!

#hebetestuje



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

Konsultantki **hebe** są do waszej dyspozycji także na łamach naszego magazynu. Testują nowatorskie receptury, hity z naszych półek i gorące nowości. Poznaj ich opinię o produktach, o których się mówi!

HEBE PROFESSIONAL Cheek 2 Cheek Blush Palette, paleta róży do policzków

O produkcie: eleganckie opakowanie skrywa dwa róże – mokry i suchy. Pierwszy łatwo się nakłada i świetnie wtapia w podkład, nadając rumieniec. Drugi pozostawia lekko świetlisty efekt na policzkach. Nakładam go nie tylko na policzki, ale także na usta. Świetne duo!
Najlepszy dla: każdej skóry.
Zwróciłam uwagę na: wygodne opakowanie i świetny pomysł na zabezpieczenie mokrego różu przed zabrudzeniami.
Hebe Professional Cheek 2 Cheek Blush Palette, kremowo-pudrowa paleta róży do policzków Soft Mauve, 6 g, **49,99 zł,** 100 g = 833,00 zł



LOVRO Wet Glow multifunkcyjny rozświetlacz do oczu, twarzy i ciała

O produkcie: proszę się przygotować na potężną dawkę błysku – Lovro nie przebiera w środkach i zdeklasowało konkurencję. Milion iskierek, które ten rozświetlacz zostawia na twarzy (i powiekach też!), sprawia, że błysk jest widoczny z daleka. A do tego konsystencja, która pozwala bawić się dowolnym sposobem aplikacji.
Najlepszy dla: miłośniczek rozświetlaczy i efektu glamour.
Zwróciłam uwagę na: biżuteryjny błysk iskierek i świetną konsystencję.
Lovro Wet Glow, multifunkcyjny rozświetlacz do oczu, twarzy i ciała, 4,5 g, **29,99 zł,** 100 g = 666,44 zł

IBRA MAKEUP sypki puder transparentny

O produkcie: już dawno nie miałam tak dobrego pudru. Świetnie „dogaduje się" z każdym podkładem i każdym korektorem – tak, nakładam go także pod oko. Daje przyjemny efekt naturalnego matu bez uczucia suchości. Choć mocno utrwala podkład, na twarzy jest zupełnie niewyczuwalny i nie daje efektu maski. Świetnie się sprawdzi w przypadku każdej cery.
Najlepszy dla: każdej z nas.
Zwróciłam uwagę na: eleganckie i wygodne opakowanie z lusterkiem oraz naturalnie matowy efekt.
Ibra Makeup transparentny puder sypki 1, 12 g, **39,90 zł,** 100 g = 332,50 zł



Sprawdź, co więcej #hebetestuje!

KIKO MILANO błyszczyk do ust

O produkcie: nieziemsko lśniący i cudownie nawilżający błyszczyk. O tym kosmetyku można pisać wyłącznie w samych superlatywach. Nie tylko pięknie wygląda, ale także doskonale pielęgnuje i nawilża usta. Gęsta konsystencja sprawia, że efekt 3D utrzymuje się długo. Precyzyjny aplikator pozwala na umalowanie się w każdej sytuacji, nawet bez patrzenia w lusterko.
Najlepszy dla: fanek błyszczących ust i wielbicielek efektu 3D.
Zwróciłam uwagę na: obłędny blask na ustach i precyzyjny aplikator.
Kiko Milano nawilżający błyszczyk do ust z efektem 3D, 6,5 ml, **62,00 zł,** 100 ml = 953,85 zł

essence

NOWOŚĆ



KOŃCÓWKI mają najtrudniej

Zima nie jest najprzyjemniejszą porą roku dla naszych włosów, a szczególnie dla ich końcówek. Jak o nie zadbać? Przede wszystkim potrzebują regularnego wygładzania, ochrony i odrobiny dyscypliny w codziennych rytuałach.

Końcówki są najbardziej „doświadczoną przez życie" częścią włosów – mają za sobą wiele cykli mycia, suszenia, czesania, stylizacji i kontaktu z ubraniami. Nic dziwnego, że jako pierwsze zaczynają protestować. Zimą dochodzą kolejne wyzwania – włosy ocierają się o kołnierze kurtek, elektryzują się pod czapką, a suche powietrze sprzyja utracie wody z ich powierzchni. Jeśli do tego regularnie używamy suszarki i prostownicy, szybciej stają się szorstkie, matowe i podatne na łamanie. Sygnałem ostrzegawczym jest moment, w którym włosy zaczynają się mocniej plątać i rozdwajać. To nie zawsze oznacza poważne uszkodzenie, ale z pewnością jest znakiem, że końcówkom przyda się dodatkowa ochrona.

SERUM, OLEJEK, ODŻYWKA?

W zimowej pielęgnacji nie chodzi o to, żeby obłożyć włosy wszystkimi kosmetykami, jakie znajdziemy na półce w drogerii. Ważniejsze jest zrozumienie, co oferuje nam każdy z nich.

Odżywka bez spłukiwania sprawdzi się jako codzienna warstwa pielęgnacyjna po myciu. Ułatwia rozczesywanie, wygładza i zmniejsza tarcie podczas czesania. To ważne przy włosach suchych, długich i skłonnych do plątania.



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

Serum do końcówek działa powierzchniowo. Wygładza włosy, ogranicza ich puszenie i pomaga zmniejszyć tarcie. Warto nałożyć niewielką ilość na wilgotne albo suche końcówki, zwłaszcza przed wyjściem na zewnątrz.

Olejek pomaga wygładzić powierzchnię włosów, nadaje im połysk i ogranicza utratę wilgoci. Kilka kropli rozprowadzonych w dłoniach i delikatnie wgniecionych w końcówki wystarczy. Większa ilość nie spowoduje, że włosy będą lepiej zabezpieczone – sprawi, że będą wyglądały na ciężkie i przetłuszczone.

ZIMOWA TERMOOCHRONA

Zimą łatwo zapomnieć, że wysoka temperatura nie jest dla włosów przysługą tylko dlatego, że za oknem jest mróz. A jeśli końcówki już wcześniej były przesuszone i osłabione, częste używanie prostownicy lub lokówki może dodatkowo pogłębiać problem.

Dlatego stałym elementem stylizacji – niezależnie od pory roku – powinien być spray termoochronny. Nakładamy go przed suszeniem. Pamiętajmy, że ten kosmetyk nie naprawia zniszczonych włosów, nie zastępuje odżywki ani maski. Jego zadaniem jest ograniczenie wpływu wysokiej temperatury na włosy. Dobrym nawykiem jest też ograniczenie do minimum temperatury urządzeń stylizacyjnych. Włosy nie potrzebują przecież ciepła pieca hutniczego.

WŁAŚCIWA APLIKACJA

Nawet świetny produkt można zastosować w sposób, który nie przyniesie większej korzyści, a w przypadku koń-





1. **ELEVEN AUSTRALIA** Miracle Spray Hair Treatment, wegańskie wielofunkcyjne serum w sprayu upiększające włosy, 125 ml, 84,99 zł, 100 ml = 67,99 zł 2. **HEBE PROFESSIONAL** Nutrifull Thermal Protection Nectar, termoochronny nektar do włosów, 150 ml, 36,99 zł, 100 ml = 24,66 zł 3. **CHI** Keratin, jedwab do włosów, 15 ml, 13,99 zł, 100 ml = 93,27 zł 4. **PROSALON** Glossyfication, serum zabezpieczające końcówki, 100 ml, 37,99 zł, 100 ml = 37,99 zł 5. **OLAPLEX** °7 Shine, dwufazowy olejek-serum do włosów w mgiełce, 80 ml, 159,99 zł, 100 ml = 199,99 zł

FOT. ISTOCK.COM

cówek szczególnie łatwo przesadzić z ilością. Włosy cienkie i delikatne potrzebują znacznie mniej produktu niż grube, gęste i mocno porowate. Dlatego najlepiej zacząć od naprawdę niewielkiej ilości. Kosmetyk zawsze można dołożyć, natomiast jego nadmiar trudniej usunąć.

Po myciu rozpoczynamy od odżywki bez spłukiwania, następnie stosujemy termoochronę (jeśli planujemy suszenie lub stylizację na gorąco), a na koniec nakładamy odrobinę serum albo olejku na same końcówki.

POD CZAPKĄ

Zimą trudno zrezygnować z czapki. Warto jednak zwrócić uwagę na materiał, z którego jest zrobiona. Szorstkie tkaniny mogą zwiększać tarcie, sprzyjać elektryzowaniu i plątaniu włosów. Jeżeli po zdjęciu czapki włosy są mocno napuszone i splątane, przyczyną może być właśnie tarcie. Pomóc może delikatniejszy materiał oraz związanie długich włosów w luźną fryzurę, która ograniczy ich kontakt z odzieżą.

OSTRE CIĘCIE

Produkty pielęgnacyjne mogą wygładzić powierzchnię włosów i sprawić, że będą bardziej miękkie w dotyku, mocniejsze, a nawet przestaną wypadać. Jednak żaden z nich nie odbuduje trwale uszkodzonej struktury. Dlatego jeśli końcówki są rozdwojone, jedynym sposobem na usunięcie problemu jest ich podcięcie. Regularne wizyty u fryzjera są po prostu elementem pielęgnacji włosów, zwłaszcza tych długich, rozjaśnianych, często stylizowanych na gorąco i tych, które wyraźnie się łamią. Lepiej skrócić je o kilka milimetrów, niż pozwolić, aby uszkodzenie przesuwało się coraz wyżej. ●



SŁODYCZ WE FLAKONIE

Słodki, ciepły, lekko woskowy, czasem kwiatowy, czasem zaskakująco wytrawny – miód w perfumach potrafi otulić kompozycję jak miękki kaszmirowy szal, ale nie musi być ciężki ani przesłodzony. Zimą szczególnie dobrze dogaduje się z przyprawami, wanilią, ambrą, paczulą i nutami drzewnymi.

TEKST: Aleksander Perliński

Czy możecie sobie wyobrazić, że miodowa nuta w perfumach nie pochodzi z... miodu. Ten naturalny jest bowiem mieszaniną setek substancji i jego zapach zmienia się w zależności od tego, z jakich kwiatów pszczoły zbierały nektar. Inaczej pachnie miód akacjowy, inaczej lipowy czy gryczany. Dla perfumiarza taka zmienność może być zaletą, ale również problemem, jeśli potrzebuje powtarzalności kompozycji. Dlatego współczesny „miód" stosowany w perfumach często jest akordem zbudowanym w laboratorium z kilku molekuł.

Wśród ważnych składników miodowego efektu znajdują się także estry kwasu fenylowego, odpowiadające m.in. za słodkie, kwiatowo-miodowe niuanse. Ta wielowymiarowość czyni miód interesującym. Nuty miodowe w perfumach potrafią być słodkie, ale nie cukierkowe, ciepłe, lecz nie ciężkie, mogą rozświetlić zapachy kwiatowe i owocowe, złagodzić ostrość przypraw, ocieplić wanilię albo wydobyć głębię nut drzewnych, dając efekt niemal sensualny i przywołując wrażenie zapachu ciepłego wnętrza, w którym ktoś przed chwilą rozpalił w kominku.

Dlatego właśnie miód w perfumach niekoniecznie przypomina ten, który znamy z kuchni. To raczej perfumeryjna interpretacja naturalnej słodyczy, ciepła, kwiatów, wosku i otulenia.
Miodowe akordy mają długą historię w perfumiarstwie. Pierwsze pojawiły się w kompozycjach marki Molinard w 1921 roku, później obecne były także w klasycznych kompozycjach. W XXI wieku nuta miodu szczególnie mocno zadomowiła się w perfumach gourmand i niszowych, gdzie ujawniła również swoje bardziej zwierzęce, woskowe lub tytoniowe oblicze. ●

FOT. 123RF



CUD MIÓD!

Apetyczna, słodka kompozycja zachwyca nutami czarnej porzeczki, jabłka i cytrusów połączonymi z aromatem białych kwiatów, miodu i cedru. Sandałowiec i wanilia nadają zapachowi zmysłową, otulającą głębię, sprawiając, że jest idealny na coraz chłodniejsze dni.

Maison Asrar Rose Honey, woda perfumowana unisex, 110 ml, 68,99 zł, **100 ml = 62,72 zł**

CIEPŁY JAK SŁOŃCE

Słoneczny, radosny zapach, który od pierwszych chwil zachwyca soczystą mieszanką ponczu, gruszki i mandarynki. Wiciokrzew, brzoskwinia i kwiat pomarańczy dodają kompozycji kobiecości i lekkości, a miodowo-waniliowa baza otula skórę przyjemnym ciepłem.

Marc Jacobs Honey, woda perfumowana damska, 100 ml, 175,82 zł, **100 ml = 175,82 zł**

SUBTELNA I KOBIECA

Romantyczna mgiełka do ciała o świeżym, kwiatowo-owocowym charakterze. Zapach kwiatów słodkiego groszku łączy się tu z liśćmi fiołka, grejpfrutem, śliwką i jaśminem, a miód, wanilia i piżmo dodają zmysłowej słodyczy.

So...? Unique Sweet Pea, mgiełka zapachowa do ciała, 150 ml, 29,99 zł, **100 ml = 19,99 zł**

KROPLA SŁODYCZY

W sercu tego pełnego światła zapachu spotykają się konwalia, lilia, piwonia i goździk, a cedr, sandałowiec i piżmo dodają mu głębi. Słodki akcent miodu pięknie przełamuje wodną świeżość. To elegancka, ponadczasowa kompozycja dla tych, którzy lubią świeżość z subtelną kroplą słodyczy.

Issey Miyake L'Eau D'Issey, woda toaletowa damska, 50 ml, 239,99 zł, **100 ml = 479,98 zł**

W KLASYCZNYM STYLU

Ciepłe, kwiatowe brzmienie tego zapachu ma w sobie zarówno szlachetność, jak i odrobinę słodkiej zmysłowości. Znajdziemy w nim paczulę, jaśmin, kwiat pomarańczy i miodową różę.

Elie Saab Le Parfum, woda perfumowana damska, 90 ml, 324,36 zł, **100 ml = 360,40 zł**

Skandalicznie ekscytujący

Obok Scandalu Jeana Paula Gaultiera trudno przejść obojętnie. Miodowa słodycz spotyka się tu z gardenią i paczulą, tworząc zmysłową, wyrazistą kompozycję z pogranicza kwiatów i gourmand.

Zapach – opisywany przez twórców jako „miodowy szypr gourmand" – stworzyli w 2017 roku Daphné Bugey, Fabrice Pellegrin i Christophe Raynaud. W otwarciu pojawia się soczysta czerwona pomarańcza, później do głosu dochodzą miód i gardenia, a bazę budują m.in. paczula, karmel i wosk pszczeli. Wosk jest ciekawym szczegółem: przełamuje cukrową słodycz kompozycji, dając jej bardziej kremowy, ciepły i głęboki charakter.

Scandal jest idealnym przykładem tego, jak miód może zmienić charakter zapachu. Ten składnik nie pełni w nim roli „słodkiej nuty", ale razem z białymi kwiatami i paczulą tworzy kompozycję ciepłą, kobiecą i bardzo wyrazistą – taką, która szczególnie zimą ma wyjątkowo dużo do powiedzenia.

Według Jeana Paula Gaultiera Skandal to opowieść o kobiecie pewnej siebie, silnej i wolnej, która nie musi wybierać między niewinnością a zmysłowością.

Jean Paul Gaultier Scandal, woda perfumowana damska, 50 ml, 479,99 zł, **100 ml = 959,98 zł**



MAGIA ZAPACHU

Zapachy mają niezwykłą moc – przywołują wspomnienia, wyrażają osobowość, bywają wyznaniem miłości. Niech w te święta staną się symbolem naszej pamięci i pachnącym dowodem bliskości. To coś więcej niż kilka kropel na skórze – to nastrój, emocje i historia, które podarujesz drugiej osobie.



YVES SAINT LAURENT Libre, woda perfumowana damska, 30 ml, 399,99 zł, 100 ml = 1333,30 zł



PRADA Paradoxe Virtual Flower, woda perfumowana damska, 30 ml, 389,99 zł, 100 ml = 1299,97 zł



GIVENCHY Organza, woda perfumowana damska, 100 ml, 469,99 zł, 100 ml = 469,99 zł



COACH Wild Rose, woda perfumowana damska, 50 ml, 229,99 zł, 100 ml = 459,98 zł



SALVATORE FERRAGAMO Signorina Ribelle, woda perfumowana damska, 30 ml, 126,69 zł, 100 ml = 422,30 zł



DKNY Nactar Love, woda perfumowana damska, 100 ml, 175,46 zł, 100 ml = 175,46 zł



TOUS Love Me, woda perfumowana damska, 30 ml, 19,99 zł, 100 ml = 733,30 zł



THIERRY MUGLER Alien, woda perfumowana damska, 30 ml, 349,99 zł, 100 ml = 1166,63 zł



CAROLINA HERRERA La Bomba, woda perfumowana damska, 80 ml, 719,99 zł, 100 ml = 899,99 zł



OSCAR DE LA RENTA Bella Essence, woda perfumowana damska, 30 ml, 126,69 zł, 100 ml = 422,30 zł



JUST CAVALLI Wild Pink, woda perfumowana damska, 90 ml, 189,99 zł, 100 ml = 211,10 zł



DKNY Be Delicious Café Matcha Latte, woda perfumowana damska, 50 ml, 199,99 zł, 100 ml = 399,98 zł



ROBERTO CAVALLI Signature Verde Assoluto, woda perfumowana damska, 75 ml, 349,99 zł, 100 ml = 466,65 zł



ROBERTO CAVALLI Signature, woda perfumowana damska, 75 ml, 389,99 zł, 100 ml = 519,99 zł



TOUS Gold, woda perfumowana damska, 50 ml, 249,99 zł, 100 ml = 499,98 zł



KARL LAGERFELD Fleur D'iris, woda perfumowana damska, 100 ml, 219,99 zł, 100 ml = 219,99 zł



SALVATORE FERRAGAMO Incanto Shine, woda toaletowa damska, 100 ml, 339,99 zł, 100 ml = 339,99 zł















Event z okazji 15. URODZIN HEBE już za nami!

Dwa dni pełne beauty inspiracji, spotkań z ekspertami i dobrej energii – tak świętowaliśmy nasze 15. urodziny, 18–19 września w Westfield Arkadia w Warszawie.

Z tej okazji powstała specjalna, bezpłatna strefa Hebe Beauty Garden, która zaprosiła klientów galerii do świata pielęgnacji, makijażu i najnowszych trendów.

Na gości czekały pokazy stylizacji włosów i makijażu na żywo, profesjonalne konsultacje, badania kondycji skóry i włosów, testowanie nowości produktowych oraz konkursy z nagrodami. W strefie można było również skorzystać z porad przedstawicieli marek partnerskich, m.in.: Cliv, Cetaphil, Prosalon Professional, Bielenda Essential, JIGOTT, INGLOT, Pure Me, YOPE, Resibo oraz Gabony.

Na Hebe Podium nie zabrakło ekspertów i gości specjalnych. Bartek Janusz zaprezentował stylizacje z wykorzystaniem linii Hebe Professional Hair Care, a Dominika Koryciorz podzieliła się makijażowymi trikami z użyciem Hebe Professional Makeup. Urodzinową atmosferę podkręciła także obecność Małgorzaty Sochy i Agnieszki Kaczorowskiej.

To były dwa intensywne dni wspólnego świętowania – dokładnie tak, jak przystało na 15. urodziny Hebe!



ZIMOWA PIELĘGNACJA SKÓRY Z MARKĄ HERLA

Zimą nasza skóra jest szczególnie narażona na działanie niesprzyjających warunków atmosferycznych. Dlatego tak ważne jest, aby pielęgnować i chronić skórę poprzez stosowanie odżywczych i optymalnie dobranych kosmetyków.

Chcąc zregenerować i wzmocnić skórę, należy pamiętać o dwóch aspektach zimowej pielęgnacji:

— **po pierwsze**, wymaga ona dobrania kosmetyków pod kątem ochrony przed czynnikami atmosferycznymi.

— **po drugie**, powinna bazować na bogatszych i bardziej odżywczych formułach kosmetycznych.

Składniki odżywcze w kosmetykach Herla, które pozwolą wzmocnić i zregenerować skórę to m.in.:

• **oleje roślinne:** awokado, jojoba, marula, arganowy, z pestek winogron, z baobabu, z pestek malin, z pestek jabłek, ze słodkich migdałów, z dzikiej róży, z granatu;

• **masła roślinne:** cupuaçu, kakaowe, shea, awokado, omega Inca, żurawinowe;

• **witaminy:** witaminy z grupy B, witamina A, C, E, F;

• **substancje nawilżające:** kwas hialuronowy, gliceryna roślinna, panthenol, alantoina, aloes, sorbitol, squalan, fucocert;

• **antyoksydanty:** ekstrakty i wyciągi roślinne, najczęściej stosowane w postaci kompleksów np. Polyplants Fruits, Oriental Beauty Fruits Newplex, Oriental Tea Complex.

Warto również przypomnieć kilka podstawowych zasad, które pozwolą utrzymać cerę w idealnym stanie:

1. Nawilżenie – podstawa codziennej pielęgnacji, w miesiącach zimowych wybieraj produkty nawilżające o bogatej formule.

2. Delikatne oczyszczenie – stosuj delikatne kosmetyki.

3. Regeneracja i odżywienie – 2 razy w tygodniu stosuj maski o działaniu kojącym i silnie odżywczym.

4. Skuteczna ochrona – zabezpieczaj skórę przed niskimi temperaturami i promieniowaniem UV.

5. Łagodne tonizowanie i złuszczanie – tonik pozwala przywrócić skórze właściwe pH, a regularnie wykonywane peelingi pozwalają na lepsze wchłanianie się substancji aktywnych.

Aby ułatwić Ci skomponowanie idealnej zimowej pielęgnacji proponujemy różnorodność kosmetyków marki Herla.

BEZ POŚPIECHU

Japońska pielęgnacja nie polega tylko na warstwowym nakładaniu kosmetyków. Wielkie znaczenie ma w niej delikatny masaż podczas aplikacji, temperatura dłoni i świadomy rytuał pełen delikatności, uważności i konsekwencji. TEKST: Katarzyna Brzeska



FOT. ISTOCK.COM

W japońskim podejściu do piękna jest coś, co świetnie pasuje do naszych zabieganych czasów – przekonanie, że nie wszystko musi dać natychmiastowy efekt. Znaczenie może mieć nawet sposób, w jaki nakładamy krem. Bez pośpiechu, bez nerwowego wcierania, z uwagą.

PIĘKNO W TWOICH DŁONIACH

Pielęgnacja w japońskim stylu polega na warstwowym nakładaniu kosmetyków – od najlżejszych, wodnych formuł po bogatsze emulsje i kremy. Równie ważny jest jednak sposób ich aplikacji. Produkty rozprowadza się dłońmi, delikatnie dociskając je do skóry, a nie wcierając je – do czego są przyzwyczajone Europejki. Dłonie powinny być ciepłe, bo wtedy aplikacja olejku lub kremu staje się przyjemniejsza, a kosmetyk łatwiej rozprowadza się na skórze. Czynność tę warto zamienić w automasaż – przesuwaj dłonie od środka twarzy ku bokom, lekko uciskaj policzki, rozluźnij mięśnie żuchwy, a na koniec obejmij dłońmi całą twarz.

SPRZYMIERZEŃCY PIELĘGNACJI

Japońska pielęgnacja ma niezwykłą umiejętność łączenia tradycji z nowoczesną technologią. Współczesne kosmetyki zawierają składniki, które mają w Japonii długą historię i te stworzone w supernowoczesnych laboratoriach.

Ryż, ryżowa woda i otręby były wykorzystywane w dawnych rytuałach pielęgnacyjnych, a dziś ekstrakty ryżowe znajdziemy w tonikach, esencjach, maskach i preparatach do włosów. Otręby ryżowe zawierają m.in. związki o działaniu antyoksydacyjnym i składniki lipidowe, które wspomagają pielęgnację cery dojrzałej, suchej i wrażliwej.



1. **BCL** Momo Puri Moisture Lotion, nawilżający lotion do twarzy, 200 ml, 89,99 zł, 100 ml = 45,00 zł 2. **SALON LINK** Extra Repair&Protect, odżywka do włosów, 1000 ml, 79,99 zł, 100 ml = 8,00 zł 3. **HARINISTA** Restoration Gel Cream, japoński żel-krem do twarzy, 50 g, 169,99 zł, 100 g = 339,98 zł 4. **MEISHOKU** Placewhiter Whitening Eye Cream, japoński przeciwzmarszczkowy krem pod oczy, 30 g, 109,99 zł, 100 g = 366,63 zł 5. **MEISHOKU** Keana Beaute VC10 Essence, japońska skoncentrowana esencja z witaminą C do twarzy, 30 ml, 139,99 zł, 100 ml = 466,63 zł 6. **NADESHIKO** Age-Stop Formula, liftingujący krem na noc, 50 ml, 139,99 zł, 100 ml = 279,98 zł

Więcej produktów japońskich znajdziesz na hebe.pl

Podobnie jest z zieloną herbatą. Jest źródłem polifenoli, które wykazują właściwości antyoksydacyjne. W kosmetykach pojawia się w produktach do twarzy, ciała i skóry głowy, bo wspomaga nawilżanie i może spowalniać procesy starzenia.

Olej tsubaki, czyli olej z nasion kamelii japońskiej, od stuleci był w Japonii wykorzystywany do pielęgnacji włosów i dziś również znajduje się w japońskich szamponach, odżywkach i maskach. Jest też cennym składnikiem kosmetyków do skóry – jako emolient, który delikatnie zmiękcza skórę, wspomaga ochronę naskórka i ogranicza utratę wilgoci.

TWOJE WŁOSY TEŻ LUBIĄ SPOKÓJ

Japońska pielęgnacja traktuje dbanie o włosy jak przedłużenie całego rytuału. Delikatne oczyszczanie, dokładne spłukanie szamponu, odżywka (nakładana na całą długość włosów i końce pasm, a nie na skórę głowy) oraz odrobina olejku – to prosty schemat, który nie potrzebuje kilkunastu produktów.

Wspomniany już olej kameliowy bogaty w kwas oleinowy jest trafionym wyborem – szczególnie na jesień i zimę, gdy końce włosów przesuszają się i potrzebują dodatkowego wsparcia, wygładzenia i ochrony. Zgodnie z japońską zasadą, że nie trzeba poprawiać wszystkiego naraz, włosów nie musimy traktować od razu wszystkimi dostępnymi produktami. Wystarczy łagodne mycie, odżywienie i chwila cierpliwości.

Japońska pielęgnacja jest skuteczna i przyjemna, ale warto w niej docenić również to, że zwraca uwagę na sposób, w jaki pielęgnujemy naszą skórę, ciało i włosy. Proponuje spokój, relaks, łagodność i cierpliwość. ●



Pielęgnacja high-tech

INNOWACJE PROSTO Z KOREI

Święta to dobry moment, by sięgnąć po kosmetyki, które potrafią zaskoczyć czymś więcej niż opakowaniem i modnym składnikiem.

W koreańskiej pielęgnacji coraz częściej liczy się nie tylko to, co znajduje się w formule kosmetyku, ale także sposób przygotowania składników, ich łączenia i dostarczania do skóry. Dzięki temu nawet dobrze znane substancje mogą działać skuteczniej i odpowiadać na konkretne potrzeby cery. Sprawdźmy, jakie koreańskie innowacje warto podarować skórze swojej i swoich bliskich tej zimy.

FERMENTACJA OTWIERA NOWE MOŻLIWOŚCI

Fermentacja to jeden z najlepszych przykładów koreańskiego podejścia do pielęgnacji. W jej trakcie duże cząsteczki są rozkładane na mniejsze, dzięki

czemu skóra może łatwiej z nich korzystać. Powstają też nowe związki aktywne, a same formuły mogą być łagodniejsze dla skóry. Dlatego produkty z fermentami dobrze sprawdzają się u osób, których cera jest odwodniona, zmęczona lub potrzebuje odbudowy bariery ochronnej. Dobrym przykładem jest zestaw **Day to Night Routine Program EssenHerb** z fermentem z fasoli – łączy intensywne nawilżenie z wygładzeniem i poprawą elastyczności skóry.

PEPTYDY WCHODZĄ NA KOLEJNY POZIOM

Jednym z ciekawszych składników wykorzystywanych dziś w pielęgnacji jest karnozyna. To dipeptyd, który pomaga chronić kolagen i elastynę przed glikacją – procesem, który z czasem osłabia ich strukturę i wpływa na utratę jędrności skóry. Karnozyna działa też antyoksydacyjnie, dlatego wspiera skórę narażoną na codzienny stres. W nowej **masce w płachcie CLIV** została połączona z innymi peptydami, retinolem i składnikami łagodzącymi. Taka formuła pomaga wygładzić, zregenerować i ujędrnić skórę. To dobry wybór dla osób, które zauważają pierwsze oznaki utraty napięcia albo po prostu chcą wcześniej zadbać o sprężystość cery.

GDY NATURA SPOTYKA TECHNOLOGIĘ

W koreańskich kosmetykach liczy się nie tylko ilość składnika aktywnego, ale też to, z czym został połączony i jak cała formuła działa na skórę. **Krem PureHeals Centella 70** zawiera aż 70% ekstraktu z wąkroty azjatyckiej, a obok niej między innymi sfermentowane nasiona soi, niacynamid, ceramidy i kwas hialuronowy. Takie połączenie dobrze sprawdza się przy skórze suchej, podrażnionej i nadreaktywnej. Pomaga ją ukoić, wzmacnia barierę ochronną, wygładza i poprawia elastyczność.

Inny pomysł na nowoczesną pielęgnację pokazuje Mediheal w swoich toner pads. **Watermide Moisture Pad** wykorzystują 10 rodzajów kwasu hialuronowego, islandzką wodę lodowcową i fermenty, a technologia liposomowa ma wspierać wchłanianie składników aktywnych. Płatkami można przetrzeć twarz jak tonikiem albo pozostawić je na odwodnionych miejscach jak szybką maseczkę. Przyjemnie chłodzą i koją, a przy regularnym stosowaniu pomagają utrzymać dobre nawilżenie skóry.

1 AMPUŁKA, 10 RODZAJÓW KWASU HIALURONOWEGO

Świąteczny prezent nie musi oznaczać całego zestawu kosmetyków, czasem wystarczy jeden dobrze dobrany. **Deep Core Hydra Ampoule EssenHerb** zawiera aż 10 rodzajów kwasu hialuronowego, które pomagają nawilżać skórę na różnych poziomach i wspierają jej barierę ochronną. Żelową formułę opartą na technologii Moisture Plumper opracowano tak, by pomagać skórze lepiej przyjmować i zatrzymywać wilgoć. Dzięki temu cera staje się bardziej miękka, sprężysta i lepiej radzi sobie z przesuszeniem, które często pojawia się zimą i w sezonie grzewczym. Kosmetyk może być dobrym prezentem dla osoby, której skóra szybko traci komfort i potrzebuje intensywniejszego nawilżenia. Koreańska pielęgnacja coraz bardziej przypomina nowoczesną kosmetologię zamkniętą w domowym rytuale i dlatego świetnie sprawdza się jako świąteczny prezent. Zaawansowane formuły i technologie przekładają się na konkretne efekty dla skóry. A taki prezent cieszy nie tylko w chwili rozpakowania. ●



1. **ESSENHERB** Day to Night Routine Program, zestaw: ujędrniający krem na dzień, 25 ml + ujędrniający krem na noc, 25 ml, 129,99 zł, 1 zestaw = 129,99 zł
2. **ESSENHERB** Deep Core Hydra Ampoule, ampułka do twarzy, 30 ml, 99,99 zł, 100 ml = 333,30 zł
3. **CLIV** Carnosine Intensive, maska w płachcie z karnozyną, 1 szt., 19,99 zł, 1 szt. = 19,99 zł
4. **MEDIHEAL** Watermide Moisture Pad, nawilżające płatki do twarzy, 100 szt./1 opak., 129,99 zł, 1 szt. = 1,30 zł
5. **PUREHEALS** Centella 70, łagodzący krem do twarzy z wąkrotą azjatycką 70%, 50 ml, 119,99 zł, 100 ml = 239,98 zł

Więcej produktów koreańskich znajdziesz na hebe.pl

FOT. ISTOCK.COM



MISSHA M Perfect Cover Serum BB Cream, krem BB z serum do twarzy z SPF 50+ PA++++ no. 21, 20 ml, 49,99 zł, 100 ml = 249,95 zł



DR. MELAXIN Cemenrete Calcium, krem pod oczy na przebarwienia, 15 g, 89,99 zł, 100 g = 599,93 zł



CLIV Premium, ampułka z kwasem hialuronowym do twarzy, 30 ml, 139,99 zł, 100 ml = 466,63 zł



CLIV Premium, kojący cushion do twarzy z kwasem hialuronowym i SPF 50+/PA++++, 25 g, 139,99 zł, 100 g = 559,96 zł

WEŹ ZE ŚWIATA TO, CO DOBRE

Korea i Japonia od lat zachwycają podejściem do pielęgnacji pełnym uważności, harmonii i szacunku dla naturalnego piękna. Odkryj kosmetyki inspirowane azjatyckimi rytuałami, które zamieniają codzienną troskę o skórę w wyjątkowy moment przyjemności.



MAMONDE Flora Glow Rose, nawilżający krem do twarzy, 50 ml, 154,99 zł, 100 ml = 309,98 zł



ANUA PDRN Capsule, mgiełka do twarzy, 30 ml, 84,99 zł, 100 ml = 283,30 zł



PLU Aroma Body Lotion Bergamot Lavender, balsam do ciała, 200 ml, 44,99 zł, 100 ml = 22,50 zł



FARMSTAY Rice&Bifida, nawilżający krem do twarzy, 55 ml, 64,99 zł, 100 ml = 118,16 zł



MULDREAM Glow Rice Serum, serum do twarzy, 110 ml, 109,99 zł, 100 ml = 99,99 zł



HEBE PROFESSIONAL Green Serpentine Roller, serpentynowy roller do masażu twarzy, 1 szt., 39,99 zł, 1 szt. = 39,99 zł



NADESHIKO Age-Stop Formula, odmładzająca ampułka do twarzy z ceramidami, 30 ml, 139,99 zł, 100 ml = 466,63 zł



BRINGGREEN Zinc Teca, skoncentrowane serum do twarzy przeciw niedoskonałościom, 25 ml, 107,99 zł, 100 ml = 431,96 zł



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



BERGAMO Luxury Caviar, krem przeciwzmarszczkowy do twarzy z kawiorem, 50 g, 69,99 zł, 100 g = 139,98 zł



SKIN79 Golden Snail intensywnie odżywczy krem BB z SPF 50+ do twarzy, 45 g, 119,99 zł, 100 g = 266,64 zł



PUREHEALS Centella90 Ampoule, wygładzająco-ujędrniające serum-ampułka do twarzy z wąkrotką azjatycką 90%, 30 ml, 109,99 zł, 100 ml = 366,63 zł



&HONEY Deep Moist, intensywnie nawilżająca odżywka z miodową formułą, 440 ml, 69,99 zł, 100 ml = 15,73 zł



&HONEY Deep Moist, intensywnie nawilżający olejek do włosów z miodową formułą, 100 ml, 69,99 zł, 100 ml = 69,99 zł



Z prebiotykiem
Bioecolia®
Chroni mikrobiom skóry





94%
MNIEJSZA INTENSYWNOŚĆ ŚWIĄDU
i zaczerwienienia
u całej rodziny*

90%
ZAPOBIEGANIE NAWROTOM
częstej i ekstremalnej
suchości skóry*

ECOCERT COSMOS ORGANIC

COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO

Więcej niż **emolient!**

Innowacyjne podejście do pielęgnacji skóry suchej i skłonnej do atopii – Mustela® Stelatopia+ Krem uzupełniający lipidy

Skóra sucha i skłonna do atopii wymaga czegoś więcej niż chwilowego nawilżenia. Osłabiona bariera skórna, zaburzona równowaga mikrobiomu, nawracająca suchość i uczucie swędzenia to wyzwania, które wymagają kompleksowego podejścia do codziennej pielęgnacji. Odpowiedzią marki Mustela® jest Stelatopia+ – emolient nowej generacji, opracowany we współpracy z 400 rodzinami zmagającymi się z atopowym zapaleniem skóry.

Sercem innowacyjnej formuły jest prebiotyk Bioecolia w połączeniu z trio wysokolipidowych składników aktywnych. Formuła wspiera równowagę mikrobiomu i barierę ochronną skóry, ograniczając uczucie swędzenia oraz niweluje ekstremalną suchość, zapobiega jej nawrotom. Organiczny** produkt oparty na 99% składnikach pochodzenia naturalnego, aby dać Ci wszystko, co najlepsze z natury.

Nauka, która stoi za bezpieczeństwem

Stelatopia+ została opracowana przez specjalistów Laboratoires Expanscience, od lat prowadzących zaawansowane badania nad fizjologią skóry niemowląt i dzieci. Mustela® wykorzystuje m.in. opatentowaną technologię Stelaskin® – odtworzony model skóry dziecka, który umożliwia badanie jej reakcji na różne czynniki oraz ocenę działania i tolerancji formuł.

Zanim produkt zostanie wprowadzony na rynek kosmetyczny, receptura przechodzi ponad 450 pomiarów i testów – od badań stabilności i ochrony mikrobiologicznej, przez testy tolerancji, aż po badania kliniczne prowadzone w rzeczywistych warunkach stosowania pod nadzorem dermatologów i pediatrów. Ostateczna ocena bezpieczeństwa dokonywana jest przez niezależnego eksperta toksykologicznego.

Efekt? Formuła odpowiadająca na potrzeby skóry suchej i skłonnej do atopii od 1. dnia życia – dla niemowląt, dzieci, dorosłych, a także kobiet w ciąży. **Stelatopia+ to więcej niż codzienny emolient – to pielęgnacja odpowiadająca na wszystkie potrzeby najbardziej wrażliwej skóry. Mniej suchości, więcej czułości.**

**Badanie kliniczne przeprowadzone pod kontrolą dermatologiczną i pediatryczną na grupie 103 osób (niemowlęta, dzieci i dorośli) ze skórą skłonną do atopii, przy 1 do 2 aplikacji dziennie przez 28 dni (samoocena). **Według standardu COSMOS.*


TYLKO w hebe
S·E·Y·S·S·O
Icy Blast
PURE GUARD
PRZECIWPRÓCHNICZA
Refreshing Blackcurrant
Cinnamon Zest
Smooth Lychee
Yuzu Spark
S·E·Y·S·S·O
Nowy wymiar świeżości dla Twojego uśmiechu
Poznaj wyjątkowe smaki i skuteczną ochronę z fluorem



ŚWIĄTECZNA (*i nie tylko*) *moc życzliwości*

Znaczy więcej, niż nam się wydaje. Poprawia nastrój, wzmacnia relacje i zachęca innych, by przekazywali ją dalej. Skąd bierze się magiczna moc życzliwości? Sprawdzamy w rozmowie z Magdaleną Łukaszewską, dyplomowaną coach, specjalistką ds. komunikacji, trenerką rozwoju. ROZMAWIAŁA: Dominika Bagińska



Ekspertka

MAGDALENA ŁUKASZEWSKA – dyplomowany coach, specjalistka ds. komunikacji i trenerka rozwoju. Pomaga budować poczucie własnej wartości, rozwijać świadomą komunikację oraz radzić sobie z ograniczającymi przekonaniami, wypaleniem zawodowym, rozwodem i trudnymi emocjami. Prowadzi kanał Lekcja Światła na You Tube.

Dlaczego pomaganie innym sprawia, że czujemy się lepiej?
Kiedy robimy coś dobrego dla innych, w organizmie uwalniają się substancje związane z dobrym samopoczuciem i budowaniem więzi, dlatego odczuwamy satysfakcję, radość i poczucie bliskości. Poza tym jako ludzie jesteśmy gatunkiem społecznym. Przetrwanie zależało od współpracy i przynależności do grupy – pomaganie i wsparcie są więc dla nas czymś naturalnym. Nasz organizm po prostu nagradza zachowania, które wzmacniają relacje z innymi.

Czy życzliwość może poprawiać nastrój skuteczniej i na dłużej niż kupienie sobie kolejnej rzeczy?
Większość z nas od dziecka uczy się raczej, że szczęście przychodzi z zewnątrz: wraz z pochwałą, prezentem, kolejnym zakupem. Problem w tym, że taka przyjemność szybko mija. Życzliwość działa inaczej – buduje dobrostan w nas, dlatego jej efekty są znacznie trwalsze. Na szczęście można ją trenować jak mięśnie na siłowni. Im częściej ją praktykujemy, tym bardziej wzmacniamy w mózgu ścieżki neuronalne związane z takim sposobem myślenia i działania. Z czasem łatwiej dostrzegamy to, co dobre, a życzliwość staje się naturalnym odruchem. Odkrywamy też, że dobre emocje możemy wywoływać sami – choćby przywołując miłe wspomnienia lub myśląc o ukochanej osobie.

Podobno życzliwość chroni nas przed stresem, samotnością, wypaleniem...
Osoba, która z życzliwością patrzy na siebie i otoczenie, zwykle łatwiej radzi sobie z napięciem, rzadziej zakłada, że inni mają wobec niej złe intencje, i z empatią podchodzi do ich reakcji. Dzięki temu łatwiej buduje dobre relacje, które są jednym z najważniejszych czynników chroniących przed samotnością i wypaleniem. Badania pokazują, że praktykowanie życzliwości i współczucia sprzyja lepszemu samopoczuciu i wzmacnia odporność psychiczną, co pomaga zachować spokój w trudnych sytuacjach i lepiej radzić sobie ze stresem.

Dobro się rozprzestrzenia. Sama to obserwuję. Kiedy ktoś trąbi na mnie albo gestykuluje na drodze, zamiast odpowiadać złością, uśmiecham się i macham. To często rozbraja sytuację. Czy tak działa ten mechanizm?
O, tak! Przerywasz automatyczny schemat. Zamiast odpowiedzieć złością na złość, reagujesz w sposób, którego druga osoba się nie spodziewa. Zatrzymujesz spiralę negatywnych emocji – u siebie i u niej. To wymaga uważności, bo najłatwiej powielać stare wzorce. Dobre słowo, podobnie jak agresja, jest zaraźliwe. Kiedy ktoś doświadcza życzliwości, częściej przekazuje ją dalej, nie oczekując nagrody. To efekt domina.

A dlaczego w okresie świąt łatwiej o serdeczne gesty?
Święta tworzą sprzyjający klimat. Otaczają nas przekazy o bliskości, pomaganiu i dzieleniu się z innymi. Oczywiście część z nich ma charakter marketingowy, ale przypominają nam o wartościach, które na co dzień zbyt łatwo schodzą na dalszy plan. Grudzień sprzyja refleksji i zwolnieniu tempa choć na chwilę. Częściej spotykamy się z bliskimi, podsumowujemy rok i zastanawiamy się nad tym, co ważne. To sprawia, że łatwiej otwieramy się na życzliwość i drobne gesty wobec innych.

Czy życzliwość to cecha charakteru, czy raczej umiejętność?
Myślę, że jedno i drugie. Niektórzy mają naturalną skłonność do takiej postawy, ale każdy może ją rozwijać. Wystarczy zacząć od prostych gestów: łagodnego uśmiechu, świadomego spojrzenia w oczy, przytrzymania komuś drzwi. To wymaga obecności i uważności. Gdy zwalniamy i naprawdę dostrzegamy drugiego człowieka, dużo łatwiej o autentyczną życzliwość. Zaczynamy też



patrzeć szerzej – zamiast koncentrować się tylko na sobie, otwieramy się na relacje i wspólnotę.

Jaka jest granica między życzliwością a nadmiernym poświęcaniem się dla innych?
Warto zadać sobie pytanie, dlaczego pomagamy. Czy robimy to, bo naprawdę chcemy się czymś podzielić, czy dlatego, że czujemy potrzebę ratowania innych albo liczymy na wdzięczność i uznanie? To duża różnica. Jeśli po pomaganiu pojawia się rozczarowanie i myśl: „Tyle dałam, a nic nie dostałam w zamian", to znak, że nie była to czysta życzliwość, lecz oczekiwanie wzajemności. Ta prawdziwa nie oznacza rezygnacji z własnych granic. Wypływa z poczucia wewnętrznej obfitości, a nie z potrzeby zasłużenia na miłość lub akceptację.

Dlaczego niektórym tak trudno przyjmować pomoc i życzliwość?
Najczęściej decydują o tym doświadczenia i przekonania wyniesione z dzieciństwa. Część osób czuje, że najpierw musi na pomoc zasłużyć, inni są przekonani, że powinni radzić sobie sami albo że przyjmowanie wsparcia jest oznaką słabości. Warto więc zapytać siebie: „Co czuję, gdy ktoś chce mi pomóc?". Czy pojawia się wstyd, poczucie winy, dyskomfort albo myśl: „Nie wypada" lub „Muszę poradzić sobie sama"? Uświadomienie sobie tych automatycznych reakcji to pierwszy krok do zmiany. Dzięki temu możemy uczyć się nie tylko świadomie dawać, ale też z wdzięcznością przyjmować życzliwość innych.

Uważam, że warto okazywać życzliwość również osobom, które odnoszą sukcesy. Często zakładamy, że one nie potrzebują dobrego słowa, a przecież każdy z nas chce być zauważony i doceniony.
Zdecydowanie. Często zakładamy, że ludzie sukcesu są samowystarczalni i nie potrzebują wsparcia. Nierzadko zamiast życzliwości „otrzymują" od innych zazdrość. Tymczasem podziw dla czyjegoś sukcesu rozwija nasz własny potencjał, podczas gdy zazdrość – zamiast motywować – odbiera nam energię i podcina skrzydła. Gdy autentycznie cieszymy się z osiągnięć innych, wzmacniamy także siebie. Życzliwość wobec ludzi spełnionych przypomina nam, że dobro i obfitość nie są dobrem ograniczonym – jest w nich miejsce również dla nas. ●

ŻYCZLIWOŚĆ W PIGUŁCE

Ćwiczenia rozwijające uważność na innych i na siebie

Eksperyment „Świadome spojrzenie"
Wchodząc do sklepu, windy, biura, wybierz jedną osobę, nawiąż z nią kontakt wzrokowy i uśmiechnij się do niej. Jeśli poczujesz skrępowanie lub opór, obserwuj swoją reakcję. Co dzieje się w twoim ciele? Gdzie pojawia się napięcie? Zauważenie tych automatycznych odruchów pomaga wyjść z trybu autopilota. Powtórz ćwiczenie przez kilka dni i sprawdź, co się zmienia.

Trening komunikatu „JA"
Wybierz bliską osobę i powiedz lub napisz jej coś, co w niej cenisz. Zamiast oceniać, mów o swoich uczuciach i doświadczeniach. Zacznij od komplementu, doceń jej umiejętności, odwagę lub wsparcie. Możesz powiedzieć: „Dziękuję, że wtedy mi pomogłaś" albo „Podziwiam to, jak spokojnie radzisz sobie w trudnych sytuacjach". Akt wyrażania wdzięczności i życzliwości wzmacnia poczucie bliskości, poprawia nastrój i sprzyja budowaniu dobrych relacji.

RYS. MARTA OKRASKO/GRAFIK_BABBLE


MARVIS
TYLKO w hebe
NOWOŚĆ
ZACHWYĆ SIĘ
MARVIS
WHITENING MINT
SWOJĄ RUTYNĄ

MAŁE NAWYKI, DUŻY EFEKT

W ciemne, jesienne i zimowe dni najchętniej wskoczyłabyś pod ciepły koc i nie wychodziła spod niego aż do wiosny? Gdy za oknem ciągle chłodno i wietrznie, łatwo stracić dobry humor i popaść w apatię. Nie daj się! Podpowiemy, jak w tym trudnym czasie zadbać o ciało i ducha, aby dodać sobie energii i poprawić samopoczucie. TEKST: Anna Raczkowska

O tej porze roku instynktownie szukamy czegoś, co poprawi nasz dobrostan. Na szczęście wcale nie jest to takie trudne – bardzo pomocne mogą okazać się drobne nawyki, które wprowadzimy do codziennej rutyny. Spróbuj, to naprawdę nie jest trudne!

JEDZ CIEPŁE ŚNIADANIA

W sezonie zimowym bardzo ważne jest, abyśmy jedli jak najwięcej ciepłych posiłków, a już idealnie, gdyby ciepłe było śniadanie. To ono rozpoczyna przemianę materii i daje nam energię na pierwsze godziny zimowego dnia. Ciepły posiłek poprawia krążenie, rozgrzewając organizm, i jest łatwiejszy do strawienia przez układ pokarmowy niż zimny. Do tego organizm nie musi tracić energii na jego podgrzewanie, więc więcej się jej zachowuje na nadchodzący dzień. Ważne jest oczywiście również to, co jemy. Idealne śniadanie powinno składać się z:

- **węglowodanów złożonych** – jedz pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane, gryczane, jaglane – niedosładzane,
- **białek** – to na przykład jajka, nabiał, nasiona chia, siemię lniane,
- **dobrych tłuszczów** – postaw na awokado, orzechy, masło orzechowe,
- **rozgrzewających przypraw** – możesz użyć imbiru, chili, cynamonu,
- **kiszonek** – jedz kiszoną kapustę, ogórki, kimchi.

W zależności od tego, czy wolisz słodkie, czy wytrawne śniadania, masz mnóstwo możliwości. Oto dwie pyszne propozycje: jajko sadzone na ciepłej grzance z pastą z awokado z dodatkiem chili, z posypką z nasion słonecznika, pestek dyni i siemienia lnianego lub jaglanka na ciepło z dodatkiem orzechów, chia, banana, kakao i cynamonu.

ZAPEWNIJ SOBIE ŚWIATŁO DZIENNE

Odgrywa ono kluczową rolę w regulacji naszego rytmu dobowego – rano daje mózgowi sygnał, że dzień się już zaczął. Ułatwia to nam wstawanie, poprawia koncentrację, wyostrza uwagę i jasność umysłu. Dzieje się tak, bo światło hamuje nadmierne wydzielanie melatoniny (hormonu snu), a pobudza produkcję dopaminy i kortyzolu, co dodaje nam energii i ożywia. Wieczorem, gdy naturalnego światła brakuje, wydzielanie melatoniny się zwiększa, ułatwiając nam zasypianie.

▸ NASZA RADA ◂

Kiedy tylko możesz, zimą wystawiaj się na słońce. Najlepiej poranne. Rano wpuść do domu światło – odsłoń żaluzje, zasłony, firanki, w pracy stań na chwilę przy oknie, w domu wyjdź na balkon. Jeżeli możesz sobie na to pozwolić, wyjdź na 10–30-minutowy spacer (najlepiej w ciągu dwóch godzin od przebudzenia). Jesienią i zimą każda słoneczna minuta jest cenna.



RUSZAJ SIĘ JAK NAJWIĘCEJ

Aktywność fizyczna, szczególnie na świeżym powietrzu, skutecznie dotlenia i odżywia organizm, podnosi poziom endorfin (czyli hormonów szczęścia) i obniża poziom kortyzolu (czyli hormonu odpowiedzialnego za stres). Już 30 minut żwawego spaceru albo treningu w domu doda ci energii, poprawi nastrój i jakość snu. W okresie zimowym jest to szczególnie potrzebne.

Jak ćwiczyć? Zimą ważniejsza od intensywności ćwiczeń jest ich regularność. Codzienny ruch powoduje, że powstaje więcej mitochondriów, czyli centrów energetycznych komórek, które produkują energię i wytwarzają ciepło. Co ciekawe, zbyt intensywny trening zimą może zadziałać odwrotnie i osłabić odporność (szczególnie jeżeli nie jesteś przyzwyczajona do forsownych ćwiczeń i bardziej cię one męczą, niż cieszą).

Bonus? Ruch jest zbawienny dla stawów i kręgosłupa, a kto dziś nie ma kłopotów z bolącymi plecami?

SUPLEMENTUJ SIĘ

Aż 90% Polaków ma niedobory witaminy D. Dzieje się tak, bo 80% tej witaminy powstaje podczas syntezy skórnej pod wpływem słońca. Tymczasem w Polsce promienie słoneczne padają pod odpowiednim kątem (czyli takim, który umożliwia jej wytwarzanie w skórze) jedynie od końca maja do września. W pozostałych miesiącach konieczna jest suplementacja witaminy D. Nie zapominajmy o tym. Witamina D jest niezwykle istotna – odpowiada za naszą odporność, zdrowie kości, pracę mięśni, regulację ciśnienia, dobre samopoczucie.

W okresie zimowym warto dostarczać sobie (w pożywieniu lub suplementach) także inne cenne składniki:

- **witaminy z grupy B** – poprawiają nastrój, odporność i wspierają pracę mózgu. Znajdziesz je w wątróbce, pełnoziarnistych produktach zbożowych, chudym mięsie, rybach, strączkach, nasionach słonecznika, zielonych warzywach liściastych;
- **magnez** – zmniejsza uczucie zmęczenia i poprawia koncentrację. Szukaj go w: pestkach dyni, kakao, gorzkiej czekoladzie, otrębach pszennych, migdałach, orzechach nerkowca, kaszy gryczanej;
- **kwasy omega-3** – wspierają pracę mózgu i zmniejszają stany zapalne. Dostarczają ich: tłuste ryby morskie,

▸ NASZA RADA ◂

Nie suplementuj witaminy D „na oko". Standardowe dawki (np. 1000–2000 jednostek), które możemy kupić w aptece, mogą być niewystarczające, jeśli twoje niedobory są duże. Aby ustalić właściwą dawkę, należy zbadać poziom witaminy D, określając jej stężenie we krwi. Wynik skonsultuj z lekarzem.



1. **LEVANN SUPPLEMENTS** jA Creatine+, suplement diety, 135 g, 49,99 zł, 100 g = 37,03 zł 2. **TREC** Ashwagandha Natural Focus, suplement diety, 60 kaps./1 opak., 39,99 zł, 1 kaps. = 0,67 zł 3. **TWÓJ CEL TO** Omega 3 Max, suplement diety Moc Kwasów Tłuszczowych: 500 mg EPA oraz 250 mg DHA, 60 kaps./1 opak., 53,99 zł, 1 kaps. = 0,89 zł 4. **SOLGAR** Tran Dorszowy, suplement diety, 100 kaps./1 opak., 59,99 zł, 1 kaps. = 0,60 zł 5. **ESSENSEY** Cynk Organiczny, suplement diety, 120 kaps./1 opak., 24,99 zł, 1 kaps. = 0,21 zł 6. **NATU.CARE** Witamina D 2000 IU, suplement diety, 90 kaps./1 opak., 28,99 zł, 1 kaps. = 0,48 zł

levann supplements

PIĘKNO

ZACZYNA SIĘ OD WEWNĄTRZ









1. **SATTVA** Paczula, kadzidło, 15 szt./1 opak., 13,99 zł, 1 szt. = 0,93 zł
2. **STARA MYDLARNIA** Sandalwood, sól do kąpieli, 500 g, 31,99 zł, 100 g = 6,40 zł
3. **YOPE** Body Therapy, mineralny żel pod prysznic z glinką ghassoul, 300 ml, 29,99 zł, 100 ml = 10,00 zł 4. **PRETTI** multifunkcyjny krem z ceramidami, 50 ml, 39,99 zł, 100 ml = 79,98 zł

nierafinowane oleje roślinne (na przykład lniany), nasiona chia, siemię lniane, orzechy włoskie.

DBAJ O PRAWIDŁOWE NAWODNIENIE

Większość z nas pije za mało wody, nawet latem, a co dopiero, gdy za oknami robi się chłodniej. Aż 68,3% Polaków pije maksymalnie 1 litr wody dziennie – 46,1% z nich pije około 1 litra, 13,7% – maksymalnie dwie szklanki, a 8,5% – nawet mniej niż dwie szklanki. To zdecydowanie za mało i może być groźne dla zdrowia. Zimą pijemy jeszcze mniej, bo czujemy mniejsze pragnienie. Może to prowadzić do odwodnienia. W jego efekcie czujemy się bardziej zmęczeni, senni, trudniej nam się skoncentrować, mogą pojawić się bóle głowy. Cierpi też na tym nasza skóra. Dlatego tak ważne jest, aby regularnie pić wodę – odzyskasz energię i siły witalne. Możesz pić także herbatki i napary ziołowe, jeść zupy. Każdy płyn wlicza się do dziennego bilansu.

▶ NASZA RADA ◀

Zacznij dzień od szklanki ciepłej wody – rozgrzejesz organizm i uzupełnisz braki powstałe w nocy. Gdy śpimy, tracimy od 0,5 do 1 litra wody. Możesz to łatwo sprawdzić – zważ się tuż przed snem, a następnie rano, po załatwieniu potrzeb fizjologicznych. Będziesz właśnie o te 0,5–1 kg lżejsza.

Dodatkowy problem wynika z tego, że zimą przebywamy w zamkniętych pomieszczeniach o suchym powietrzu. Często wręcz fizycznie czujemy suchość w gardle i nosie. To dlatego, że błony śluzowe nadmiernie wysychają, co obniża odporność i ułatwia wnikanie drobnoustrojów do organizmu.

POLUB AROMATERAPIĘ

Odpowiednio dobrane olejki eteryczne mogą cię pobudzić, dodać energii i poprawić nastrój. Stosuj:

- **pomarańczowy** – uspokaja, zmniejsza napięcie, ułatwia zasypianie,
- **rozmarynowy** – pobudza krążenie, poprawia pamięć i koncentrację,
- **z mięty pieprzowej** – intensywnie odświeża, rozbudza i rozjaśnia umysł,



Dla noworodków i niemowląt



Łagodne dla delikatnej skóry

- **cytrynowy** – poprawia nastrój i motywuje do działania,
- **grejpfrutowy** – pomaga zmniejszyć niepokój i stres, ma działanie pobudzające,
- **bergamotowy** – łagodzi zmęczenie psychiczne, stany lękowe, poprawia nastrój,
- **z trawy cytrynowej** – rozgrzewa, pobudza krążenie, zmniejsza uczucie zmęczenia, poprawia koncentrację.

Olejki możesz wdychać bezpośrednio z buteleczki lub używać kominków zapachowych albo dyfuzorów. Dobrym pomysłem jest też dodanie kilku kropli do żelu do mycia. Po takiej kąpieli na pewno wyjdziesz orzeźwiona i doenergetyzowana.

RÓB MIKROPRZERWY W CIĄGU DNIA

W 2022 roku internetowe czasopismo naukowe „PLOS One" opublikowało artykuł, w którym badacze z rumuńskiego Uniwersytetu Babeș-Bolyai przedstawili wyniki analizy 22 badań z ostatnich 30 lat dotyczących wpływu mikroprzerw (trwających od kilkudziesięciu sekund do 10 minut) na nas i naszą pracę. Okazało się, że pracownicy, którzy co kilkadziesiąt minut robili dziesięciominutową przerwę, byli mniej zmęczeni i po takiej przerwie czuli przypływ energii.

Istnieją też inne zalety mikroprzerw. Jedną z nich jest odpoczynek dla oczu oraz kręgosłupa oraz obniżenie poziomu hormonu stresu, czyli kortyzolu. Jak powinna wyglądać twoja mikroprzerwa, aby dodała ci energii i zniwelowała zmęczenie? Trzymaj się kilku zasad:

- **rusz się** – wstań od biurka, zmień pozycję, przespaceruj się po pomieszczeniu, przeciągnij się, zrób kilka wymachów ramion,
- **daj odpocząć oczom** – zamknij na chwilę powieki, oderwij wzrok od monitora, spójrz za okno, popatrz w dal,
- **oddychaj** – weź kilka spokojnych, głębokich oddechów, oderwij się od pracy, nawiąż relację – wykonaj szybki telefon do bliskiej osoby albo odbądź krótką rozmowę z koleżanką na tematy niezwiązane z pracą. ●

POWER NAP, CZYLI DRZEMKA MOCY

Krótki sen w ciągu dnia – nazwany power nap – to wspaniały sposób, aby dodać sobie energii i poprawić koncentrację. Nie każdy może sobie na to pozwolić, więc jeżeli zaliczasz się do tych szczęściarzy, którzy mogą, wykorzystuj to jak najczęściej. Drzemka mocy opiera się na dwóch głównych zasadach:

- **Powinna być krótka (od 10 do 20 minut) – to bardzo ważne, jeżeli będzie dłuższa, możesz wejść w fazę głębokiego snu i wtedy po przebudzeniu będziesz rozbita i zmęczona.**
- **Najlepszy czas na drzemkę to godziny między 13 a 15.**

Power nap zmniejsza poziom kortyzolu w organizmie, poprawia pamięć, skraca czas reakcji i podnosi produktywność, obniża zmęczenie i senność.



1. **FEATHER&DOWN** spray do pościeli, 100 ml, 34,99 zł, 100 ml = 34,99 zł
2. **CAT&CAT** Silk, jedwabna maska do spania Cow Burgundy, 1 szt., 49,99 zł, 1 szt. = 49,99 zł
3. **CAT&CAT** Silk, jedwabna poszewka różowa, 1 szt., 99,99 zł, 1 szt. = 99,99 zł



FOT. 123RF (3)

TYLKO w hebe



Pierwszy antyperspirant klasy skin care

z kojącym serum – idealny do skóry wrażliwej

Zmieniamy definicję piękna

Twoja skóra pod pachami zasługuje na antyperspirant Dove

Dove Advanced Care pomaga w codziennej regeneracji nawet po goleniu

72h • ochrony



Cyfrowy detoks na święta

Czasowe odcięcie się od smartfona, laptopa i tabletu to najlepszy prezent, jaki możesz podarować sobie i bliskim. Co zyskasz, odkładając te urządzenia choć na jeden dzień? Jak się do tego przygotować i jak przetrwać święta w trybie offline? TEKST: Anna Raczkowska

Choć w dzisiejszym świecie nie jest łatwo przetrwać dzień bez technologii, warto fundować sobie takie przerwy – najlepiej regularnie. Pamiętaj tylko, że aby przyzwyczaić mózg do nowych zwyczajów, potrzeba powtarzalności i czasu – zazwyczaj od kilku tygodni do kilku miesięcy. No i nie można „skakać na główkę" – do cyfrowego detoksu trzeba się dobrze przygotować, bo inaczej będziesz się męczyć, szybko się zniechęcisz i już nie powtórzysz tego eksperymentu. A warto!

PRZYGOTUJ SIĘ MĄDRZE!

Rzucenie w kąt telefonu z hasłem „jakoś to będzie" się nie sprawdzi. Pojawią się wtedy nerwówka, frustracja i rozczarowanie. Zastosuj kilka naszych rad, a będziesz mogła cieszyć się prawdziwym odpoczynkiem.

▶ Zmiany wdrażaj stopniowo

Już na kilka dni przed świętami stopniowo ograniczaj dostęp do cyfrowych urządzeń – zacznij od godziny dziennie i zwiększaj ten czas przez kolejne dni. Na przykład idąc na lunch w pracy, nie zabieraj ze sobą telefonu.

▶ Poinformuj rodzinę i znajomych o swoich planach

Dzięki temu nie wpędzisz bliskich w panikę, kiedy nie będą mogli się do ciebie dodzwonić, a sama nie będziesz czuła przymusu sięgania co chwila po telefon, żeby sprawdzić, co u twoich bliskich.

▶ Nie rezygnuj całkowicie z dostępu do urządzeń, ogranicz go

Specjaliści ostrzegają, że całkowite wyeliminowanie urządzeń cyfrowych się nie sprawdza. Pojawia się frustracja i na przykład niekontrolowane scrollowanie w nocy. Dlatego na razie po prostu mocno ogranicz sobie dostęp do telefonu lub komputera.

▶ Ustal konkretne pory na sprawdzanie telefonu, maila i social mediów

Poinformuj bliskich, że będziesz sprawdzać telefon na przykład codziennie o 18. Określ też, ile maksymalnie czasu na to przeznaczysz.

▶ Wyznacz w domu strefy wolne od urządzeń (np. jadalnia lub sypialnia)

W tych pomieszczeniach nie używaj smartfona. Podczas jedzenia zamiast na scrollowaniu skup się na smaku dań i rozmowie z najbliższymi. Poproś, aby też odłożyli telefony na czas posiłków. Jeśli lubisz scrollować przed snem, zostaw telefon w innym pokoju, nie zabieraj go do sypialni. Budzik? Wróć do analogowego.



1. **6PAK** Ashwagandha, suplement diety 666 mg, 90 kaps./1 opak., 29,99 zł, 1 kaps. = 0,33 zł 2. **ESSENSEY** Luteina Forte, suplement diety, 90 kaps./1 opak., 29,99 zł, 1 kaps. = 0,33 zł 3. **PHARMOVIT** Cynk + D3 Immuno Control, suplement diety, 90 kaps./1 opak., 32,99 zł, 1 kaps. = 0,37 zł 4. **TRIGGY** Na Sssen, suplement diety w postaci żelków, 30 szt./1 opak., 29,99 zł, 1 szt. = 1,00 zł

FOT. 123RF

▶ Przygotuj alternatywne zajęcia

Żeby się nie nudzić i jak najbardziej ograniczyć chęć wzięcia telefonu do ręki, przygotuj sobie inne zajęcia – wyciągnij od dawna niedokończoną makramę, zaangażuj rodzinę w gry planszowe, idź na spacer, a w kolejce do kasy zamiast sięgnąć po telefon, obserwuj otoczenie.

BILANS ZYSKÓW

Nasz mózg nie jest przystosowany do współczesnego bombardowania bodźcami. Gdy znikną ciągłe powiadomienia, odpocznie twój układ nerwowy, obniży się napięcie, zmniejszy lęk. Będziesz mieć czas na refleksję, kontakt z samym sobą i naturą.

Odkładając telefon, zagwarantujesz też sobie lepszą jakość snu. Rezygnacja z wieczornego scrollowania i ograniczenie światła niebieskiego sprawią, że zaśniesz szybciej i będziesz spać głębiej. A lepszy sen i redukcja stresu przełożą się na lepszą pracę układu odpornościowego. Sezon grypowy będzie ci wtedy niestraszny.

I najważniejsze – cyfrowy detoks pozwoli ci na pełniejszy kontakt z bliskimi. Możesz im zaoferować uważność oraz prawdziwą obecność – nie tylko ciałem, ale też duchem i sercem. ●



Co możesz robić zamiast scrollowania

Poczytaj książkę
Mówi się o nich, że są oknem na świat. Dzięki nim poszerzamy horyzonty, poznajemy ciekawe historie i czerpiemy przyjemność.

Ułóż puzzle, pograj w planszówki
Może to być przyjemność dla całej rodziny. Spędzicie czas razem, a do tego poćwiczycie szare komórki.

Wróć do starych pasji
Zawsze lubiłaś szydełkować albo rysować, ale brakowało ci czasu? A może drzemie w tobie jakiś ukryty talent i warto go odkryć?

Wyjdź na spacer z rodziną lub przyjaciółmi
To okazja do spotkania, ale również sposób na zapewnienie porcji ruchu i świeżego powietrza.

ZUPA MA MOC

Trudno wyobrazić sobie bez nich polską kuchnię. Mamy ich tyle rodzajów i wariantów – z kaszą, ryżem, makaronem, śmietaną, zasmażką – że moglibyśmy przez miesiąc jeść codziennie inną. Co sprawia, że tak ukochaliśmy zupy? I dlaczego warto mieć je w naszym codziennym jadłospisie? TEKST: Elżbieta Szydłowska





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

Bez wątpienia zupy warto jeść zawsze – o każdej porze dnia i roku. Szczególnie polecane są jednak w sezonie jesienno-zimowym. Dlaczego? Bo dzięki bogactwu warzyw korzeniowych, kiszonek i grzybów zapewniają moc składników odżywczych, rozgrzewają i otulają. Ciepła zupa to doskonały comfort food na jesienne słoty i krótkie dni.

SAME ZALETY

Gorąca zupa w chłodne dni dodaje energii i sprawia, że czujemy się komfortowo. Dlaczego? Bo pobudza krążenie i rozgrzewa ciało od wewnątrz. Jedzenie zup pomaga też uzupełnić płyny. To ważne, bo jesienią i zimą pijemy mniej wody. Ta w zupie „dolicza się" do dziennego bilansu. Pamiętajmy, że zdrowy dorosły człowiek powinien pić co najmniej 2–2,5 litra płynów dziennie (dokładne zapotrzebowanie zależy od masy ciała, naszej aktywności fizycznej i temperatury otoczenia).

RADA

Termos gorącej zupy do pracy to doskonały pomysł. Masz zdrowy i pożywny lunch nawet bez potrzeby odgrzewania.

Zupa to świetny sposób na dostarczenie organizmowi codziennej porcji warzyw – a wraz z nimi witamin i cennych składników odżywczych. Warzywa w zupie mają same zalety! To cenne źródła błonnika pokarmowego, który przyspiesza pracę jelit i zapobiega zaparciom. A do tego doskonale syci – talerz zupy „szczelnie" wypełnia żołądek, ograniczając miejsce na kolejne, często bardziej kaloryczne danie.

Warzywa są przy tym niskokaloryczne, a więc idealne dla osób troszczących się o figurę. Nawet duża porcja zupy nie dostarczy tylu kalorii, co małe drugie danie (o deserze nie wspominając). Uwaga! Kaloryczność zup podnoszą tłusta śmietana, mięso (szczególnie gdy jest tłuste), węglowodany (kasze, makarony) i strączki.

W sezonie przeziębieniowym warto dorzucić do zupy nieco czosnku i cebuli – zawierają allicynę, która działa jak naturalny antybiotyk, oraz kwercetynę, która zwalcza stany zapalne.

Na koniec jeszcze jedna niezaprzeczalna zaleta, szczególnie dla zabieganych (a któż z nas taki nie jest przed świętami?). Na przygotowanie zupy potrzeba kilku minut. Wystarczy obrać i pokroić warzywa i voilà! Reszta robi się sama, spokojnie gotując się w garnku. Do tego zupa starcza na kilka dni, a po powrocie z pracy masz szybki, gorący posiłek.

POSTAW NA SEZONOWOŚĆ

Zupy dają doskonałą możliwość wzbogacenia zimowego menu o warzywa. Jakie sprawdzą się najlepiej?

- **Korzeniowe** – seler, pietruszka, marchew, ziemniaki, czosnek, cebula;
- **Grzyby** – doskonałe będą te polskie – suszone, marynowane albo świeże (pieczarki, boczniaki) i te orientalne (świeże lub suszone, np. shiitake, shimeji, enoki, mun);
- **Dynie** – na zupę najlepsza będzie piżmowa albo hokkaido, ale może być też zwykła;
- **Strączkowe** – groch, fasola, ciecierzyca, soczewica (pamiętaj, że zazwyczaj przed gotowaniem wymagają wcześniejszego, kilkugodzinnego moczenia w wodzie).

Na bazie tych warzyw możesz przygotować grochówkę, fasolówkę, grzybową, cebulową, krem z dyni, pieczonego czosnku lub białych warzyw, kartoflankę z marynowanymi grzybami, ramen i wiele, wiele innych. Ogranicza cię tylko wyobraźnia!

RADA

Przygotowując zupę, podziel porcję warzyw na pół i odłóż część do zamrożenia. Woreczek z pokrojoną w kosteczkę marchewką, pietruszką i innymi warzywami będzie ekspresową bazą na kolejny raz.



WYKORZYSTUJ ZALETY KISZONEK...

Od wieków wiadomo, że kiszonki to superfood – działają jak naturalne probiotyki, są bogate w witaminy i minerały, wzmacniają odporność i poprawiają trawienie. A co najważniejsze, my, Polacy, potrafimy je doskonale wykorzystać do tworzenia zup! Kapuśniak z kiszonej kapusty, żurek na chlebowym zakwasie, zupa ogórkowa z kiszonych ogórków, barszcz czerwony z kiszonych buraczków – te flagowe dania naszej kuchni wyśmienicie sprawdzą się o tej porze roku.

Na bazie kiszonek możesz przygotować takie zupy, jak chociażby ogórkowa, barszcz biały, barszcz czerwony, kapuśniak, kwaśnica, żurek.

...ORAZ SIŁĘ PRZYPRAW

Moc zup możesz wzmocnić, dodając przyprawy. Majeranek, kminek czy ziele angielskie wspierają trawienie, działają rozkurczająco, zapobiegają wzdęciom i przyspieszają metabolizm. W twoim jesienno-zimowym menu nie może zabraknąć: imbiru, czosnku, cynamonu, kurkumy, kardamonu, czarnego pieprzu oraz chili – rozgrzewają i działają prozdrowotnie, wzmacniając organizm i pomagając w walce z przeziębieniem.

KASZA – IDEALNY DODATEK

Dodawanie kaszy do zupy to prosty sposób, by uczynić ją bardziej sycącą, odżywczą i pełnowartościową. Kasze dostarczają węglowodanów złożonych, dzięki czemu dłużej nie czujemy się głodni, a w połączeniu z warzywami, strączkami i mięsem tworzą zbilansowany, pełnowartościowy posiłek. Kasza sprawia, że zupa staje się gęstsza, bardziej treściwa i przyjemnie „konkretna". Do tego kasze są bogate w przeciwutleniacze oraz mają dużo białka, cennych minerałów (np. żelazo, fosfor, cynk, magnez) i witamin (głównie z grupy B).

Szczególnej uwadze polecamy kaszę: gryczaną (najlepiej białą, niepaloną), jaglaną (jest najbardziej rozgrzewająca oraz pasuje zarówno do dań słonych, jak i słodkich) oraz jęczmienną (szczególnie pęczak, który jest najmniej przetworzony).

RADA

Zupy świetnie przechowują się w słoikach. Wlewasz gorącą, by się zawekowały, a po ostygnięciu wstawiasz do lodówki i gotowe. Tak przygotowane danie możesz przechowywać dwa, trzy tygodnie.

Kasza może być składnikiem takich zup, jak: krupnik (jęczmienna, pęczak), grzybowa (gryczana), jarzynowa (np. bulgur), kremy (np. kasza manna dla gładkiej konsystencji), ogórkowa (jaglana), kapuśniak (jęczmienna). Smacznego! ●



FOT. 123RF (3)

BULL DOG
SKINCARE

TYLKO w hebe



– BULLDOG ROZUMIE MĘŻCZYZN –

DLACZEGO OCZY MAJĄ DOŚĆ?

Suche oczy w pracy, pieczenie, uczucie zmęczenia, pogorszenie komfortu noszenia soczewek kontaktowych – to problemy, których doświadcza coraz więcej osób pracujących w biurach. Klimatyzacja, wielogodzinna praca przy monitorze i ograniczone mruganie sprawiają, że oczy są narażone na intensywne obciążenie. Jak zadbać o komfort widzenia i ograniczyć skutki cyfrowego zmęczenia oczu?



FOT. 123RF

Nowoczesne biura zapewniają komfortową temperaturę przez cały rok, jednak klimatyzacja może wpływać na jakość środowiska pracy. Niska wilgotność powietrza sprzyja szybszemu odparowywaniu filmu łzowego, który odpowiada za ochronę i nawilżenie powierzchni oka. Dodatkowym wyzwaniem jest praca przy komputerze. Koncentrując się na ekranie, mrugamy nawet kilkukrotnie rzadziej niż zwykle. Oczy są więc słabiej nawilżane, co może prowadzić do takich objawów, jak pieczenie, zaczerwienienie, uczucie piasku pod powiekami i okresowe zamglenie widzenia. Nie bez powodu specjaliści coraz częściej mówią o zjawisku określanym jako cyfrowe zmęczenie oczu. Staje się ono jednym z najpowszechniejszych problemów współczesnych pracowników biurowych.

SOCZEWKI A PRACA PRZY KOMPUTERZE

Wielu użytkowników zastanawia się, czy soczewki kontaktowe i komputer to

dobre połączenie. Odpowiedź brzmi: tak, ale pod warunkiem, że soczewki są właściwie dobrane i odpowiadają stylowi życia noszącej je osoby.

Ci, którzy spędzają wiele godzin przed ekranem, powinni zwracać szczególną uwagę na parametry soczewek związane z przepuszczalnością tlenu i utrzymaniem odpowiedniego poziomu nawilżenia. Coraz większą popularnością cieszą się soczewki jednodniowe – pozwalają codziennie korzystać ze świeżej pary, bez konieczności codziennej pielęgnacji. Dla osób pracujących w klimatyzowanych pomieszczeniach może to oznaczać wyższy komfort noszenia soczewek przez cały dzień.

(DOBRA) PIELĘGNACJA MA ZNACZENIE

W przypadku soczewek wielokrotnego użytku niezwykle ważna jest ich odpowiednia pielęgnacja. Regularne czyszczenie i dezynfekcja pomagają usuwać osady gromadzące się na powierzchni soczewki oraz wspierają komfort ich noszenia.

Dlatego warto stosować wysokiej jakości płyny pielęgnacyjne oraz przestrzegać zaleceń specjalisty dotyczących wymiany soczewek kontaktowych i akcesoriów.

KROPLE NAWILŻAJĄCE – WSPARCIE PODCZAS PRACY

Gdy pojawiają się objawy przesuszenia, pomocne mogą być krople nawilżające do oczu. Regularne ich stosowanie może przynieść ulgę osobom przebywającym przez wiele godzin w klimatyzowanych pomieszczeniach lub intensywnie korzystającym z urządzeń cyfrowych.

JAK SKUTECZNIE SOBIE POMÓC

Komfort widzenia zaczyna się od codziennych nawyków. Eksperci rekomendują kilka prostych zasad, które pomagają zmniejszyć zmęczenie oczu podczas pracy przy monitorze[1]:

- **stosowanie zasady 20–20–20** – co 20 minut spojrzenie przez 20 sekund na obiekt oddalony o około 20 metrów,
- **częstsze świadome mruganie,**
- **dbanie o odpowiednie nawodnienie organizmu,**
- **regularne przerwy od ekranu,**
- **utrzymywanie właściwej odległości od monitora.**

Uczucie suchości oczu w pracy nie musi być nieodłącznym elementem codzienności. Odpowiednio dobrane soczewki kontaktowe, właściwa pielęgnacja, stosowanie kropli nawilżających oraz regularne przerwy od ekranu mogą znacząco poprawić komfort widzenia.

Jeżeli pod koniec dnia pracy odczuwasz zmęczenie oczu, pieczenie lub pogorszenie komfortu noszenia soczewek, przyjrzyj się swoim codziennym nawykom. Niekiedy niewielkie zmiany mogą przynieść odczuwalną poprawę i sprawić, że oczy będą lepiej radzić sobie z wyzwaniami współczesnego środowiska pracy. Pamiętaj też, żeby przestrzegać zaleceń specjalisty. ●

Bibliografia:
[1] Infografika na https://blog.ultrabenefit.pl/jak-osoby-pracujace-przy-komputerze-powinny-dbac-o-wzrok-jakie-soczewki-wybrac/



1. **BAUSCH + LOMB** Hyal-Drop Multi, nawilżające krople do oczu, 10 ml, 36,99 zł, 100 ml = 369,90 zł 2. **BAUSCH + LOMB** Biotrue, płyn do soczewek kontaktowych, 100 ml, 22,99 zł, 100 ml = 22,99 zł 3. **BAUSCH + LOMB** ReNu Advanced, płyn do soczewek kontaktowych, 360 ml, 49,99 zł, 100 ml = 13,89 zł 4. **ESSENSEY** Luteina Forte, suplement diety, 90 kaps./1 opak., 29,99 zł, 1 kaps. = 0,33 zł 5. **BAUSCH + LOMB** Biotrue Oneday, jednodniowe soczewki kontaktowe, moc –2.50, 30 szt./1 opak., 84,49 zł, 1 szt. = 2,82 zł

PRZYTUL ZWIERZAKA

Dają wsparcie w trudnych chwilach, wspomagają zdrowie, a czasami stanowią impuls do zmiany zawodowej. Bez kotów i psów nasze życie byłoby zdecydowanie uboższe. TEKST: Mateusz Borowy



Katarzyna Lipińska-Mastalerz po utracie pracy w korporacji w trakcie pandemii odnalazła swoje prawdziwe powołanie – pracuje w schronisku dla zwierząt w Korabiewicach.

Miał być tylko jeden kot, o którym 14 lat temu marzyła trzyletnia córka Katarzyny Burdy z niewielkiej wsi Borsuki na południowym Podlasiu. – Ten kot jest z nami do dzisiaj, w świetnym zdrowiu i wciąż uwielbia tulić się z moją córką – mówi Katarzyna. Jednak przez te 14 lat zwierząt w jej domu pojawiło się więcej. Najpierw uratowana spomiędzy pędzących samochodów koteczka Andzia, potem mały, biały przybłęda i drugi rudzielec. Dzisiaj mieszkają z trzema psami i pięcioma kotami.

ODSKOCZNIA I NATCHNIENIE ZAWODOWE

– To już jest porządny kawałek roboty i kosztów – nakarmić to całe towarzystwo, psy wyprowadzić na spacer, weterynarz, bo im starsze są zwierzęta, tym więcej mają problemów zdrowotnych, a i młodszym się zdarza – opowiada nasza bohaterka. Nie zamieniłaby jednak swojego pełnego zwierząt domu na żaden inny. – Jestem dziennikarką, mam na co dzień mnóstwo stresów, zwierzęta są moją odskocznią. Uwielbiam po pracy wziąć psy i pójść do lasu lub na pola na długi spacer. To moja recepta na zdrowie i dobre samopoczucie – uśmiecha się.

Dla niej, podobnie jak dla pozostałych bohaterek artykułu, potrzeba kontaktu ze zwierzętami stała się nie tylko sposobem na życie, ale też wpłynęła na jej pracę. Katarzyna na podstawie swoich doświadczeń oraz badań naukowych napisała dwie książki poświęcone psom i kotom, historii ich współistnienia z człowiekiem oraz korzyściom, jakie ludzie – od maluchów po starsze osoby – mogą odnieść z obcowania z psem czy kotem. A badania mówią, że te korzyści są niebagatelne w każdym wieku.



Dla Katarzyny Burdy zwierzęta to nie tylko miłość, radość i... obowiązek, ale również obiekt zawodowego zainteresowania. Napisała na ich temat dwie książki.

Z KORPORACJI DO SCHRONISKA

Katarzyna Lipińska-Mastalerz z Puszczy Mariańskiej całe życie spędziła ze zwierzętami. – W dzieciństwie miałam chomiki i koty. Pierwszą świadomą decyzję o zakupie psa podjęłam w dorosłym życiu wraz z mężem. To była bernardynka kupiona za sto złotych z pseudohodowli. Następna była kupiona z hodowli suka fila brasileiro – marzyliśmy o takim psie. Mieliśmy też labradorkę adoptowaną od pani, która nie mogła się nią opiekować. Kolejne psy przygarnęliśmy ze schroniska – Morwę, Jureczka, Karmela – wylicza. Jej zwierzęta zostały przygarnięte ze schroniska Viva w Korabiewicach, gdzie była wolontariuszką i gdzie obecnie pracuje jako opiekunka zwierząt.

Jaki traf zaprowadził ją z korporacyjnego biurowca, gdzie przepracowała wiele lat, do schroniska? – W czasie pandemii moja firma zwolniła mnie i wiele

innych osób, dając nam sowite odprawy. Nagle wylądowałam w domu z nadmiarem wolnego czasu, ale też z poczuciem, że nie wiem, co dalej, że muszę poszukać dla siebie jakiegoś sensu. Znalazłam go niemal po sąsiedzku, bo do schroniska w Korabiewicach z mojego domu jest zaledwie kilka kilometrów – opowiada Katarzyna.

Zgłosiła się tam najpierw na wolontariat. – Chyba mam odziedziczony po tacie i dziadku gen społecznikowski, bo muszę coś robić dla innych, coś dać od siebie. Wcześniej byłam w kieracie między pracą, dziećmi a domem, ale rok bez pracy pozwolił mi wyhamować i pomyśleć, czego naprawdę chcę – wspomina nasza bohaterka. Praca ze zwierzętami okazała się tak jej bliska, że już nie szukała niczego innego. Gdy pojawiła się możliwość zatrudnienia w schronisku, zgłosiła się bez namysłu.



Obcowanie ze zwierzętami koi duszę i ciało – mówi Kasia, a badania naukowe potwierdzają, że czworonogi mają dobry wpływ na zdrowie człowieka – fizyczne i psychiczne.

DAWAĆ TO, CO NAJLEPSZE

Praca ze zwierzętami bardzo ją uspokaja i wycisza. – W tej pracy nie można się złościć, krzyczeć ani denerwować. Po pierwsze, może to być niebezpieczne, a po drugie – są to istoty, które już i tak wiele w życiu przeszły. Powinnam dawać im od siebie wyłącznie to, co najlepsze – tłumaczy Katarzyna.

Praca w schronisku przyniosła jej nieoczekiwany bonus. – Uświadomiła mi, że jestem całkiem dobrą organizatorką. Odkryłam w sobie potencjał, z którego wcześniej nie zdawałam sobie sprawy. Zobaczyłam, ile rzeczy jestem w stanie zrobić, wymyślić i zorganizować zupełnie od podstaw – cieszy się.

NAJLEPSI KUMPLE DZIECI

Katarzyna Lipińska-Mastalerz nie wyobraża sobie domu bez zwierząt. – Bardzo się cieszę, że moje dzieci, dzisiaj już niemal dorosłe, mogły mieć zwierzaki za towarzyszy. Potrzeba bycia blisko ze zwierzętami wciąż w nich tkwi. Moja córka Kalina jest od lat wolontariuszką w schronisku w Korabiewicach, chłopcy – Karol i Kosma – pomagają mi w organizowaniu różnych imprez charytatywnych na rzecz zwierząt z Korabiewic – opowiada.

Katarzyna Burda uważa, że dla jej córki dorastanie w domu pełnym zwierząt było nie tylko doskonałą nauką empatii, ale również swego rodzaju zdrowotnym kapitałem na przyszłość. – Moja córka od zawsze bawiła się z kotami, potem również z psami, które potrafiły wylizać ją od stóp do głów. Nieustannie miała kontakt ze zwierzęcymi drobnoustrojami i pewnie też pasożytami. Nigdy nic od nich nie złapała, a odporności mógł jej pozazdrościć niejeden dorosły. Córka praktycznie nie chorowała, czasami tylko jakieś małe przeziębienie. To moim zdaniem zasługa zwierząt i długich godzin spędzanych z nimi na dworze – przekonuje Katarzyna.

SPOSÓB NA ZDROWIE

Wpływ zwierząt na zdrowie dzieci potwierdzają badania. Naukowcy z nowojorskiego Columbia University odkryli, że długotrwały kontakt z kotem od

PHILIPS

OneBlade

IDEALNY POMYSŁ NA PREZENT!

Dla Niej





Philips OneBlade Intimate z ostrzem SkinProtect

Dodatkowa warstwa ochrony do wrażliwych miejsc

Dla Niego





Philips OneBlade 360 Twarz + Ciało

Przycinaj, stylizuj i gól włosy dowolnej długości bez wysiłku



Kinga Gawrońska pracuje jako profesjonalna petsitterka. Opiekuje się psami nie tylko w Polsce – była psią nianią w Nowym Jorku i Oslo. – Ta praca pozwoliła mi połączyć dwie rzeczy, które kocham: podróżowanie i zwierzęta – podkreśla.

wczesnego dzieciństwa może zapobiegać astmie. Badacze obserwowali grupę dzieci i zauważyli, że w wieku pięciu lat rzadziej pojawiał się u nich świszczący oddech, jeden z głównych objawów astmy wczesnodziecięcej. – Obecność kotów w domu w bardzo młodym wieku wydaje się zmniejszać ryzyko rozwoju astmy. To ważne odkrycie, biorąc pod uwagę wysoką częstość występowania astmy w miastach – mówi dr Rachel Miller, główna autorka tego badania.

Psy z kolei to urodzeni terapeuci dla dzieci lękowych i wycofanych. Badania pokazują, że maluchy, które wychowują się w jednym domu z psem, mają niższy poziom lęku niż te, które nie mają pupila. Dla kilkuletnich dzieci pies jest jedną z najważniejszych istot w życiu. Ukochany czworonóg zmniejsza uczucie osamotnienia, zwłaszcza u jedynaków, które często traktują psa jak brata lub siostrę, uczy je dbania o innych oraz mobilizuje do ruchu. Naukowcy wyliczyli, że dzieci w wieku 2–5 lat, które wychowują się z psem, mają średnio 11 minut dziennie więcej aktywności fizycznej niż rówieśnicy. Niby niedużo, ale tygodniowo to 5,5 godziny, a rocznie 66 godzin.

ZAOPIEKUJ SIĘ MNĄ

Kinga Gawrońska dzięki zwierzętom ma z pewnością mnóstwo ruchu. Mieszka w Warszawie, ale ostatnio rzadko w niej bywa. Teraz od paru tygodni mieszka w Gdańsku, gdzie opiekuje się psem i dwoma kotami. Ich opiekunowie wyjechali na dłużej i powierzyli jej całodobową, płatną opiekę nad pupilami. Kinga zajmuje się petsittingiem profesjonalnie, a swoją pracę i codzienne przygody z podopiecznymi pokazuje na instagramowym kanale „Ogonnaoku". Ma niezwykły kontakt ze zwierzętami, dzięki któremu szybko zdobywa ich zaufanie.

Nie ma w tym przypadku. Kinga po prostu kocha zwierzęta, a one to wyczuwają. – Mam szczególne miejsce w sercu dla jamników, bo zawsze były w moim rodzinnym domu. Dzisiaj jednak opiekuję się najróżniejszymi psami i kotami i wszystkie traktuję z takim samym zaangażowaniem – zapewnia.

PODRÓŻ ZA PSEM

Jej przygoda z petsittingiem rozpoczęła się tuż po pandemii, kiedy jeszcze prowadziła firmę e-commerce i dużo podróżowała po świecie. – Podczas jednej z podróży poznałam dziewczynę z Nowego Jorku. Zakumplowałyśmy się, a kilka miesięcy później zaproponowała, żebym na miesiąc zamieszkała w jej mieszkaniu i zaopiekowała się jej psem. To była przyjacielska wymiana, ale pomyślałam, że może to być świetny sposób na życie, który pozwoli mi połączyć dwie rzeczy, które kocham: podróżowanie i zwierzęta – opowiada Kinga.

Ze swoim nowojorskim podopiecznym wychodziła na długie spacery i w ten sposób poznawała miasto. – Mieszkałam dziesięć minut od Central Parku, więc właśnie tam chodziliśmy najczęściej. Byłam niezwykle wzruszona, kiedy przy wyjeździe, po miesiącu wspólnego życia, psiak wskoczył mi do walizki. Bardzo się ze sobą związaliśmy – opowiada nasza bohaterka.


UFC PERFUMES
TYLKO w hebe
NOWOŚĆ
UFC
TAKEDOWN
ULTIMATE K.O.
FINAL ROUND

Od tamtej pory opiekowała się psami i kotami m.in. w Oslo, Warszawie, Poznaniu, Krakowie.

SPRAWIEDLIWA WYMIANA

Kinga podkreśla, że nie tylko ona daje coś zwierzętom. Bardzo dużo także od nich otrzymuje. – Cenię tę bezpośrednią relację, którą można z nimi nawiązać. Nie ma dla mnie czystszej miłości, większego zaufania ani bardziej prawdziwej i bezwarunkowej więzi niż ta ze zwierzęciem. Zwierzęta dają mi spokój i uczą czegoś, co bardzo chciałabym w sobie pielęgnować, choć nie zawsze mi się to udaje – bycia tu i teraz i cieszenia się chwilą. Uczą mnie też bliskości i odpowiedzialności. Tego, że czasem trzeba odłożyć na bok własne potrzeby, plany albo ego, bo ktoś w danym momencie po prostu na mnie liczy – tłumaczy nasza rozmówczyni.

Dzięki zwierzakom, nawet jeśli czasami nie ma na to ochoty, bardzo wcześnie rano wychodzi na spacer. – I właściwie już kilka sekund po wyjściu z domu zaczynam się cieszyć. Taki poranny spacer ustawia cały mój dzień i nastrój. Jestem w lesie, blisko natury, odrywam się od własnych myśli i po prostu jestem w danej chwili – opowiada Kinga.

SAME POŻYTKI

Nie tylko Kindze kontakt ze zwierzakami przynosi spokój, poczucie bliskości i radość. Odczuwają to wszyscy opiekunowie zwierząt – oczywiście, jeśli relacja między człowiekiem a jego czworonogiem nie jest z jakiegoś powodu zaburzona.

Jako ludzie mamy naturalną predyspozycję do opiekowania się nie tylko własnymi dziećmi, ale także przedstawicielami innych gatunków. I bardzo się do nich przywiązujemy. Odpowiada za to oksytocyna – hormon miłości i więzi, ten sam, który produkuje w ogromnych ilościach mózg matki przy porodzie dziecka. Japoński naukowiec dr Takumi Nagasawa z Tokijskiego Uniwersytetu Rolniczego w 2021 roku wykazał w swoim badaniu, że oksytocyna intensywnie wydziela się w ludzkim mózgu także podczas głaskania kota.

Koty i psy chronią nas również przed schorzeniami układu krążenia. Dużo więcej badań mówi o psach, bo to one wymuszają na swoich właścicielach aktywność fizyczną. Regularne spacery z psem są jednym z najskuteczniejszych sposobów na zwiększenie codziennej „dawki" ruchu, co jest szczególnie istotne dla osób prowadzących siedzący tryb życia oraz seniorów. A ruch to bardzo skuteczna profilaktyka chorób serca. Jak wykazali naukowcy ze szwedzkiego uniwersytetu w Uppsali, posiadanie psa wiąże się z niższym o 31% ryzykiem zgonu z powodu chorób serca.

Nie znaczy to jednak, że koty nie mają wpływu na zdrowie naszego serca. Wpływu tego dowodzą wyniki długofalowego badania przeprowadzonego przez kardiologów z University of Minnesota w Stanach Zjednoczonych. Przez dziesięć lat obserwowali oni około 4,5 tysiąca osób, z których większość miała kota. Analiza historii chorób wykazała, że byli oni o 30% mniej narażeni na zawał serca niż osoby, które nie mieszkały z tymi zwierzętami. Prawdopodobnie z tego powodu, że koty niwelowały napięcie i stres, bardzo szkodliwe dla układu krążenia.

Wygląda na to, że z kotem przytulonym do serca albo psem wędrującym obok na smyczy wszystkie życiowe stresy i trudności są zdecydowanie łatwiejsze do udźwignięcia. ●



Kinga zapewnia, że nie tylko ona daje coś zwierzętom. Bardzo dużo także od nich dostaje. Uczą ją bezwarunkowej miłości.

FOT. MAGDALENA MATULKA-SZEWCZYK, ARCHIWUM PRYWATNE



ARTYKUŁ SPONSOROWANY

YASUMI W HEBE

MĘSKA PIELĘGNACJA 4 kroki i wystarczy!

MRÓZ NA ZEWNĄTRZ, OGRZEWANIE W DOMU I BIURZE, CZĘSTE ZMIANY TEMPERATUR, A DO TEGO GOLENIE – ZIMĄ SKÓRA MOŻE SZYBCIEJ TRACIĆ KOMFORT, STAWAĆ SIĘ SUCHA I SZORSTKA. NIE OZNACZA TO JEDNAK, ŻE POTRZEBUJESZ DZIESIĘCIU KOSMETYKÓW. DOBRA MĘSKA PIELĘGNACJA MOŻE BYĆ NAPRAWDĘ PROSTA.

KROK 1: OCZYŚĆ TWARZ, ALE JEJ NIE PRZESUSZAJ

Zacznij od YASUMI Face Cleansing Scrub M°6. Żel oczyszcza skórę, a naturalne drobinki ryżowe delikatnie usuwają martwy naskórek i wygładzają. W formule znajdziesz również m.in. glicerynę, betainę, kwas hialuronowy, alantoinę i pantenol. M°6 występuje w dwóch wariantach zapachowych – Black oraz Blue. Niebieski wariant produktu ma orzeźwiające nuty zapachowe.
A pod prysznicem? Im prościej, tym lepiej. Wielozadaniowy żel YASUMI M°1 możesz wykorzystać do mycia ciała, włosów i brody.

KROK 2: GOLENIE? ZADBAJ O KOMFORT SKÓRY

Po goleniu skóra może być zaczerwieniona, przesuszona i nieprzyjemnie napięta. Lekki krem po goleniu YASUMI M°2 nawilża i pielęgnuje skórę, a jego kremowo-żelowa konsystencja szybko się wchłania. To prosty krok, który warto wprowadzić szczególnie zimą.

KROK 3: MASZ BRODĘ? ONA TEŻ POTRZEBUJE PIELĘGNACJI

Zimą warto pamiętać nie tylko o skórze, ale również o zaroście. Naturalny olejek do brody YASUMI pomaga nawilżyć, wygładzić i zmiękczyć zarost. Kilka kropli wystarczy, aby broda wyglądała na bardziej zadbaną i była przyjemniejsza w dotyku.

KROK 4: WIECZOREM POSTAW NA KREM

Na koniec zastosuj YASUMI M°5 Anti Age Cream – szczególnie jeśli skóra jest bardziej wymagająca lub pojawiają się pierwsze oznaki starzenia. Krem uzupełnia codzienną pielęgnację o nawilżenie i odżywienie. Zimą możesz potraktować go jako ostatni krok wieczornej rutyny.

A KREM POD OCZY? TO KROK DODATKOWY. Jeśli zależy Ci na pielęgnacji tej okolicy, do rutyny możesz dołączyć YASUMI M°4 Men Eye Cream.

Męska pielęgnacja nie musi zajmować pół godziny. Oczyszczanie, pielęgnacja po goleniu i dobrze dobrany krem – kilka prostych kroków wystarczy, żeby regularnie dbać o skórę także wtedy, gdy temperatura spada poniżej zera.

HOROSKOP NA LISTOPAD–GRUDZIEŃ 2026



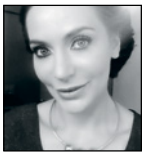
22.12–19.01
KOZIOROŻEC
W listopadzie czas na transformację uczuć i relacji. Pojawią się poważne deklaracje i przełomowe decyzje. W grudniu energią gospodaruj rozsądnie. **Na święta:** los otwiera przed tobą nowe drzwi, warto przez nie przejść.

20.01–18.02
WODNIK
Listopad przyniesie ci dyskomfort – ulegniesz oczekiwaniom innych. Odpuść, jeśli nie możesz tego zmienić. W grudniu wróci harmonia – partner wynagrodzi ci poświęcenia. **Na święta:** urocze chwile tylko we dwoje.

19.02–21.03
RYBY
W listopadzie będziesz zabawiać towarzystwo i udzielać rad. Grudzień zmieni układ, obowiązków okaże się więcej, niż zakładałaś. **Na święta:** rodzinne spotkania są miłe, ale nie bierz wszystkiego na swe barki. Podziel się pracą.

23.10–21.11
SKORPION
W listopadzie zawieszone sprawy nabiorą tempa, a relacje ułożą się według nowych zasad. Nów Księżyca w twoim znaku (9.11) może doprowadzić do ważnego wydarzenia: zaręczyn, ślubu, powiększenia rodziny. **Na święta:** zaskoczenia i niezwykłe wiadomości – ktoś może niespodziewanie wyjechać, a ktoś inny pojawić się w twoim życiu. To będzie wystrzałowy czas.

22.11–21.12
STRZELEC
Listopad da ci się we znaki za sprawą osób, które będą wymagać pomocy albo spróbują zrzucić na ciebie swoje obowiązki. Zachowaj cierpliwość – twoje zaangażowanie zostanie docenione. W grudniu pojawi się znak pokoju od osoby, z którą od dawna nie miałeś dobrych stosunków. **Na święta:** dużo rodzinnego ciepła i poczucie, że warto było zrobić pierwszy krok.



Astrolog Merkurja
ANNA GRZYWACZEWSKA-CIUCIURA
znana i ceniona autorka horoskopów, programów i audycji o tematyce ezoterycznej (www.merkurja.com)

23.09–22.10
WAGA
Listopad nie będzie łatwy. Sprawy ułożą się inaczej, niż zakładałaś. Będziesz zmęczona – nie zmuszaj się do niczego. W grudniu sprawy znajdą swój szczęśliwy finał. **Na święta:** czyjeś zachowanie i niespodziewany prezent pozytywnie cię zaskoczą.

23.08–22.09
PANNA
W listopadzie odzyskasz energię i stabilność finansową. Grudzień przyniesie ci poczucie, że jesteś komuś potrzebna, padną wielkie słowa. **Na święta:** zachowaj rozsądek – pomoże podczas rodzinnych zawirowań.

23.07–22.08
LEW
Listopad będzie melancholijny, poczujesz się samotna w tłumie. W grudniu nastrój się poprawi, wróci skłonność do spędzania czasu z bliskimi. **Na święta:** wiadomości i życzenia od osób, z którymi dawno nie miałaś kontaktu.

22.03–21.04
BARAN
W listopadzie nie pozwól, aby cudze wymagania odebrały ci energię. W grudniu atmosfera zacznie się rozluźniać, odzyskasz swobodę. **Na święta:** poczujesz, że dobra passa zaczyna do ciebie wracać.

22.04–20.05
BYK
W listopadzie poczujesz, że ktoś stawia ci zbyt wysokie wymagania. Spokojnie – poradzisz sobie doskonale. W grudniu odzyskasz dystans, a atmosfera będzie przyjemniejsza. **Na święta:** czeka cię czas pełen radości i udanych uroczystości.

21.05–20.06
BLIŹNIĘTA
W listopadzie nie wszystko potoczy się tak, jak sobie wyobrażałaś, ale pełnia Księżyca w twoim znaku (24.11) przyniesie przełom. W grudniu ożyją kontakty towarzyskie. **Na święta:** dużo energii, śmiechu i zaproszenie na sylwestra.

21.06–22.07
RAK
Listopad będzie trudny, sprawy rodzinne staną się priorytetem, czeka cię duża uroczystość. W grudniu ktoś cię zaintryguje, ale sprawdź, czy nie jest zajęty. **Na święta:** znajome zapachy i tradycje sprawią, że poczujesz się szczęśliwa.

BLACK ROUGE

colorgram Laka

TYLKO w hebe

NOWOŚĆ

Laka Soothing Prep Lip Mask
Hit z TikToka - ponad 800 tys. sprzedanych sztuk.

Black Rouge CG Perfect Lash Cara
Pielęgnuje i trzyma się przez cały dzień.

Black Rouge Egg Blur Powder
Działa jak filtr z Instagrama.



Colorgram Tintin Dory
Jedwabista kremowo-pudrowa formuła.

Laka Mono Eyeshadow
Brokat, który zmienia odcień w świetle.

Colorgram Milk Bling Heartlighter
Rozświetla ultradrobnymi cząsteczkami.

K-Beauty na święta!

YASUMI

TYLKO w hebe

NOWOŚĆ

BEAUTIFUL BODY, RELAXED MIND



WIECZORNE UKOJENIE DLA SKÓRY

Clarivine™ • Ekstrakt z kwiatów wiśni
Masło shea • Skwalan • Wąkrotka azjatycka