

# FOR LIFE STYLE

O životním stylu a kosmetice

■ **CENNÉ LÁTKY  
V KOSMETICE?**  
Začněte u zlata!

■ **Kosmetika  
a exspirace:**  
datum spotřeby není jen číselná kombinace

■ Odborník radí:  
**Nenechte se zmást reklamou!**  
Znáte skutečně svůj typ pleti?

■ **HYDRATOVANÁ PLEŤ**  
VŽDY A ZA VŠECH OKOLNOSTÍ?

**STOP** ■

**POVÁNOČNÍM KILŮM  
ANEB ZPĚT DO FORMY**

**SABINA** ■  
**KŘOVÁKOVÁ**

ZKRÁŠLUJÍCÍ DNY SI DĚLÁM SAMA...

# CENNÉ LÁTKY V KOSMETICE?

## Začněte u zlata!

**K**osmetika a péče o pleť, která má mít opravdu viditelný efekt a pozitivní dopady na zdraví je skutečně věda. Nové metody a přístupy, využívání exkluzivních surovin, posouvání možností dál - tak vypadá moderní kosmetická péče 21. století. Co platilo ještě před 10 lety a co bylo považováno za vrchol, postupně zapadá do průměru a na světlo i oči veřejnosti přichází nové trendy. Trendy, které přímo pokládají základy kosmetické péče nové generace.

Jedním z nich je i využívání drahých kovů v kosmetice. Třeba přímo zlata v jeho nevyšší kvalitě. 24karátové zlato v kosmetice už není jen sen, ale stává se realitou. Seznamte se s přínosy zlata v pleťových krémech a objevte i další exkluzivní suroviny, které mohou být považovány doslova za elixír mládí.

### Zlato jako pradávný elixír mládí

Zlato se začíná v kosmetice objevovat až v posledních letech. Ženy se tak často mohou nad přítomností tohoto drahého kovu v krémech pozastavovat a přemýšlet nad tím, jak tato surovina na naši pleť bude působit. Přitom zlato a kvalitní péče o pleť i pomyslné věčné mládí spolu souvisí už od nepaměti. Už v dobách Antiky jej hojně využívali v Egyptě v kombinaci s přírodními surovinami. Pro Egyptčanky takovéto krémy a masti představovaly prakticky první elixír mládí. Vždyť sochy a obrazy egyptských žen znázorňující jejich krásu a dokonalost mluví za vše!

A jak je to dnes? „Zlato má skutečně jeden z nejvíce blahodárných účinků na naši pleť. Dokáže například zajistit regeneraci kůže a její oživení, působí i proti stárnutí kůže, které zpomaluje a má také výrazné antioxidační účinky,“ vysvětluje RNDr. Josef Sklaník z FOR LIFE & MADAGA.



Při výběru kosmetiky obsahující zlato se však musíme soustředit i na jeho kvalitu. Ideální je volit přípravky s obsahem 24 karátového zlata. Tento drahý kov může být v krémech obsažen jak v podobě mikroprášku, tak i samotného koloidního zlata – obojí je v tomto případě správné.

Vedle zlata však v kosmetické péči nové generace existují i další suroviny, které naši pleť dovedou rozmazlit a podpořit její dokonalý a mladý vzhled. A jaké to jsou?

### Kaviár

Kaviár není jen luxusní pochoutka spadající do gastronomie, ale zásadní význam má v anti-age kosmetice. Obsah extraktu z kaviáru v pečujících přípravcích dodává pleti potřebnou hydrataci, dokáže podpořit její elasticitu, případně ji pleti navrátit a zajistí i celkové zpevnění a pružnost. Podílí se i na případném stažení rozšířených pórů, zjemní vrásky a pleť oživí a rozjasní. Pravý kaviár je prakticky zlatem živočišné říše.

## Rostlinné kmenové buňky

Kmenové buňky jsou u veřejnosti známy především v souvislosti s artrózou a jednou z moderních metod její léčby. Existují však i rostlinné kmenové buňky, které mají v pečující kosmetice rovněž důležitou úlohu. Rostliny jsou totiž také „živé“ a tak i ony mají takzvané nesmrtelné buňky – jsou to právě ty kmenové. „V kosmetice se pak podílí na udržení sametově hladké a hedvábné pleti bez vrásek a dokáží třeba aktivovat i přirozenou tvorbu kolagenu v pleti - v boji s věkem tak představují další mocnou zbraň,“ dodává RNDr. Skalník.

## Kyselina hyaluronová

Kyselina hyaluronová pak už patří mezi tradičnější suroviny v oblasti anti-age kosmetiky, která se využívá několik posledních let. Tato vzácná kyselina se původně nachází v našem těle, kde je obsažena například v tkáních nebo chrupavkách, ale třeba i v pleti. Vlivem stárnutí jí však ubývá, což se na naší pleti projeví ztrátou hydratace, suchostí i menší pružností a vznikem prvních vrásek. Je proto důležité ji tělu opět dodat, a proč ne v první fázi právě prostřednictvím pleťových krémů. Kosmetika s obsahem kyseliny hyaluronové podpoří hydrataci pleti a její elasticitu, dovede také buňky ochránit před nepříznivými vnějšími vlivy a dodat svěžest a energii (např. Hyaluronic Acid krém, Antistres Lifting Sérum apod.)

Při výběru vhodné pečující kosmetiky však musíme kromě slibovaného složení dbát ještě na jednu zásadní věc. Tou je prokazatelný původ všech složek přípravku.

„Jen díky obsahu surovin s prokazatelným původem si můžeme být skutečně jisti, že vše, co je na obalu uvedeno, je v přípravku doopravdy zastoupeno a navíc v té nejlepší kvalitě. Skutečně kvalitní přípravky např. MY SECRET 24K GOLD poznáme i podle rodného listu s unikátním číslem, který deklaruje top kvalitu a obsah všech účinných látek,“ vysvětluje RNDr. Josef Skalník.

## MY SECRET 24K GOLD CREAM

- pro náročnou pleť

Je navržen dle nejmodernějších poznatků předních odborníků z oblasti kosmetologie a dermatologie.

Jeho unikátní technologie zpracování posouvá hranice v oblasti kosmetické péče.

FOR LIFE spol. s r. o., vyvíjel tuto zcela novou technologii několik let a nyní ji v unikátním složení uvádí na trh.

LUXUSNÍ KOMPLEX MIKROPRÁŠKOVÉHO 24 KA ZLATA A VYSOKÉ KONCENTRACE KOLOIDNÍHO ZLATA, KAVIÁRU, ROSTLINNÝCH BUNĚČNÝCH EXTRAKTŮ, PROTIVRÁSKOVÝCH AKTIVNÍCH LÁTEK (Kyselina hyaluronová, kolagen) a vitamínových mikrokapsulí, posouvají hranice v péči o pleť v kosmetický ceremoniál.

### Působení aktivních látek:

- chrání proti předčasnému stárnutí pleti, napomáhá redukovat mimické i hluboké vrásky
- zlepšuje elasticitu, omlazuje a zjemňuje vzhled pleti, navrácí přirozený jas
- poskytuje intenzivní hydrataci, dodává energii, zvyšuje pevnost pleti a její pružnost
- redukuje nepříjemné známky únavy, uvolňuje napětí v pokožce
- napomáhá bojovat proti toxinům a negativním vlivům životního prostředí
- nedráždí a neucpává póry, navozuje vysoký pocit komfortu
- zanechává pleť sametově hebkou a vyhlazenou
- faktor molekulární obnovy stimuluje seberegenerační funkci pokožky a regeneruje buňky

### Aplikace:

na čistou pleť ráno a večer, vmasírujte jemnými tahy či poklepy.

1995 Kč / 75.30 € / 50 ml

[www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)



# STOP

## POVÁNOČNÍM KILŮM

### ANEB ZPĚT DO FORMY

A je to zase tady! Nový rok, nové povinnosti, nutný návrat z vánoční pohodičky do tempa a k tomu ještě ta neoblíbená povánoční kila, která abychom shazovali snad až do léta. Vždyť kdo by vydržel si o Vánocích trochu nedopřát? Jaké by to byly svátky bez pověstného hodování, jak by se nám koukalo na pohádky bez přikusování cukroví a proč bychom při rodinných návštěvách odmítali dobře propečenou kachnu s knedlíky?

Ne každý z nás má však rychlé spalování tuků a k tomu omezený pohyb s námi, respektive s naší postavou, udělá své. Marně pak svádíme podezřele malé kalhoty a těsné oblečení na nový prací prášek, ale co víc, pocítujeme možná celkovou únavu, přešlost a neschopnost se takříkajíc „nastartovat“. Co naplat, je třeba se dostat znovu do formy. Zapomeňte ale na slovo dieta - dopřejte si pořádný zimní restart a celkovou detoxikaci organismu. Uvidíte, že kila půjdou dolů a naopak vaše energie opět nahoru. Tak hurá do toho!

## Pryč s následky Vánoc

To, že máme za sebou téměř dvoutýdenní hodování, poznáme nejčastěji na naší postavě.

„Pozůstatky“ vánočních svátků můžeme ovšem vnímat na celém našem organismu. Jak? Nijak se nám do ničeho nechce, nemůžeme se rozjet ani pracovat na plný výkon, cítíme se unaveni, bez energie, možná propadáme i lehkému splínu nebo depresi. Pokud si lámáte hlavu, proč snad každý nový rok musíte prožívat v tomto módu, věřte, že na vině je právě konec roku, respektive naše stravování.

Náš organismus se během svátků zanesl spoustou škodlivých látek, které vstřebával z tučných, smažených a těžkých jídel, nebo naopak z přemíry sladkostí a celkově velkého množství pokrmů, na které není během roku v takovém rozsahu zvyklý. Následky jsou pak poměrně jasné:

- 1. Příjem energie, který je vysoko nad hranicí jejího výdeje**  
= ukládání tuků a přibírání na váze
- 2. Zanesení organismu škodlivými látkami**  
= únava, nedostatek energie, deprese, ospalost, zhoršení stavu pleti



## Jak (ne)hubneme

A jak z toho ven? Řešíme to většinou dvěma způsoby.

Říkáme si, jak je na čase zhubnout, třeba si i dáme novoroční předsevzetí a stanovíme, kolik chceme shodit. Ale jak se říká zvyk je železná košile, a tak se k hubnutí a zdravému stylu ne a ne dostat. Najednou si nedokážeme odříct dobroty, které jsme si během svátků užívali a návrat k běžnému stravování nebo omezení přísunu stravy odkládáme na další a další den. Je asi jasné, jak to většinou dopadá.

Druhá varianta je prakticky opačná. S úderem nového roku začneme držet dietu, omezíme porce jídla, a abychom se rychle vrátili k původní váze, nebo třeba ještě shodili o trochu více, často se přikláníme i k poměrně drastickým dietám, kdy například jen pijeme, nevečeříme nebo vynecháváme hlavní chody. Zde mohou jít kila sice poměrně rychle dolů, otázkou však je naše výdrž či případný jojo efekt. Nejhorší však je vliv na naše zdraví.

Nejen, že tímto způsobem naše tělo zanesení a škodlivin nezbavíme, ale začneme se potýkat ještě s větší únavou, kterou má za následek právě omezený příjem energie z potravy.

Ať tak či tak obě varianty jsou špatně. Nic se nemá přehánět, tak proč nezačít pozvolna, nenásilně, ale hlavně začít. Tím správným pojmem pro novoroční restart je DETOXIKACE! Správnou detoxikací se totiž dostaneme i do psychické pohody, ale také pročistíme tělo a nastartujeme opět náš organismus, který jen podpoří spalování tuků a potřebnou redukci váhy.

## 4 úkoly, které s novým rokem udělat

### 1. Nový rok = nová forma stravování

Prvním krokem, jak se vrátit znovu do formy je změna stravování. Už žádné přejídání se, ale ani trápení hladu. Stačí jíst jen vhodnou vyváženou stravu, nevynechávat snídaneň ani večeře a zapomenout na jednostrannou potravu. Ideální je například střídání různých druhů masa, dostatek ovoce i zeleniny, luštěnin, rýže nebo ryb, které jsou bohaté na prospěšné omega 3 mastné kyseliny. Stravu je vhodné doplnit zeleninou, saláty, ale i bílkovinami například ve formě jogurtu, sýrů nebo tvarohu. Vítané jsou také hutné zeleninové polévky, které v zimě skvěle zahřejí a dokonale nasytí. Naopak bychom se měli vyvarovat přehnaně sladkým nebo slaným pokrmům, smaženým jídlům nebo trojobalu.

### 2. Pročistění hlavy sportem a pohybem

Nic není samo o sobě, a tak je vhodné do nového roku vplout skutečně aktivně. Dokonalou a nenásilnou formou jsou zimní sporty jako je například lyžování, běžkování a bruslení, výborné jsou i nejrůznější túry, díky kterým se opět pozvolna dostáváme do pohybu. Prospěje nám také wellness, například v podobě návštěvy lázní nebo termálních pramenů. Není od věci ani návštěva posilovny, kde si můžete skvěle pročistit hlavu a na chvíli vypnout.

### 3. Posilování imunity

Zapomínat bychom neměli ani na posilování imunity, která má také na náš organismus zásadní vliv. Vedle vhodného oblékání a otužování bychom měli začít především u vitamínů v přírodní podobě - konzumací ovoce. Nejen, že tak posílíme naši obranyschopnost a vyhneme se chřipkám a zimním virózám, ale také podpoříme detoxikaci organismu. Právě vitamíny pomáhají z těla dostávat škodlivé látky a detoxikace pro změnu ještě podpoří hubnoucí proces. Vše skutečně souvisí se vším. Imunitu posílíme i pravidelným větráním, které pozitivně působí na naši mysl. Neměli bychom totiž pobývat v přetopených místnostech a spát v ložnici, kde je okolo 20°C.

### 4. Zevní očista těla

Vedle vnitřního pročistění těla, kterého docílíme vhodnou stravou, její vyvážeností a pravidelnými menšími porcemi, je třeba dbát i na zevní očistu. Ano, i ta hraje zásadní roli. Důležité je například pravidelné sprchování, kdy z těla jednak odstraníme prach, pot a nečistoty, které na pokožce ulpěly a zabráníme tak jejich pronikání skrze kůži do těla, ale rovněž správnou formou sprchování aktivujeme náš organismus. Ideální je ranní sprchování spíše v chladnější vodě, kdy organismus skvěle nastartujeme pro

celý den a dodáme tělu potřebnou svěžest. Večer je naopak vhodné sprchování v teplé vodě, která naše tělo před spánkem uvolní a připraví na závěr dne. Důležitá je i péče o tělo po sprchování, kdy bychom neměli zapomínat na aplikaci hydratačních tělových mlék nebo krémů, které pokožku zvláční a dodají jí potřebné vyživující složky (např. Perfect body milk).

Kapitolou sama pro sebe jak pak péče o pleť a její čištění. V první řadě nesmíme zapomínat na její pravidelnou očistu a odlíčení, aby nám do organismu přes pleť nepronikaly další škodliviny. V povánočním období je pak ideální užívat i antistresové krémy a séra, která dokážou pokožku skvěle pročistit, dodat jí energii a zbavit napětí (např. Antistres lifting sérum).

Jak se říká, „když se chce, tak to jde“! Dokažte proto sobě i svému okolí, že ani začátek roku nemusíte prožívat bez energie a s dlouhodobým nárůstem na váze. Vrhnete se do novoročního restartu na plno a uvidíte, že už jaro si užijete s novou postavou, dokonalou pleť a posílenou imunitou. A k tomu všemu s přemírou energie!



# SABINA KŘŮVÁ

## ZKRÁŠLUJÍCÍ DNY SI DĚLÁM SAMA...

**S**abina Křováková (23) je známá jako zpěvačka, kytaristka a skladatelka. Většina z nás si ji pamatuje jako vítězku poslední řady Česko-Slovenské Super Star, kde zaujala svým hudebním projevem i silou osobnosti a v soutěži na plné čáře zvítězila. Dnes se Sabina stále věnuje hudbě, má vlastní kapelu, skládá a momentálně vydává své nové CD a chystá se i na jeho křest.

Pro nás se Sabina rozprávěla nejen o svém hudebním vnímání a začátcích, ale i o tom, jak o sebe pečuje a co je pro ni v kosmetice důležité.

### Jsi zpěvačka, kytaristka, skladatelka. Jak ses k hudbě dostala, jaké byly tvé hudební začátky?

Moje začátky byly v děčínském pěveckém sboru, kam jsem chodila osm let. Vadilo mi ale, že nás tam je tolik, cítila jsem se jako sólová zpěvačka. Když mi bylo dvanáct, rodiče mě dali na bicí, kde jsem se skamarádila s dalšími nadšenci do rockové hudby a založili jsme moji první kapelu. Hráli jsme převzaté písničky a znělo to hrozně, ale neuvěřitelně nás to bavilo. Věděla jsem, že nic jiného nechci dělat.

### Hledala jsi dlouho svůj hudební styl nebo jsi měla hned jasno?

Nechci říct, že jsem měla hned jasno, ale tak nějak jsem cítila, kudy se chci ubírat. Ve dvanácti letech jsem poprvé uslyšela Nirvanu. Věděla jsem, že chci dělat tvrdší hudbu, že jsem rockerka. Vždycky jsem chtěla hrát na kytaru jako Kurt Cobain nebo jako Brody Dalle. To je moje oblíbená zpěvačka, která na koncertech fakt válí a hodně mě inspiruje.

### Hlasově i vzhledově jsi jasně zapamatovatelná. Jak o sebe pečuješ?

Děkuji. Pečuji o sebe tak nějak normálně. Lakuju si nehty, dávám si pleťové masky, zábaly na vlasy. Nedávno jsem začala chodit na masáže a to se mi hrozně líbí. Kolikrát je člověk bez energie a potřebuje dobít baterky. Na mě to funguje. Také se ráda líčím. Ze začátku mi to moc nešlo, ale teď už je to, myslím, lepší. Musela

jsem se naučit si udělat profi make-up, protože chodím na hodně společenských akcí, kde musím být upravená a ne vždy vás někdo nalíčí. Pak mám zase dny, kdy se nechci malovat vůbec a pobíhám po městě přírodně.

### Co se týče kosmetické péče, tak chodíš spíš na kosmetiku do salónů nebo si kosmetiku kupuješ a vše řešíš doma?

Do kosmetických salónů nechodím. Koupím kosmetiku a udělám si salón doma. Jediné, kam chodím, je kadeřnictví. Ne vždycky jsem tam chodila, ale po mých stříhacích průšvících si už na kadeřnici nehraji.

### Co se dá považovat za nejvýraznější změnu tvé image, jakou jsi prošla?

Mojí nejvýraznější změnou byly fialové dredy. Ano, měla jsem na hlavě přidělané dredy z kanekalonu a to jsem teprve vypadala drsně (smích). Jenže mě hrozně tahaly, byly těžké. Pak už jsem nemohla, dala jsem mamce nůžky do ruky a dala svolení ke stříhání.

### Experimentovala jsi někdy například s barvením vlasů nebo líčením, nebo se naopak snažíš vyznávat přirozený styl?

Musím se přiznat, že jsem nikdy neměla na přílišné experimentování odvalu. Vždycky jsem měla dlouhé světlé vlasy, maximálně melíry nebo jsem si hnědou barvou vlasy podbarvila. Kolikrát jsem chtěla něco zkusit, ale stejně jsem do velké změny nikdy nešla.

# KOVÁ



Když jsem byla v pubertě, chtěla jsem si vyholit číro, abych byla pořádněj punkáč. To by mi naši dali (smích).

**Uděláš si čas od času prostor na takzvaný holčičí den jako je například kosmetika, nakupování, hýčkání se? Pokud ano, jak takový den vypadá?**

Ano, tyhle dny mám hrozně ráda. Když jsem byla menší, dělaly jsme si je s kamarádkami dohromady, to mě bavilo. Teď si takové „zkrášlující“ dny dělám sama a vždycky se pak cítím líp. Někdy už je vyloženě potřebuju, někdy už to „hoří“ (smích).

**Existuje nějaká žena, například zpěvačka, která je tvým vzorem? Ať už hudebně nebo vizáží, stylem, jak vypadá?**

Mým ženským hudebním vzorem je zpěvačka Janis Joplin. Dokonale zpívala, svoje vystoupení prožívala a dávala do něj všechno. Měla pořádněj chraplák, nebála se zařvat, to jsem si od ní vzala. Obdivuji všechny ženy a dívky, které na něco hrají, skládají si hudbu a nečekají, kdo jim co kde nabídne. Co se týče vizáže, nejbliž mi je asi Avril Lavigne. Je mi moc sympatické, že je i ve svých 30 letech dívčí, vypadá pořád jako mladá, rozpustilá rebelka.

**Na čem momentálně pracuješ, na co se fanoušci mohou těšit?**

Dokončili jsme s kapelou desku „Sirkama“. Konečně! Dala mi za brat. Je autorská, skládala jsem si hudbu i texty, pak jsme ji nahrávali. Hodně mě vyšťavila, tak doufám, že to z ní půjde cítit. Vyšel nám videoklip na pilotní písničku Louky, pole, lán a už plánuji další, který chci stihnout do konce roku. „Sirkama“ je celá v češtině. Jsou na ní pomalé balady, ale i pořádné nářezy. Je tam

i písnička, kterou jsem napsala jako úplně první, když mi bylo šestnáct let a začínala jsem hrát na kytaru. Mamka za mnou přišla do pokojíčku a řekla mi: „Tak, Sabi, už umíš tři akordy, tak si napiš písničku. Nikdo ti nic nenapíše, neměla bys co zpívat.“ Tak jsem napsala Malou večerní. Na CD je nahraná jen s akustickou kytarou, bez ostatních nástrojů, takže zní stejně jako tenkrát. Pak jsem samozřejmě strašně moc písniček „vyhodila do koše“, ale občas se nějaká povede. Mamka měla pravdu.



# Kosmetika a exs

## datum spotřeby není jen číselná kombinace

**K**terá žena by se nesnažila svoji kosmetiku neuchovávat v co nejlepším stavu nebo neaplikovala jen její nezbytně nutné množství? Je to pochopitelné – kvalitní kosmetika není zadarmo, proto se jí snažíme šetřit a využít opravdu na maximum. To vše je v pořádku do chvíle, než přehnaná šetrnost přeroste v hromadění bez ohledu na datum spotřeby.

Pokud musíme mít od každé novinky jeden kousek nebo ji naopak často dostáváme, měly bychom se smířit s tím, že prošlou kosmetiku budeme muset vyhodit. Jen tak nám totiž může pečující kosmetika sloužit. Ano, kosmetika skutečně není nesmrtelná! Poznejte okamžik, kdy je třeba se jí zbavit a odhalte, co vše riskujete, pokud ji používáte bez ohledu na expiraci.

Pokud pomineme fakt, že samotné střídání kosmetických značek a nahodilý nákup není zrovna ideální, nikdy bychom na obalech neměly zapomínat sledovat datum spotřeby.

A proč? Pochopitelně, že si musíme najít své přípravky a kosmetickou značku, která nám vyhovuje. Pokud se ale už v některé nalezneme a naši pleť sedí, dobře na ní reaguje a nezpůsobuje nám žádné problémy, není důvod experimentovat a zkoušet další nové. Kombinace různých značek není vhodná i z důvodu užití různých účinných látek. Daná kosmetická značka totiž většinou užívá jen takové účinné látky, které vůči sobě působí synchronně a naši pleť tak dovedou zajistit komplexní péči. Samozřejmě, pokud naše pleť není přecitlivělá a netrpí na četné alergie, je možné užívat více kosmetických značek najednou, ale i přes to je to trochu risk. Odličovač make upu od jedné značky, pleťová voda od jiné a hydratační noční krém od další nemusí vždy naše pleť vítat. Co ale rozhodně neuvítá, jsou kosmetické přípravky, které se snažíme aplikovat i po jejich datu spotřeby.

### Kosmetika a datum spotřeby

Ačkoli si řada z nás stále myslí, že v kosmetice se nemá co zkazit, opak je pravdou. Možná na sobě hned nějakou změnu nepozorujeme, ale dlouhodobým užíváním si skutečně na problémy s pleť zadělat můžeme.

Samotná výroba kosmetiky, zejména té pečující, je složitý laboratorní až lékařský proces, bavíme-li se pochopitelně o té kvalitní, dermatologicky testované. Lidská ruka se během výroby žádného krému nesmí dotknout, vše probíhá v dokonale sterilním prostředí a užití látky jsou předem klinicky testovány a schváleny. Musíme mít ale na paměti, že takový krém je prak-

ticky živý, respektive jeho jednotlivé složky mají svou životnost. Po jejím uplynutí, tak mohou ztrácet nejen na účinnosti, ale třeba i postupně zhoršovat stav pleti a zbytečně jí zatěžovat.

Největším paradoxem je situace, kdy si snažíme dopřát tu nejlepší péči, nakupujeme osvědčenou kosmetiku v lékárnách nebo kosmetických salonech a pak si vše zbytečně zkomplikujeme užíváním přípravku i po čase jeho expirace.

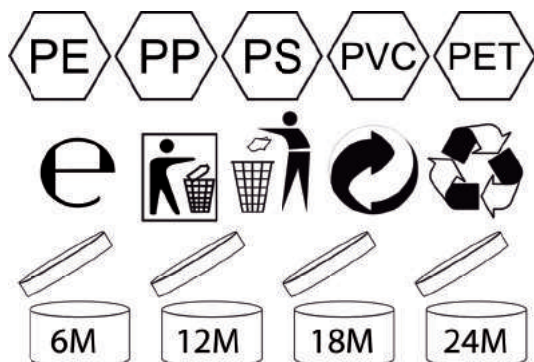
### Exspirace a hygiena aplikace

Skutečná doba spotřeby kosmetiky může být různá. Běžně se pohybuje v rozmezí od 6 do 30 měsíců, vždy se proto vyplatí řídit etiketou výrobků, kde by mělo být datum spotřeby vyznačeno. Pokud při nákupu narazíme na přípravek, u něhož toto datum chybí, je vhodnější se mu vyhnout a zbytečně neriskovat. Obecné pravidlo pak je, že všechny přípravky s kratší dobou spotřeby než je 30 měsíců musí mít toto datum zřetelně na etiketě uvedeno. U výrobků s dobou trvanlivosti delší než 30 měsíců, bývá doba spotřeby na etiketě ukryta pod zkratkou PAO, která vyznačuje, jak dlouho smíme daný přípravek po otevření používat. Zde však hraje zásadní roli i správné skladování a hygiena při užívání přípravku. Na tu jsou citlivé především produkty pečující kosmetiky, tedy různé krémy, séra, pleťové vody nebo balzámy na rty, jednoduše řečeno, vše co přímo přichází do styku s naší pokožkou.

U pečující kosmetiky je proto vhodné volit přípravky s aplikátory, ať už ve formě speciálních dávkovačů s posuvným dnem, které jsou dnes dostupné u krémů i sér, vhodné jsou také krémy vybavené aplikační špachtličkou nebo balzámy na rty v tyčince – vše, čeho se nemusíme při aplikaci dotýkat. Důvodem je skuteč-



# pirace:



nost, že bakterie, které jsou na našich prstech přítomny, mohou jen urychlit znehodnocení přípravků, a to i v situaci, že se snažíme dodržovat maximální hygienu.

## Kdy se kosmetiky zbavit

Je to především pečující kosmetika, která je, co se trvanlivosti týče, citlivější než ta dekorativní. Například krémy mohou plesnivět, žluknout, jejich složky se mohou srážet a vytvářet nežádoucí reakce. Mění se i jejich konzistence, barva a původní parfemace – to vše je důkazem toho, že přípravek už není bezpečný. Pokud tyto stavy zpozorujeme, bude vhodné produkt vyměnit za nový, a to i v případě, že datum spotřeby má ještě před sebou.

Dekoratívni kosmetika není ke zkažení tolik náchylná, přesto je ale třeba mít se na pozoru. U řasenky platí, že by neměla být otevřená a používat se déle jak 6 měsíců. Make-upu, pudru nebo očních stínů je lepší se zabavit v okamžiku, kdy mění svoji konzistenci, ztrácí barvu nebo na pleti nedrží. Nejen, že tak líčení nevypadá bezchybně, ale co se zejména očí týče, můžeme si například způsobit nepříjemné pálení i další komplikace. Dekora-

tivní kosmetiku bychom v každém případě měly přestat používat ve chvíli, kdy cítíme nepříjemné pálení nebo svědění, a to opět bez ohledu na datum spotřeby.

## Rizika prošlé kosmetiky

**Věděly jste, že expirovaná kosmetika může způsobit alergické reakce a kožní problémy?**

Seznamte se se základními riziky, která používáním prošlé kosmetiky hrozí.

### Alergické reakce

Máte krém, pleťové sérum či masku, které vám vyhovují, ale najednou po nanesení začnou pálit nebo vás pleť svědí? O slovo se zřejmě hlásí první alergická reakce a podráždění pleti. To by pro nás mělo být signálem, že se s přípravkem něco děje a je na čase jej přestat užívat. Další aplikaci i po zaregistrování těchto symptomů bychom si mohly přivodit nepříjemné podráždění kůže i vyrážku.

### Pnutí a extrémní suchost pleti

Pokud po aplikaci zvláčňujícího nebo hydratačního krému najednou cítíme nepříjemné pnutí, naše pokožka nás pálí nebo začíná vysychat, je to jeden z důvodů, proč tento přípravek vyřadit. Účinné složky, které výživu a hydrataci zajišťují to mají takzvaně „za sebou“ a na naši pleť působí prakticky opačně. Lpěním na užívání bychom si mohly dlouhodobě poškodit pleť a její vitalitu, která by byla horší než bez daného produktu.

### Ekzémy

Prošlé krémy, ale třeba i make-upy mohou být pro naši pleť rizikové. Někdy nás upozorní pálení, jindy se nám na pleti objeví přímo už ekzémy. V tomto případě je více než vhodné přestat přípravky ihned používat a poradit se o léčbě pleti s lékařem.

### Oční záněty

Dekoratívni oční kosmetika po své expiraci je pro nás zřejmě nejrizikovější. Vzhledem k tomu, že prošlé přípravky mění svoji konzistenci, uvolňují částičky, které mohou spadnout do očí a způsobit nejen malér. Nepříjemné pálení je z tohoto pohledu jen drobnost. U osob s citlivými očima, které nosí například čočky, může také prošlá kosmetika vyvolat oční záněty, např. spojivek, které vyžadují dlouhodobější a pečlivou léčbu.

Volte proto pečující kosmetiku s rozumem. Nejen s kvalitním a prověřeným složením, ale i v moderním balení. K tomu patří například speciální dávkovače s posuvným dnem nebo špachtlička na aplikaci, tak, abyste se přípravku nemusely přímo dotýkat a podpořily tak jeho trvanlivost. Vše najdete například v sortimentu kosmetiky FOR LIFE & MADAGA.



## Odborník radí:

# Nenechte se zmást reklamou!

## Znáte skutečně svůj typ pleti?

**K**osmetické přípravky a novinky lákající na dokonalou, zdravou, sjednocenou a sametovou pleť jsou skutečným hitem. Aby ne, která ženy by se ráda nezbavila pleťových problémů a nerozzářila svoji pleť do plné krásy? Někdy však zjišťujeme, že byt jsme vystřídaly snad všechny dostupné značky a nejrůznější novinky, ne a ne se dočkat onoho slibovaného pozitivního efektu.

Přemýšlíme pak, co nám v daných přípravcích vadí, zda nemáme na některou ze složek alergii nebo kde jsme vlastně udělali chybu. Odpověď může být snazší, než se na první pohled zdá.

Příčinou totiž nemusí být daný přípravek ale jeho nevhodná volba k našemu typu pleti. Jednoduše řečeno, často žijeme v mylné představě o svém typu pleti ...

Málokterá žena stoprocentně ví, jaký typ pleti doopravdy má. Dokonce i ženy, které byly roky přesvědčeny o svém typu pleti, najednou zjišťují, že jejich pleť reaguje na osvědčené pečující přípravky nestandardně. Není proto od věci podívat se blíže na tuto problematiku a zjistit, zda skutečně o naší pleti víme vše.



ODBORNÁ  
PORADNA

**Zeptali jsme se odborníka, RNDr. Josefa Skalníka, jak doopravdy poznat správný typ pleti, abychom při výběru kosmetiky nešáhly vedle, neutrácely tak zbytečně peníze za nevhodné přípravky a k tomu si nezpůsobily ještě zdravotní komplikace nebo újmu na našem vzhledu. Třeba v jeho radách naleznete "lék" na váš problém...**

## Odpovídá RNDr. Josef Skalník, Brno

### Jaké typy pleti existují?

U veřejnosti je běžně zažito, že existuje suchá a mastná pleť. Ve skutečnosti je však typů pleti více. Vedle suché a mastné, je to pak právě smíšená, dále i normální, citlivá, velmi mastná nebo aknózní. Každý typ pleti pak potřebuje jinou péči a s tím i jiné pečující přípravky, tak, aby například u mastné pleti ještě nepodporovaly tvorbu kožního mazu a naopak suchou ještě více nevysušovaly.

### Jak správně poznat svůj typ pleti?

Správně identifikovat svůj typ pleti může být těžší, než se zdá. Existují sice obecné zásaditosti, vždy se ale vyplatí poradit se s odborníkem, například v kosmetickém salonu. Pokud si chceme sami určit náš typ pleti, je třeba mít pleť dokonale odličenou a čistou, ideálně omytou vlažnou vodou, bez použití dalších přípravků jako jsou například pleťové vody a tonika. Někdy se ale může stát, že vlivem kosmetických přípravků, které dlouhodobě a často nesprávně používáme, se pleť jeví jinak, než jaká ve skutečnosti je.

Nejsnadněji pak identifikujeme suchou a normální pleť. **Suchá pleť** se vyznačuje odlupujícími kožními šupinkami, máme často i pocit nepříjemného pnutí a napětí. Dalším jejím znakem pak mohou být jemné vrásky. **Normální pleť** lze také poměrně snadno rozpoznat – působí zdravým dojmem, je jemná, čistá se staženými póry, zároveň je ale i pružná a vyznačuje se absencí pnutí nebo odlupujících se kožních šupinek.

## Problém někdy může být poznat smíšenou pleť. Jak ji poznáme například od mastné?

Smíšená a mastná pleť jsou dva nejčastější typy pleti, což je zřejmé i důvod, proč často dochází k jejich záměně. Jednoduše řečeno, **smíšená pleť** má něco z mastné a něco ze suché. Tváře a oční okolí jsou většinou suché, můžeme na nich zaznamenat kožní šupinky nebo jemné vrásky. Naopak čelo, nos a brada jsou mastné, často s rozšířenými póry a tendencí ke vzniku akné. **Mastnou pleť** na první pohled poznáme rozšířenými póry, přebytečnou tvorbou kožního mazu, je lesklá, hrubá a působí i neošetřeným dojmem. Z hlediska péče o pleť je pak méně problematická mastná pleť, na kterou můžeme snáz sehnat pečující kosmetiku. U smíšené pleti je třeba kombinovat přípravky pro suchou a mastnou pleť nebo volit kosmetiku na smíšenou pleť, což je ideální možnost. Bohužel ne všechny značky nabízí takto specializované zaměření.

## Dalším častým problémem je i otázka, jak poznat suchou pleť od citlivé. Jak to tedy je?

Rozpoznání suché pleti od citlivé je další z mýtů o typech pleti. Citlivá totiž může být jak suchá, tak mastná pleť. Poznáme ji především tak, že je například zarudlá, extrémně pne, citlivě reaguje na běžné kosmetické přípravky, praská nebo má sklony k vyrážkám. Pokud dokonce trpíme ekzémy nebo lupenkou jen naprosto jasně, že naše **pleť je citlivá**. V tomto případě se již doporučuje péče na bázi bariérových krémů např. 2DERM.

## Existuje nějaký tip, jak si můžeme sami otestovat typ pleti?

V domácím prostředí si můžeme připravit takový jednoduchý a relativně rychlý a známý test pleti. Obličej omyjeme vlažnou vodou a opatrně ručníkem osušíme. Poté počkáme zhruba půl hodiny, což je doba potřebná k tomu, aby se naše pleť zaktivovala a začala přirozeně fungovat. Nachystáme si čtyři kousky papírového kapesníku nebo papírové osušky, které jemně přiložíme na oblast tváří, nosu, čela a brady. Pokud se na kapesníčku objeví mastné skvrny,

znamená to, že naše pleť je mastná. Sledovat však musíme i množství kožního mazu na kapesníku. Pokud jsou na něm jen drobné stopy, jedná se pravděpodobně o normální pleť. Výrazné mastné skvrny značí mastnou pleť a kapesník zcela beze skvrn určuje pleť suchou. Zhruba takhle je možné doma otestovat typ pleti. Pro přesné určení je pak samozřejmě nejlepší svěřit se do rukou odborníků v kosmetickém salonu.

## Může se typ pleti s věkem měnit?

Ano, a je to poměrně běžné. Nejčastěji se můžeme setkat s tím, že dívky mají v pubertě mastnou a smíšenou pleť, tedy pleť s takzvanou T zónou – kde je mastné čelo, nos a brada. Postupem věku se pleť normalizuje nebo se může stát i suchou. To většinou souvisí se stárnutím a ubývání pružnosti a hydratace pleti. Není proto vhodné používat x let přípravky pro typ pleti, který si ženy stanoví například v mládí. Vlivem stárnutí se mění a tak ženy často zjišťují, že jim najednou přípravky nesedí, čímž vitalitu pleti nepodporují, ba naopak.

## Každý typ pleti vyžaduje i jinou péči a čištění. Existují nějaké obecné rady, jak na to?

Všechny typy pleti je třeba čistit, pravidelně a kvalitními přípravky. Důkladné čištění pak vyžaduje zejména mastná a smíšená pleť, kterou nejen, že zbavíme zbytků líčidel, potu, ale především mazu, který se neustále tvoří. Pokud bychom jej neodstranili, mohl by způsobovat kožní problémy jako je třeba akné nebo rozšířené póry a další kožní nedokonalosti. Pro čištění je vhodná například Čisticí krémová emulze nebo Čisticí maska s kaolinem For Life & Madaga, která zároveň stahuje i póry. Pro suchou pleť je pak pro změnu vhodné používat čisticí mléka nebo tonika bez obsahu alkoholu, které by pleť ještě více vysušily. Vhodnou volbou tak může být například Hydro-nutritive tonic nebo Gel s olivovým olejem. Pro jemné odličení očních partií pak Odličovač očního make-upu.

## Existuje nějaká hranice, kdy je vhodné pro diagnózu typu pleti navštívit odborníka?

Je to především v okamžiku, kdy máme pocit, že jsme vyzkoušeli všechny možné přípravky a žádný nám nevyhovuje. Dalším důvodem pro návštěvu odborníka jsou i kožní problémy, které není vhodné zhoršovat tím, že budeme zbytečně riskovat a testovat další přípravky. Důvodem k návštěvě je i situace, kdy se nám pleť začala rychle mastit nebo naopak mastná pleť začala být suchá a olupovat se. V tomto případě je vhodné se poradit.

## RADA NA ZÁVĚR

Než zakoupíte kosmetický přípravek na základě lákavé reklamy, ujistěte se předem, jaký je skutečně Váš typ pleti a zda zrovna tato novinka je pro Vás vhodná. Ušetříte si finanční prostředky a vyvarujete se experimentování s pleť. Nelze očekávat, že jediný přípravek napraví vše, co bylo dlouhodobě zanedbáno a je tedy zbytečné bezhlavě utrácet za tzv. zázračné produkty, jejichž účinek je přinejmenším sporný. V žádném případě bychom neměli neuváženě kombinovat přípravky různých výrobců, aniž bychom znali jejich složení, poněvadž právě takové chování vede mnohdy k trvalému a nenapravitelnému poškození kůže, které se může projevit ihned nebo až za několik let.

Nenechte se zmást reklamou!

# HYDRATOVANÁ

## VŽDY A ZA VŠECH OKOLNOSTÍ?

**B**ezchybná pleť s krásnou jemnou strukturou a přirozeným sametovým vzhledem je snem každé ženy. Nic však není zadarmo, a tak i dokonalá pleť je během na dlouhou trať a stojí za ní dennodenní péče, náš čas i finance investované do kvalitních pečujících přípravků. Jen málokterá z nás se může pochlubit pleť bez nedokonalostí, která je dílem přírody a tak se našimi společníky stávají anti-age, vyživující nebo hydratační krémy. Je to totiž především hydratace, která zajistí pleti dokonalý přirozený vzhled, vyživuje jí zevnitř a dodává vláhu.

Nic se však nemá přehánět, a tak i nadměrná péče škodí. Kde se nachází hranice správné péče podporující zdraví a vitalitu pleti a kde už hydratace a nadměrné čištění pleti škodí? Seznamte se s hydratací do detailu a zjistěte, zda je nutná vždy a za všech okolností.

**N**aše pleť touží po vodě, má zkrátka žízeň podobně jako my a tak lze hydrataci považovat za jednu z životních potřeb pleti. **Bez vody totiž strádá, rychleji stárne, ztrácí svoji hebkost, jemnou strukturu a elasticitu.**

**H**drataci našemu organismu běžně zajišťujeme kvalitním a pravidelným pitným režimem, nebo konzumací vhodné stravy, zejména ovoce a zeleniny. Naše pleť však vyžaduje speciální péči, a tak není od věci, a dá se říct, že dnes už je to prakticky nutnost, podpořit hydrataci ještě speciálními hydratačními krémy nebo séry. Pleť tak není vyživována jen vnitřními tělesnými procesy, ale přímo i zevní aplikací, kdy skrze póry absorbuje přípravky, které dodají nutnou vláhu a hydratují ji.

### Proč pleť hydratovat...

Hydratace pleti je skutečně potřebná a žádoucí. Víme ale, proč na ni tak dbát? Na prvním místě je to podpora vitality pleti a dodání potřebné vláhy, která se pozitivně odrazí na jejím vzhledu.

**Hydratace** ale také **umožní pokožce takzvané dýchat** a ochrání ji před vnějšími vlivy prostředí, kvůli nimž může vláhu rychle ztrácet. Díky správné hydrataci pleť zůstane hladká a vláčná a zároveň vytvoří takzva-

nou bariéru, která zpomalí odpařování vody z pokožky a oddálí tak i stárnutí pleti. A nakonec, hydratace také **pomáhá předcházet vráskám** a udržet si mladistvý vzhled. Právě vrásky jsou totiž znatelné především na suché pleti. Klíčem k řešení tohoto problému je opět hydratování.

Možná jste ale nevěděli, že hydrataci ztrácí naše kůže i při běžných každodenních aktivitách. Pokud často navštěvujete plavecké bazény a nebo naopak milujete zimní sporty jako je bruslení nebo lyžování, tam všude ohrožujete svoji pleť. A co teprve návštěva solárií – zde je přímo pleť vystavena dehydrataci. Jsou to ale i běžné činnosti jako třeba jen pobyt ve vytopených nebo klimatizovaných místnostech, sprchování nebo mytí se v klasické chlorované vodě – to vše naši pokožku vysušuje a zbavuje ji hydratace.

### Hydratace i pro normální a mastnou pleť

Na téma pleti a hydratace, je už v našem povědomí zažito, že tuto péči si zaslouží především citlivá, suchá nebo smíšená pleť. Pochopitelně, tyto typy pleti mají požadavek na hydrataci skutečně nejvyšší, nesmíme ale zapomínat ani na normální a mastnou pleť. **Nejrizikovější období z hlediska ztráty hydratace pleti je prá-**

# PLEŤ



**vě léto a zima.** Léto nadměrným pocením a ztrátou vláhy, ale třeba i četným sluněním, pobytem v klimatizovaných prostorech nebo koupáním – to vše na pleť působí a o její vláhu ji připravuje, a to bez ohledu na fakt, zda máme suchou nebo mastnou pleť. Zima pro změnu pobytem v chladném a mrazivém počasí, přechodem ze zimy do tepla, a dokonce i pobytem ve vytopených místnostech. Zejména v zimě suchost pokožky pocítí i osoby, které se běžně se suchou pleť a ztrátou hydratace nepotýkají.

Dalším z četných omylů, kterých se v rámci hydratace pleti dopouštíme, je vynechávání péče o mastnou pleť. Tak nějak máme pocit, že mastná pleť je hydratovaná až moc a proto hydratační přípravky

v tomto případě ani ve své výbavě nemáme. To je však omyl číslo jedna.

**Věděli jste, že pleť se může jevit jako mastná právě na základě nedostatečné hydratace?** Ano, je to tak! Pleť si takzvaně snaží pomoci sama, a pokud není dostatečně hydratována, spustí proces nadměrné tvorby kožního mazu. Proto je vhodné hydratovat i tento typ pleti a pochopitelně si vybírat přípravky na mastnou pleť. Ty jsou jemné, mají příjemnou texturu, dobře se vstřebávají a hlavně jsou nemastné a nezanechávají na pleti nepříjemný lesklý film.

HYDRATAČE  
PLETI A TĚLA

# HYDRATOVANÁ PLEŤ

## VŽDY A ZA VŠECH OKOLNOSTÍ?

### Kdy říci hydrataci dost

Hydratace je pro naši pleť a organismus více než zásadní. Existuje však i okamžik, kdy už není na místě.

Užívání hydratačních krémů nebo sér je ideální ráno a večer, vždy na vyčištěnou pleť. Ráno, abychom pleť po noci zaktivovaly a připravily jí na denní koloběh a vnější prostředí. Večer naopak, abychom ji po čištění zase trochu podpořily a připravily na noc, kdy probíhají samočisticí procesy. Pokud během dne navštěvujeme například solárium, saunu nebo se věnujeme plavání, je vhodné používat hydratační krémy ještě po těchto aktivitách.

**Pleti naopak škodí přehnaná péče** a užívání hydratačních přípravků několikrát denně. Co však působí maximálně nepříznivě je střídání různých hydratačních krémů různých značek nebo dokonce užívání hydratačního tělového mléka na obličej. Můžeme si tak jednak způsobit kožní problémy, ale také může naše pleť změnit strukturu, kdy ji pokryje mastný film a náš typ pleti se jeví jinak, než jaký doopravdy je. K tomu navíc pleť zatěžujeme, ucpáváme póry a celkově ji připravujeme o energii.

Pro správnou hydrataci je zároveň zásadní i dostatečný pitný režim, který by se měl pohybovat okolo 2- 3 litrů vody denně – pozor: čaj a káva se ke správnému pitnému režimu nepočítají. Pokud totiž pitný režim nerespektujeme, náš organismus v sobě vodu zadržuje, a to se týká i pleti samotné. Užívání a aplikace hydratačních krémů, tak v tomto případě příliš naší pokožku nepodpoří.

### Hydratační strava

Hydrataci si můžeme dopřát a podpořit i volbou správné stravy. Je to například:

#### **Vodní meloun**

Červený meloun obsahuje přes 91 % vody, proto je dokonalým pomocníkem při hydrataci.

#### **Brokolice**

Obsahuje přes 90 % vody a podpoří i výživu buněk. Má také skvělé nutriční hodnoty.

#### **Rajčata**

Obsahují přes 94 % vody a hodí se jak pro zdravou snídani, tak i svačinu nebo lehkou večeři, například ve formě salátů.

#### **Ředkvičky**

Obsahují přes 95 % vody, jsou bohaté na antioxidanty a pomáhají při detoxikaci organismu.

#### **Okurka**

Obsahuje přes 96 % vody. Skvělým hydratačním pokrmem je třeba okurková polévka nebo saláty.

#### **Celer**

Obsahuje přes 95 % vody, je také ideální při redukčních dietách a omezuje chuť k jídlu.

#### **Ledový salát**

Obsahuje téměř 96 % vody, je bohatý na vlákninu a vitamíny a tak podpoří detoxikaci těla a dokáže nastartovat hubnutí.

Mezi další hydratační potraviny paří také květák, špenát, grape nebo papriky.



## TIPY pro Vás...

Dokonalou pleť bez chybiček si můžeme dopřát i díky správnému výběru pečujících přípravků. Třeba těch, které nám zajistí hydrataci, výživu pleti, mladistvý vzhled a potřebnou elasticitu.

## Hydratace s třezalkou a meduňkou

### Hydro-nutritive tonic

*bez alkoholu s hydratačními složkami*

Jemné a zklidňující pleťové tonikum je vhodné pro suchou a zralou pleť. Dokonale ji ošetří, zjemní a dočistí. Obsahuje potřebné hydratační složky i výtažek z třezalky a meduňky. Naopak neobsahuje alkohol, který vysušuje. Vhodná je aplikace ráno a večer.

184 Kč / 8.40 € / 200 ml

[www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)



## Konec povadlým víčkům a podočním váčkům

### Oční hydrobalm Lipoderm

*vitamínový komplex pro vitalitu očního okolí*

Příjemný hydratační gel je přímo určen k péči o oční okolí, povadlá víčka a podoční vaky. Obsahuje vitamínový komplex, beta-glukan a liposomální mikrokapsule. Přípravek skvěle chladí, zajistí regeneraci unaveným očím a minimalizuje jejich otoky.

413 Kč / 17.50 € / 30 ml

[www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)



## Hydratace a regenerace v jednom

### Regenerační krém Hydrooptimal

*s rakytníkem, glukánem a lecitinem*

Polomastný krém je speciálně určen jako denní a noční péče pro zralou a náročnou pleť. Obsahuje přírodní olej rakytníku, glukán, lecitin a pochopitelně hydratační složky. Přípravek zajistí ochranu, zvláčení, výživu a udržení potřebné vláhly v pleti.

356 Kč / 15.60 € / 50 ml

[www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)



# KOSMETICKÁ VÝBAVA,

která vám nesmí chybět!

*Tipy  
na nejbližší období...*



S novým rokem 2016 se opět pozvolna vracíme do tempa každodenního života. Pokud se cítíte unaveni, bez energie a s několika kily navíc, není lepší čas na zahájení správné očisty těla i pleti než právě nyní. Zjistěte proto, jaké produkty jsou pro povánoční a novoroční období tou nejlepší volbou!

## Sbohem povánočním kilům

Navraťte po Vánocích svoji postavu opět do formy! Díky speciální intenzivní kúře **Anti Cellulite SPA** od FOR LIFE & MADAGA podpoříte mikrocirkulaci a zvýšíte uvolňování tuků. Přípravek zároveň omezuje ukládání rezervních tuků a zabraňuje i nadměrnému hromadění vody v buňkách. V jeho složení naleznete selegované minerály z mořských řas, které jsou jedny z nejúčinnějších na světě. Ideální je použití přípravku na problematické partie, jako doplněk při redukčních dietách a cvičení.

534 Kč / 22.20 € / 200 ml

[www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)



## Přírodní oleje a vitamíny pro dokonalou pleť

Dopřejte po náročném období výživu a hydrataci i své pleti. Pomůže vám s tím **Hydro-nutritive krém**, který zajistí intenzivní výživu a hydrataci.

Díky obsahu přírodních olejů a vitamínů navrátí pleti pružnost a pevnost, zároveň ji také rozjasní a dlouhodobě dodá sametový vzhled a hebkost. Krém lze užívat jako denní i noční, má příjemnou strukturu a rychle se vstřebává

395 Kč / 16.70 € / 50 ml

[www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)



## Pleť pod stálou kontrolou

I mastné a problematické pleti můžete snadno zajistit dokonalou kondici. Pod „kontrolou“ ji totiž za vás bude mít **Control Krém 24H**. Krém se snadno a rychle vstřebává a zanechává pleť matnou a sjednocenou. Obsah aloe vera, hamamelisu, šalvěže a vitamínů skvěle pokožku oživí, hydratuje, redukuje její nedokonalosti a omezuje projevy akné. Pleť je vyhlazená, hydratovaná, se staženými a čistými póry.  
395 Kč / 16.70 € / 50 ml  
www.forlifemadaga.com



## Arnika a hamamelis pro pleť v rovnováze



Získat svoji rovnováhu zpět potřebuje i normální a smíšená pleť. Jako stvořený je pro tento úkol inovovaný **Balance Tonic** od FOR LIFE & MADAGA, obsahující bylinný komplex pro dokonalé zklidnění a normalizaci pleti. Zajistí také jemné dočištění, udržuje pleť hydratovanou a zlepšuje její strukturu. Samozřejmostí je pak tonizace pokožky a její celkové uvolnění. Obsah arniky horské a hamamelisu pak ještě podpoří její výživu.  
184 Kč / 8.40 € / 200 ml  
www.forlifemadaga.com

## Zimní péče za pomoci přírody

Obraťte se po nezdravém období opět k přírodě a bylinkám, které budou dokonale hýčkat vaši pokožku. Speciální **Bylinný olej** je jako stvořený pro péči o pokožku dětí i dospělých. Obsahuje jedinečný olej měsíčku lékařského, pupalky dvouleté a přídatek silice, které zabraňují vysušení kůže a celkově pokožku zvláčňují. Zejména pak v období zimy, kdy trpíme suchostí víc než jindy, by se měl stát naším společníkem. Olej se příjemně vstřebává a nezanechává kůži nepříjemně mastnou.  
270 Kč / 11.30 € / 200 ml  
www.forlifemadaga.com

## Pleť beze známek stresu

Odstartuje nový rok beze stresu, a to i toho pleťového!

**Antistres Lifting Sérum** od FOR LIFE & MADAGA je dokonalý přípravek, který skvěle pomůže s detoxikací pleti a zbavení všech škodlivin, které v ní za poslední týdny ulpěly. Díky obsahu antioxidantů, zeleného čaje a beta glukanu ji dodá energii, osvěží a oživí, hydrokomplex zase zajistí její rychlé vypnutí, zjemnění a rozjasnění. Aplikace je vhodná ráno a večer na vyčištěnou pleť.  
491 Kč / 20.60 € / 30 ml  
www.forlifemadaga.com



kosmetická výbava

## IDEÁLNÍ PŘÍPRAVEK PRO ZIMNÍ OBDOBÍ! LANOMED KRÉM

### Péče i pro citlivky

Pokud vaše pleť patří k té nejcitlivější, věřte, že ani v zimě nemusíte trpět! Díky speciálnímu lipofilnímu **Lanomed krému** od FOR LIFE & MADAGA přečká i velmi citlivá pleť všechny nástrahy zimy ve skvělé kondici. Krém obsahuje regenerační a zklidňující složky, ochranné přírodní oleje nebo vitamín E, díky kterým chrání před nepříznivými vlivy prostředí. Přípravek se zároveň rychle vstřebává a na pleť nezanechává nepřijemný mastný film.

423 Kč / 17.60 € / 50 ml  
www.forlifemadaga.com



### Se sametovou pleť do nového roku

Vstupte do nového roku s dokonale hladkou a vypnutou pleť bez vrásek. Obráťte svoji pozornost k unikátnímu přípravku **Sérum proti vráskám Dermaclinic** a přesvědčte se, že péči kosmetické kliniky opravdu potřebovat nebudete! Sérum obsahuje přírodní koncentrovanou směs účinných látek, která zajistí okamžitou hydrataci, vypnutí a rozjasnění pleti. Efekt je viditelný téměř okamžitě, pleť i její kontury jsou mladistvější a pružnější. Sérum se rychle vstřebává a neobsahuje žádnou parfemaci.

1 010 Kč / 42.10 € / 30 ml  
www.forlifemadaga.com



### Vínem a vitamíny k mladistvé pleti

Nezapomínejte po hektickém období konce roku na přírodu a vitamíny, které vás a vaši pleť opět probudí k životu! Dokonalá krémová maska **Grapevine Line Therapy Mask** od FOR LIFE & MADAGA bude vaši pleť hýčkat a zároveň ji dodá vše, co jí chybí. Tedy sametový vzhled, energii i detoxikaci a odstranění všech usazených škodlivin. Obsah přírodních složek, minerálů a vitamínů A, E a F zajistí pokožce hydrataci a hebkost, ochrání ji před škodlivými vlivy prostředí a dopřeje i žádaný anti-age efekt.

190 Kč / 7.80 € / 18 ml  
www.forlifemadaga.com





# Náš TIP!

## ENERGIZUJÍCÍ SÍLA v rukou profesionálů

FOR LIFE dodává kosmetické produkty do mnoha salonů převážně v české, slovenské republice, ale i v zahraničí. V rámci komplexních služeb se snažíme doporučovat nejmodernější trendy ošetření, které přináší efekt nejen pro zákaznice, ale i salonům.

Díky vývoji a spolupráci s lékařskou veřejností se daří vyvíjet sofistikované postupy ošetření s vysokým účinkem.

Nyní jsme připravili exkluzivní ošetření určené pro stresovanou, namáhanou pleť, které ji doslova rozzáří a navrátí ztracenou energii.

Toto ošetření obsahuje systém vysoce účinných hydratačních látek, pro obnovu a vitalitu pleti. Tvář je po ošetření rozjasněná, její mladistvost a přirozená krása odkrytá.

Neváhejte a poďte se s námi ponořit do luxusního energizujícího ceremoniálu...

Informace o salonech, které provádí ENERGIZUJÍCÍ OŠETŘENÍ FOR LIFE, najdete na [www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)

**NEJVĚTŠÍ VELETRH PRO  
PROFESIONÁLNÍ KOSMETIKU,  
WELLNESS A SPA**

# **WORLD OF BEAUTY & SPA 2016**

**PVA EXPO PRAHA  
PRAHA 9 – LETŇANY**

**11. – 12. 3. 2016**

**9. – 10. 9. 2016**

**VÍCE NEŽ 300 VÝSTAVNÍCH STÁNKŮ  
A CELODENNÍ ATRAKTIVNÍ PROGRAM:**

- Anti-aging program, profesionální péče o náročnou a problematickou pleť, workshopy
- Aromaterapie, masáže, relaxace a regenerace
- Současné trendy v kosmetické péči i líčení
- Kadeřnické show, módní přehlídky
- Soutěže v líčení, účesech a nail designu
- Program péče o ruce a nohy

**facebook /KosmetickyVeletrh**  
**www.WorldOfBeauty.cz**

## **NENECHTE SI UJÍT**

V březnu 2016 se zúčastníme kosmetických veletrhů v Praze a Trenčíně. Na těchto zajímavých akcích, kde se představí nespočet firem s kosmetickým, kadeřnickým a wellness sortimentem, nemůže FOR LIFE chybět. Na výstavním stánku si lidé mají možnost sortiment vyzkoušet, odnést vzorky domů a na vlastní kůži pocítit jedinečnou atmosféru veletrhu. Přijďte se osobně seznámit.

### **WORLD OF BEAUTY & SPA 2016**

21. mezinárodní veletrh kosmetiky, kadeřnictví a zdravého životního stylu  
**11. – 12. 3. 2016**, PVA EXPO Praha - Letňany

#### **NÁŠ TIP:**

**11. 3. 2016 (11.30 hod.)**, hlavní pódium - odborná přednáška  
„OCHRANNÉ BARIEROVÉ SYSTÉMY NA PODPORU REGENERACE KŮŽE“  
[www.beautyexpo.cz](http://www.beautyexpo.cz)

### **BEAUTY FORUM SLOVAKIA 2016**

24. ročník mezinárodního kosmetického veletrhu  
**4. – 5. 3. 2016**, výstaviště EXPO CENTER a.s. Trenčín  
[www.expocenter.sk](http://www.expocenter.sk)



# ODLIČOVAČ OČNÍHO MAKEUPU



217 Kč / 9,5€ / 200ml

FOR LIFE & MADAGA  
EUROPE

**Inovativní dvoufázová formula** pro rychlé odstranění make-upu, voděodolných lícidel a řasenky. Extrakt světlíku lékařského se vyznačuje zklidňujícími vlastnostmi. Babasu olej optimálně dočišťuje pleť. Bez parfemace.

[www.forlifemadaga.com](http://www.forlifemadaga.com)

# Grapevine Line Therapy

mikroemulzní přírodní řada na bázi BIOaktivních ingrediencí

Pro domácí i salonní ošetření

- Speciální vinná řada kosmetiky FL & M, obsahující unikátní účinnou složku **δ-Viniferin**.
- **Vinná réva a vinný olej** získaný moderními technologiemi jsou novodobým trendem v kosmetické péči.
- Blahodárné účinky vína, tak budete moci vyzkoušet na vlastní kůži.

PURE NATURE

## Účinné látky:

**δ-Viniferin** - biotechnologický extrakt ze šťávy hroznů je patentován a klinicky testován francouzskými laboratořemi pro své unikátní účinky:

- **multigenerační anti age efekt - od prvních vrásek až po hluboké**
- **buněčná ochrana**
- **prevence příznaků stárnutí pleti**
- **stimulace kolagenu**
- **detox a neutralizace volných radikálů v pokožce**

**BIO olej** z hroznových jader a mandlový olej (lisovaný za studena) - látky bohaté na antioxidanty, vyživují a chrání pokožku.

**Bambucké máslo** (shea butter) - přírodní surovina pro ochranu citlivé pleti.

**BIOsacharid** - intenzivně a dlouhodobě hydratuje pleť, podobně jako kyselina hyaluronová. Dodává sametový vzhled.

**UV titan** (nano) - speciální přírodní anorganický UV filtr s povrchovou úpravou. Vhodný pro použití v ochranných krémech bez vedlejších nežádoucích účinků.



## PŘÍPRAVKY NEJVYŠŠÍ KVALITY!

### Grapevine Line Therapy Cream

Krém na bázi přírodních surovin pro sametový vzhled, komplexní ochranu a anti age efekt. Díky obsahu UV filtru je vhodný pro denní aplikaci. Použití: na vyčištěnou pleť rozetřete malé množství. Použijte samostatně nebo pod make-up.

Vhodný pro všechny typy pleti vyjma velmi mastné.

Kód: 2596 / balení 50ml / cena 560 Kč / 22.9 EUR

Kód: 9596 / balení 4 ml / cena 45 Kč / 2 EUR

### Grapevine Line Therapy Concentrate

Koncentrát příjemné (fluid/krém) textury se zvýšeným podílem bioaktivních účinných látek a olejů pro mimořádnou výživu, hydrataci a komplexní anti age efekt.

Použití: na vyčištěnou pleť, nejlépe večer. Malé množství rozetřete na obličej, krk, případně dekolt. Koncentrát díky svému unikátnímu složení není nutné překrývat krémem.

Vhodný pro všechny typy pleti vyjma velmi mastné.

Kód: 2595 / balení 30ml / cena 550 Kč / 22.4 EUR

Kód: 9595 / balení: 2ml / cena 45 Kč / 2 EUR

### Grapevine Line Therapy Mask

Krémová maska na bázi přírodních surovin, bohatá na vitaminy E, A, F a minerály pro sametový vzhled, komplexní ochranu a anti age efekt. Je vhodná pro všechny typy pleti vyjma velmi mastné.

Použití: na vyčištěnou pleť v rámci kosmetické péče - malé množství (cca 4 ml) rozetřete na obličej a krk, nechte působit 10 - 15 min., poté smyjte nebo odsajte papírovým ubrouskem.

**Upozornění:** působení δ-Viniferinu:

δ-Viniferin a antioxidanty prokrvují mikrokapiláry.

Nepoužívejte masku na kosmetickou masáž. Masku neaplikujte do očního okolí.

U kuperózní a citlivé pleti zkrátte dobu působení na 5-8 minut.

Kód: 2597 / balení 18ml / cena 190 Kč / 7.8 EUR

Kód: 9597 / balení 4ml / cena 45 Kč / 2 EUR

**OTESTUJTE VZORKY ZDARMA!**

tel.: +420 / 545 245 048-9 • e-mail: forlife@forlife.cz • www.forlifemadaga.com

For Life spol. s r. o., Moravská 85a, 619 00 Brno

# Příště se dočtete...

## SÍLA PŘÍRODY A BYLINY V KOSMETICE kterým (ne)věřit

Příroda se s jarem opět probouzí. Udělejme si proto drobnou exkurzi do naší flóry a seznamte se s nejčastějšími květinami a bylinami zastoupenými v kosmetice. Obsah bylin v přípravcích na náš často může působit jako příjemné pozitivum, přesto však existují i takové byliny, které mohou být více na škodu než k užitku. Jak je to s obsahem přírodních složek v kosmetice, které byliny mohou vyvolávat alergii a naopak, na jaké vsadit? Seznámíme vás s několika zásaditostmi, jak se řídit při koupi kosmetiky s obsahem bylin a nenechat se omámit jen reklamou. Více už v dalším čísle!

## TAJEMSTVÍ PLEŤOVÝCH MASEK v čem tkví jejich zázračná síla

Která žena by dnes neznala pleťové masky nebo alespoň občas nějakou nevyzkoušela. Co to ale vlastně pleťové masky jsou a jaké jsou jejich výhody a pozitiva na pleť?

Stejně jako výběr kosmetiky by ani aplikace pleťových masek neměla být nahodilá. Měly by jí předcházet znalosti a orientace v jejich problematice. A co teprve domácí masky a jejich výroba? Opravdu pomáhají nebo si můžeme experimentováním uškodit? Vše má svá pravidla a než se pustíte do jejich užívání, seznamte se se základními informacemi. Čtěte už další číslo!

Také Vám v 7. vydání FOR LIFE STYLE představíme čerstvé novinky ze společnosti FOR LIFE & MADAGA, výrobce české profesionální kosmetiky na francouzských základech a seznámíme vás s tím, co se momentálně chystá a na co se můžete co nevidět těšit.

## Odborník radí: KOSMETIKA A SYNERGIE Proč být věrni jedné značce

Kosmetický průmysl nás zásobuje jednou novinkou za druhou, ta slibuje onen efekt, tamta zase další úžasný vliv na krásu a zdraví. Jak se v tom všem ale vyznat? Náš odborník vám tentokrát poradí, jak vybírat kosmetiku s rozumem a proč neexperimentovat se stále novými a novými kosmetickými produkty i různými značkami. Proč jejich střídání není vhodné, kdy zůstat věrni dané značce a kdy naopak hledat něco dalšího? A co znamená synergický efekt v oblasti pečující kosmetiky? Zjistíte už v dalším vydání!

## KOSMETICKÁ VÝBAVA, která vám nesmí chybět

Jaro je tady! Aby se do jara probudila v plné kondici i vaše pleť je třeba být dobře nachystáni a vybaveni těmi správnými přípravky. Jaké produkty jsou tedy speciálně určeny pro jarní péči o pleť i tělo a jaké evergreeny je třeba stále doplňovat?

Představíme vám kosmetiku, se kterou přivítáte jaro v plné kráse a která zároveň poskytne maximální péči vašemu vzhledu i zdraví. Už v dalším čísle!

**VYCHÁZÍ JIŽ V DUBNU 2016!**

Další číslo VYCHÁZÍ JIŽ V DUBNU 2016

[www.forlifestyle.cz](http://www.forlifestyle.cz)

FORLIFE  
STYLE