BEAUTY EXPERT

uroda

jest polecana przez STOWARZYSZENIE LEKARZY DERMATOLOGÓW ESTETYCZNYCH

W TYM NUMERZE WSPÓŁPRACUJĄ Z NAMI

MAGDALENA ŁOPUSZYŃSKA

Dr n. med. dermatologii, certyfikowany lekarz medycyny estetycznej i właścicielka Gabinetu Kosmetyki Lekarskiej BELLA.

Jest ekspertem w odmładzaniu skóry. Słynie z indywidualnego podejścia do pacjenta i stosowania zabiegów kosmetycznych w trakcie leczenia. Prywatnie ma słabość do luksusu - kosmetyków z najwyższej półki i butów na obcasie. Uwielbia egzotyczne podróże, w tym roku wybiera się do Tanzanii.

Ponieważ w swojej praktyce od lat stosuje ukierunkowane leczenie retinoidami, w tym numerze pomogła nam przygotować artykuł „Retinoidy - sekret gładkiej skóry".

ANNA SŁOMKOWSKA

Dietetyk, doradca ds. żywienia i suplementacji w sporcie, prowadzi Poradnię Trójmiasto Dietetyk.

Celem jej pracy jest nie tylko osiąganie efektów wizualnych i zdrowotnych u swoich klientów, ale także nauka i utrwalenie właściwych nawyków żywieniowych.

Jedzenie jest dla niej jedną z największy przyjemności w życiu. Swoich klientów uczy, jak z niej rozsądnie korzystać.

Dlatego postanowiliśmy skorzystać z jej doświadczenia przy opracowaniu artykułu „Dietetyczne sztuczki gwiazd".

JAGA HUPAŁO

Stylistka fryzur, kreatorka wizerunku.

Własną pracownię prowadzi od 11 lat, współpracuje z wieloma gwiazdami i magazynami. Projektowała peruki do oper Mariusza Trelińskiego i musicali, m.in. Koty. Jej znakiem rozpoznawczym jest krótka grzywka, natchnieniem i inspiracją - jej klienci.

Uważa, że warto łamać zasady po to, żeby wyrażać siebie. W artykule „Włosy wbrew regułom" radzi, jak unikać stereotypowego myślenia o stylizacji i pielęgnacji włosów.

BLAKE LIVELY

HALLE BERRY

DIETETYCZNE SZTUCZKI gwiazd

Dla nich szczupła sylwetka to zawodowe być albo nie być (kamera zawsze dodaje kilka kilogramów). Dlatego do jedzenia muszą podchodzić mądrze. Nie mogą się głodzić. Jedzą smacznie i zdrowo. Poznaj ich sposoby na idealną sylwetkę. MAGDA DEREWECKA

1 *JEDZ POSIŁKI PRZYGOTOWANE W DOMU.* Dzięki temu będziesz miała kontrolę nad tym, co i w jakiej ilości zjadasz. Gwiazdy może same nie gotują, ale zapewniamy cię, że ich dieta nie składa się z drożdżówek, chińskich zupek i innych fast-foodów.

2 *ZACZNIJ SIĘ RUSZAĆ.* Swe idealne sylwetki gwiazdy zawdzięczają nie tylko sensownej diecie, ale także intensywnym ćwiczeniom. Wysiłek fizyczny podkręca metabolizm i poprawia nastrój. Jeśli nie masz czasu ćwiczyć, postaraj się więcej chodzić. Wysiądź z autobusu przystanek wcześniej i zafunduj sobie energiczny spacer. Zamiast korzystać z windy, chodź po schodach.

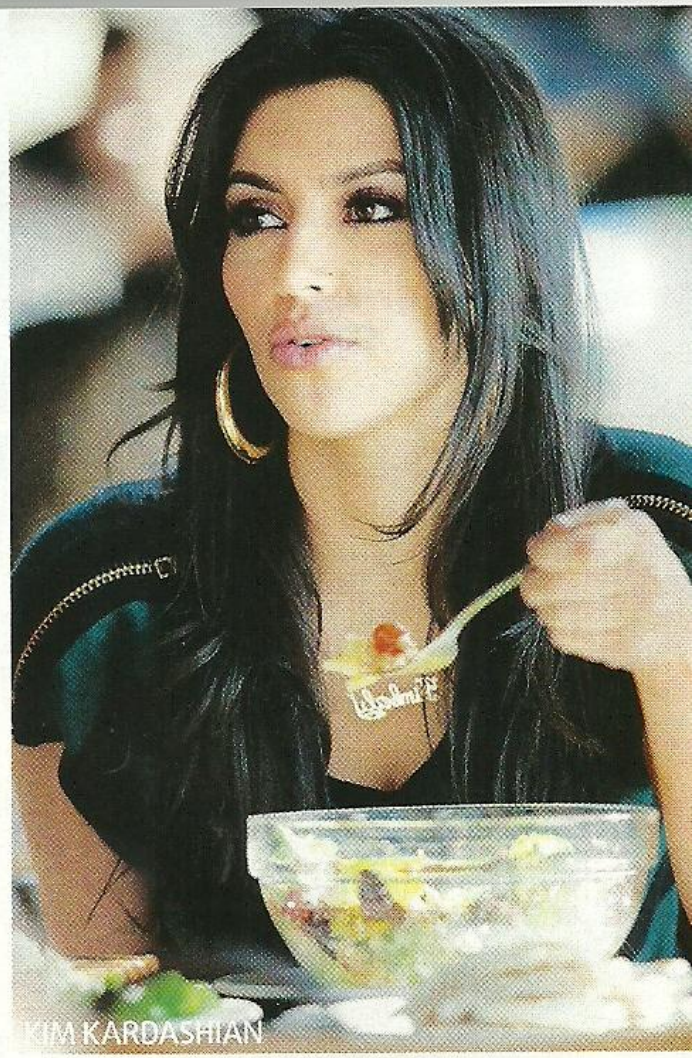
3 *TRAKTUJ DIETĘ JAK KONTO BANKOWE.* „Tak samo, jak równoważysz swoje wydatki i oszczędności, musisz równoważyć wybory jedzeniowe. Jeśli zjadłaś lekkie śniadanie, możesz zjeść trochę więcej na obiad. Jeśli zjadłaś duży obiad, na kolację zjedz coś lekkiego. Jadłaś dużo przez cały dzień? Następnego dnia przystopuj." – radzi Bethenny Frankel, uczestniczka reality show "The Real Housewives of New York City".

4 *POZWÓL SOBIE NA MAŁĄ PORCJĘ ULUBIONYCH PRZYSMAKÓW.*

Oczywiście tylko od czasu do czasu i niech to będzie bardzo mała porcja. Jeśli całkowicie wyrzekniesz się ulubionych potraw, będziesz miała na nie coraz większą ochotę. Halle Berry zdrowo się odżywia, ale czasem je cheesburgera lub kawałek pizzy.

5 *DZIEŃ ZACZYNAJ OD ŚNIADANIA.* Dzięki temu twój metabolizm zacznie się nastawiać na spalanie tłuszczu, a nie na jego odkładanie. Zrób sobie np. pyszną owsiankę. Płatki owsiane zalej wrzącą wodą, poczekaj aż napęcznieją i dodaj do nich jogurt. Owsiankę posyp borówkami, malinami lub truskawkami, dosyp garść bakalii lub orzechów. Taki posiłek dodaje energii i ma dużo błonnika, który sprawia, że dłużej czujesz sie najedzona. Od owsianki zaczyna dzień Blake Lively.

6 *ZAWSZE MIEJ PRZY SOBIE ZDROWĄ PRZEKĄSKĘ.* Może to być naturalny jogurt, jabłko lub kilka migdałów. Dzięki temu zawsze, kiedy dopadnie cię głód, będziesz mogła zjeść coś, co natychmiast nie odłoży ci się w biodrach. To m.in. temu prostemu trikowi swoją superszczupłą figurę zawdzięcza Jennifer Garner. Jej kolejnym sekretem są proteinowe koktajle, które pije, jeśli nie ma czasu zjeść porządnego lunchu lub kolacji.



KIM KARDASHIAN

7 *JEDZ W OKREŚLONEJ KOLEJNOŚCI. Zacznij od tego, co ma dużą objętość, ale ma mało kalorii. Kim Kardashian je na początku dużą porcję sałaty lub zupę, potem rybę lub kurczaka z warzywami. Po tym jest tak najedzona, że nie ma ochoty na tuczące ziemniaki, kluski czy ryż.* ▷

REKLAMA