

Zatrzymaj lato na lata

[Strona główna](#) » [Uroda](#) » Zatrzymaj lato na lata

"Właśnie tak chciałabym wyglądać przez cały rok" - to życzenie wypowiadamy najczęściej, oglądając zdjęcia z wakacji. A więc do dzieła! Zobacz, co należy zrobić, żeby być atrakcyjną nie tylko w letnie dni.



Gładka skóra non stop

Przez całe lato byłaś dumna z aksamitnie gładkich nóg i pach, bez zbędnego włoska. Niech tak będzie przez cały rok! Sięgając po depilator elektryczny, możesz być pewna, że niechciane włoski na nogach nie pojawią się przez następny tydzień lub dwa. W dodatku odrastając, będą coraz słabsze, bo depilator usuwa także cebulki włosów. Natomiast delikatną skórę pod pachami możesz nadal wygładzać za pomocą maszynki. Jeśli wybierzesz taką z żelową nakładką, od razu nawilżysz depilowane miejsca.

Twarz muśnięta słońcem

Nic tak nie przyciąga spojrzenia jak promienna cera. Jeśli chcesz zachować złocistą karnację na długo, chroń naskórek przed nadmiernym zluszczeniem. Krem z olejkiem migdałowym nawilży i lekko natłuści skórę. Możesz wspomóc opaleniznę od środka, łykając suplementy diety z beta-karotenem. Regulują one

produkcję melaniny i utrwalają brąz.

Biust do przodu

Zmysłowo i jędrnie – tak właśnie wyglądają twoje piersi po lecie. Jeśli chcesz, aby nadal były kształtne, zadbaj również o dekolt. To właśnie on stanowi dla biustu "naturalne rusztowanie". Zaczynaj od porannego masażu pod prysznicem. Okrężnymi ruchami polewaj piersi i dekolt na przemian chłodną i ciepłą wodą, kończąc chłodniejszym strumieniem. Wystarczy kilka minut. Nawet gdy się spieszysz, nie zapominaj o wmasowaniu w skórę biustu i dekoltu balsamu z dodatkiem natłuszczających lipidów. Pożądane składniki w kosmetykach do biustu to też ujędrniające proteiny sojowe oraz ekstrakt z kasztanowca, który poprawia mikrokrążenie.

Mocne i zdrowe paznokcie

Bogate w witaminy letnie menu sprawiło, że twoje paznokcie są mocne. Nie pozwól, by stały się łamliwe. Stosuj więc odżywki mineralno-witaminowe, np. z wapniem. Raz w tygodniu zafunduj płytkom i skórkom odżywczy kompres: zamocz palce na 10 minut w oliwie z dodatkiem cytryny i kilku kropel olejku rycynowego. Jeśli masz chęć na manikiur w zdecydowanych kolorach, najpierw pokryj płytki preparatem chroniącym je przed przebarwieniami.

**Milion
Kobiet.pl**