

DO ŚLUBU GOTOWA?

*Start!*

*Bez względu na to, ile czasu zostało do tego Wielkiego Dnia na pewno będziesz PIĘKNĄ I ZMYŚLOWĄ Panną Młodą. Wystarczy, że skorzystasz z porad naszych ekspertów. Podziw w oczach przyszłego męża i zazdrość innych kobiet gwarantowana!*



**ZŁOTA RADA:** Nigdy nie korzystaj z zabiegów medycyny estetycznej na kilka dni przed ślubem. Efekt może być odwrotny do zamierzonego albo będzie widać, że taki zabieg miał miejsce (opuchnięta skóra, siniaczki). Ten czas poświęć na delikatną pielęgnację skóry i zabiegi relaksujące.

# 6 miesięcy przed



**ZABIEG:** Wybierz się na konsultację do dermatologa jeśli masz problem z trądzikiem lub przebarwieniami. W zależności od nasilenia problemu, lekarz może połączyć leczenie zewnętrzne (kremy antibakteryjne, maści przeciwzapalne, rozjaśniające) z peelingami, zabiegami laserowymi lub z lekami. Na najlepsze efekty trzeba czekać około czterech lub pięciu miesięcy.

**FITNESS:** W ciągu pół roku możesz całkowicie "przebudować" swoją sylwetkę. Ćwicz cztery razy w tygodniu, jeśli masz silną motywację trenuj w domu. Jeśli jej nie masz zapisz się

na zajęcia fitness - idealne będą np. TBC, ABT, które skupiają się na newralgicznych częściach ciała - biodrach, brzuchu, nogach i ramionach. Idealnym, ale droższym rozwiązaniem są ćwiczenia z trenerem osobistym, zwłaszcza jeśli zapłacisz mu za trzy miesiące z góry :-)

**DIETA:** Możesz spokojnie zrzucić nawet kilkanaście kilogramów. Jeśli chcesz robić to w bezpieczny sposób skorzystaj z porady dietetyka. Jedz pięć lub sześć małych posiłków bogatych w białko i węglowodany złożone. Idealnie jeśli w każdym znajdą się również zielone warzywa.



**AKSAMITNE CIAŁO**

Dobre peelingi są podstawą każdego zabiegu pielęgnacyjnego. Warto je stosować regularnie co tydzień, nie tylko tuż przed ślubem.

1. Diamentowy peeling The Body Refiner LA MER 450zł;
2. Peeling Exotic Island Body THALGO 199 zł;
3. Peeling AA Sensitive Nature SPA OCEANIC 53 zł.

# 3 miesiące przed

**ZABIEG:** Jeśli marzysz o większych ustach, chcesz wyróżnić bruzdy nosowo-wargowe albo pozbyć się cieni pod oczami, to właśnie teraz nadszedł czas na zabiegi z użyciem kwasu hialuronowego. Ten składnik daje bardzo naturalny efekt i odżywia skórę u młodych kobiet pod warunkiem, że oddasz się w ręce lekarza specjalisty.

**FITNESS:** Pamiętaj, że wymarzone efekty uzyskasz łącząc ćwiczenia z dietą. Ćwicz co najmniej pięć razy w tygodniu i

staraj się urozmaicać treningi. Przykład: jednego dnia energiczny marsz, drugiego energiczny marsz przeplatany z bieganiem, trzeciego - odpoczynek, czwartego - bieganie, piątego - szybka jazda na rowerze, piątego - odpoczynek. itp. Pamiętaj, aby trening trwał minimum 50 minut.

**DIETA:** Urozmaicaj swoją dietę i nie zmniejszaj nieracjonalnie porcji jedzenia. W przeciwnym razie organizm włączy procesy kataboliczne i zaczniesz spalać mięśnie, które są

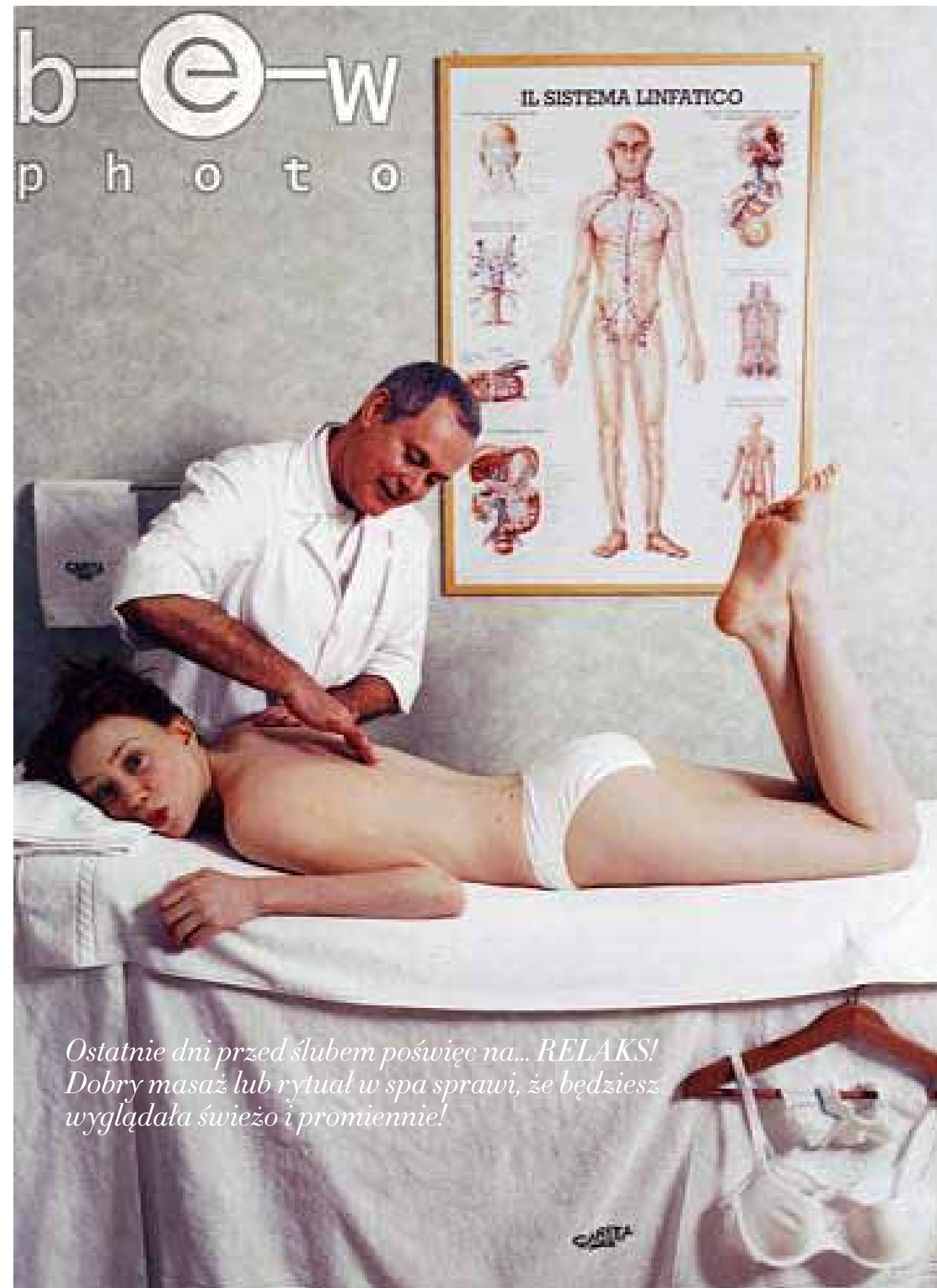
sprzymierzeńcami w odchudzaniu. I magazynować tłuszcz, bo poczuje się zagrożony.

**PIELĘGNACJA:** Czas na depilację laserową. Jeśli chciałabyś pozbyć się włosów raz na zawsze umów się na pierwszą wizytę trzy lub cztery miesiące przed ślubem. Ten zabieg będziesz musiała powtarzać jeszcze co najmniej dwa razy. To też dobry moment na peelinki chemiczne, które wygładzają i odmładzają skórę. Lekarz lub kosmolog dobermanie Ci najlep-



**ZŁUSZCZAJ I NAWILŻAJ**

Kremy złuszczące stosuj na zmianę z nawilżającymi. W efekcie skóra będzie rozświetlona i... młodszą! Krem pod oczy Cellular Swiss Ice Crystal LA PRAIRIE 933 zł; 2. Intensywnie odmładzający krem na noc z 8% kwasem glikolowym DOTTORE COSMECEUTICI 130 zł; 3. Maseczka Ujędrniająca - Modelująca EISENBERG 319 zł; 4. Serum rozświetlające - złuszczące CLINIQUE 345 zł; 5. Głęboko złuszcząca maska z czterema kwasami RODIAL 345 zł; 6. Matująco-nawilżający żel Clear Difference ESTEE LAUDER 270 zł.



Ostatnie dni przed ślubem poświęć na... RELAKS!  
Dobry masaż lub rytuał w spa sprawi, że będziesz wyglądała świeżo i promiennie!



*W pielęgnacji dbaj o szczegóły, dzięki temu będziesz miała pewność, że wyglądasz WYJĄTKOWO*



**DELIKATNA OPALENIZNA**  
Samoopalacz nada cięciu piękny, zdrowy odcień. Wcześniej zadбай o odpowiednie nawilżenie i złuszczenie skóry.  
1. Miód do kąpieli Crème de Pistache LAURA MERCIER, 199 zł;  
2. Samoopalający krem nawilżający AVENE 75 zł;  
3. Samoopalacz do twarzy i ciała z SPF15 LA PRAIRIE 315 zł;  
4. Masło do ciała o zapachu jaśminu KORRES 95 zł.

**ZABIEG:** Skóra po depilacji woskiem wygląda idealnie, bo jest pozbawiona mieszków włosowych. Warto z tego zabiegu skorzystać tydzień przed ślubem, będziesz miała pewność, że znikną wszystkie podrażnienia. Jeśli woskowanie wykonujesz po raz pierwszy, umów się na wizytę miesiąc wcześniej. Dzięki temu będziesz wiedziała jak na nią reaguje Twoja skóra.  
**FITNESS:** Nie ma się co oszukiwać - w ciągu tygodnia nie zmienisz w znaczący sposób figury treningami. Jednak nie rezygnuj z nich, trenuj dwa razy dziennie - rano rób trening aerobowy (marsz, bieganie), który nadal będzie spalał tłuszcz, a wieczorem ćwicz pilates. Ćwiczenia rozciągające lekko wydłużą i wysmuklą mięśnie. W rezultacie będziesz wyglądała odrobinę szczuplej i łatwiej będzie ci utrzymać wyprostowaną postawę.

**DIETA:** Skup się na tym, aby pozbyć się nadmiaru wody w organizmie. Jak to najłatwiej zrobić? Wypijaj codziennie conajmniej 2 litry wody z cytryną, zrezygnuj z kawy na rzecz czerwonej i zielonej herbaty. Organizm "zrozumie", że nie musi gromadzić wody i zacznie się pozbywać jej nadmiaru. Zrezygnuj też z soli, wędlin i serów.  
**PIELEGNACJA:** Czas na wieczór panieński - idealnie w spa! Tam specjaliści zapewnią Twojej skórze i włosom wszystko co najlepsze. Zamiast wyjeżdżać możesz skorzystać z ofert Day Spa w swoim mieście.

## miesiąc przed

**ZABIEG:** Jeśli masz dość "kurzych łapek" i zmarszczek na czole nadszedł czas na botoks. Możesz go zrobić również dwa miesiące przed ślubem. Nie wielka ilość botuliny sprawi, że będziesz wyglądała naturalnie, ale na bardziej wypoczętą. Jeśli okazuje się, że gorset zrobił się zbyt ciasny, warto zrobić serię zabiegów wyszczuplających (2 razy w tygodniu przez miesiąc). Połącz np. usuwający tłuszcz Maximus z drenującym Icoone.  
**FITNESS:** Aby uzyskać rezultat w tak krótkim czasie, musisz się mocno przyłożyć do treningów. Ćwicz 5 razy w tygodniu, ale 2 razy dziennie (np. energiczny marsz rano i marsz przeplatany z bieganiem wieczorem). Każdy z tych treningów powinien trwać 50 minut.

**DIETA:** Dopiero zaczynasz modyfikacje swojej diety? Postaw przede wszystkim na regularność posiłków. Jedzenie małych porcji o tych samych godzinach nie tylko poprawi metabolizm, ale też sprawi, że możesz pozbyć się 3-4 zbędnych kilogramów.  
**PIELEGNACJA:** Czas na wszelkie próby: próbne upięcia i makijaże, a nawet próbne opalenie natryskowe (warto wcześniej dobrać odcień preparatu opalającego i zobaczyć jak się będzie zmywał). Właściwe opalenie natryskowe wykonaj jednak dwa dni przed ślubem, aby barwnik dobrze "trzymał się" na skórze. Miesiąc przed ślubem warto też zacząć korzystać z kosmetycznych zabiegów ujędrniających i wyszczuplających ciało.

## tydzień przed

**OLEJKI UJĘDRNIAJĄ I ODŻYWIJAJĄ**  
Działają intensywniej niż balsam nawilżający. To Twoje przedślubne "must have".  
1. Suchy olejek do ciała, twarzy oraz włosów PAYOT 176 zł;  
2. Olejek do ciała i włosów MARY COHR 220 zł;  
3. Rozluźniający olejek do ciała Relax CLARINS 191 zł.



**ROZŚWIETL SPOJRZENIE**  
Wygładzająca maseczka pod oczy z retinolem SHISEIDO 254 zł



## dzień przed

**ZABIEG:** Jeśli nie skorzystałaś z opalania natryskowego, polecamy zabieg samoopalający na twarz i ciało. Dzięki niemu Twoja skóra nabierze odcień delikatnie muszniętej słońcem i stanie się jędrniejsza. Warto z niego skorzystać, bo wprawne ręce kosmetyczki dokładniej rozprowadzą na Twoim ciele samoopalacz, niż Ty zrobisz to sama. Polecamy ten o nazwie "Skóra pełna słońca" marki Clarins (280 zł).

**FITNESS:** Stres w połączeniu z intensywnym treningiem (zwłaszcza siłowym) może spowodować zatrzymanie wody w organizmie. Jeśli masz ochotę się poruszać, wyjdź na spacer lub ćwicz jogę, która pomoże

Ci się wyciszyć. **DIETA:** Zadbaj o to, aby Twój brzuch był płaski. Zrezygnuj z warzyw i owoców, a nawet węglowodanów złożonych. Przystaw się na lekkostrawne dania, które nie zawierają dużej ilości błonnika. Mogą wśród nich znaleźć się białe ryż, banany, ryby, ziemniaki (na parze!). po nich Twój brzuch będzie płaski. Zapomnij też o soli. Pod wpływem stresu możesz zatrzymywać więcej wody w organizmie. Z tego samego powodu nie pij alkoholu.

**PIELĘGNACJA:** Nałóż na twarz sprawdzoną, rozświetlającą maseczkę. Wypij melisę i postaraj się wypaść - to najlepszy kosmetyk, jaki możesz sobie teraz zafundować.



**WŁOSY NA MEDAL**  
Bez względu na to jaką fryzurę zaplanowałaś, sięgnij po odżywczą maskę, która nadam włosom miękkość i gładkość.  
1. Maska intensywnie regenerująca LONDA 47 zł;  
2. Odżywka Most Repair KMS 97 zł; 3. Odżywca SEBASTIAN PROFESSIONAL 96 zł;  
4. Odżywka Meta Morphosis SERGE NORMANT 319 zł;  
5. Maska odżywcza LIVING PROOF 165 zł; 6. LuxeOil Keratin Restore WELLA PROFESSIONAL 75 zł;



**PATRYCJA WIŚLIŃSKA**  
lekarz medycyny estetycznej z kliniki ESTELL, [www.estell.pl](http://www.estell.pl)



**MACIEJ JAŚKIEWICZ**  
dietetyk i trener osobisty z poradni Citidiet, [www.citidiet.pl](http://www.citidiet.pl)



**JOANNA MOZDZYŃSKA**  
instruktorka fitness z Active Club, [www.active-club.com.pl](http://www.active-club.com.pl)



**MARIA KONIEC**  
kosmolog z SkinClinic Med & Beauty, [www.skinclinic.pl](http://www.skinclinic.pl)