

M*КОСМЕТИК



LAF[®]

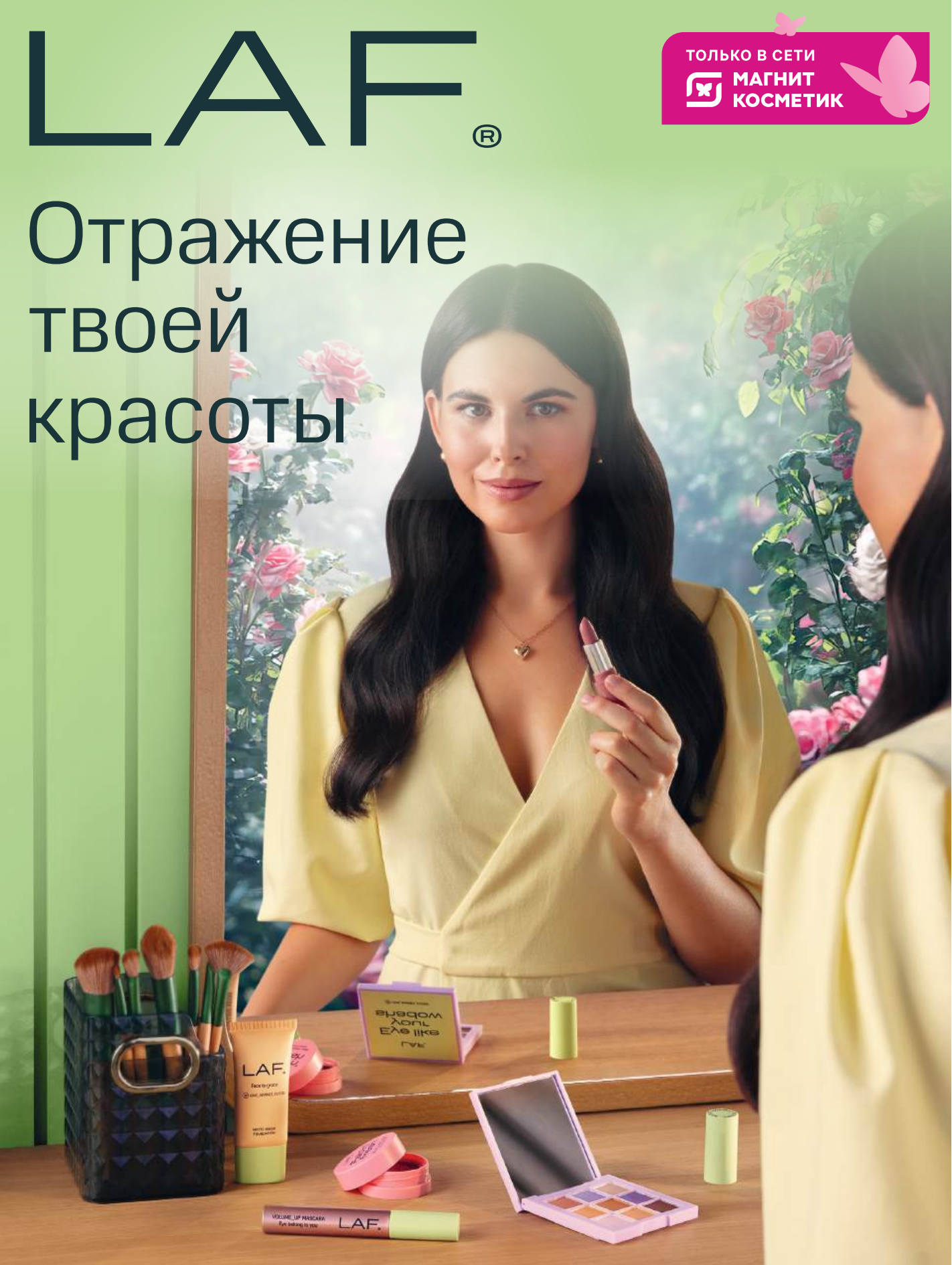
ТОЛЬКО В СЕТИ



МАГНИТ
КОСМЕТИК



Отражение твоей красоты



редакции

Письмо

Середина осени – подходящее время, чтобы уделить себе чуть больше внимания. Можно замедлиться, прислушаться к себе и почувствовать, что вам по-настоящему необходимо. Это касается и ухода, и внутренней работы над собой.

В этом номере мы много внимания уделили уходу после летнего сезона, когда кожа и волосы испытывают стресс при смене погодных условий. Рассказали, как справиться с сухостью кожи тела, почему важен ночной уход и на что обратить внимание при заботе о волосах. Для мужчин подготовили гид по уходу, чтобы всегда выглядеть аккуратно и презентабельно.

Беря курс на замедление, мы часто прислушиваемся к себе и понимаем, что готовы попробовать что-то новое. Может, начать с макияжа? Попробуйте трендовый макияж глаз либо непривычную вам технику нанесения румян – даже такие маленькие изменения в образе способны изменить внутренний настрой. Еще один приятный ритуал – выбирать парфюм под настроение или случай. Читайте статью про парфюмерный гардероб и как его правильно собрать.

Вместе с психологом разобрались, почему появляется осенняя апатия и как себе помочь, если она вас все-таки одолела. Также рассказали, как стресс влияет на состояние кожи и сколько нужно времени на то, чтобы внедрить в свою жизнь новые привычки. Внутренняя работа над собой как зеркало отражается на нашей внешности. А еще это может влиять на наш метаболический возраст. Что это такое и почему о нем сейчас все говорят – читайте в нашей статье.

Вдохновляйтесь и меняйтесь вместе с нами!

До встречи в «М.Косметик» и «М.Кос»! 



Информационный центр: 8 (800) 200-90-02
(звонок по России бесплатный).
Головной офис: 350072, Россия, Краснодар,
ул. Солнечная, 15/5, www.magnit.ru

Осенние тренды

26

М*КОСМЕТИК

28

Уход

8 Засушливый сезон

Почему кожа после лета становится более сухой и что с этим делать

10 Только спокойствие

Высыпания, серый цвет лица, повышенная жирность или ощущение стянутости – признаки того, что кожа может испытывать стресс. Что с этим делать?

12 Ночной дозор

Вечер – лучшее время для вдумчивого и полноценного ухода за кожей лица

14 Дуновение ветра

5 ошибок, которые снижают эффективность дезодорантов

18 Остаться на местах

Осенний волосопад – сезонное явление. Как помочь своим волосам пережить этот период

Мужской разговор

22 Большая перемена

Мужской подход к уходу за собой меняется и становится инвестицией в будущее. Рассказываем, что стоит держать под контролем

Тренды

24 Роскошный максимум

В социальных сетях активно обсуждается луксмаксинг. Что это такое и как его использовать во благо

42 Формула молодости

Все вокруг подсчитывают свой метаболический возраст? Что это такое и о чем он говорит





В следующем номере:

Особенности ухода за кожей в разных возрастах, секреты сохранения объема волос под шапкой, как подружиться с яркими цветами в макияже глаз и как недосып сказывается на нашем внешнем виде. Не пропустите!

Макияж

26 В розовом цвете
Как правильно наносить румяна в зависимости от желаемого эффекта

28 Свежий взгляд
3 модных приема в осеннем макияже глаз, которые хочется повторить

Школа красоты

30 Урок скульптурирования
Инструкция, как сделать скулы более четкими, а черты лица – скульптурнее

Парфюмерия

32 Личная коллекция
Составляем персональный парфюмерный гардероб

Вопрос – ответ

34 Осенний блюз
Спросили у психолога, из-за чего возникает осенняя хандра, нужно ли с ней бороться и как себе помочь в этот период

Польза

36 Тепло внутри
3 идеи, которые помогут вновь ощутить внутреннюю гармонию и энергию

38 (не) Под контролем
Как научиться отделять то, что зависит от наших действий, от того, что нам неподвластно

40 Сила привычки

Сколько времени нужно на формирование новой привычки и как ставить себе цели, чтобы их достичь

Фитнес

44 На спортивном
Как ухаживать за формой для фитнеса, чтобы она дольше нас радовала

Дом и уют

48 Жизнь как искусство
Поменять настроение дома легко – достаточно добавить акценты

50 Зов природы
Анималистичные принты внесут разнообразие в привычный интерьер

52 Маленькие помощники
Полезные советы, как правильно ухаживать за бытовой техникой, чтобы продлить срок ее службы

56 Стираем на 5+!
Изучаем все возможности стиральных машин, которые помогут ухаживать за вещами еще более эффективно

60 Работа над ошибками
Секреты уборки в ванной комнате, которые помогут поддерживать ее в идеальной чистоте, чтобы продлить срок ее службы

64 Астропрогноз



РОЗОВЫЕ МЕЧТЫ

Средства для тела «Цветение розы» от NIVEA окутают вас изысканным благоуханием розовых бутонов. Дезодорант-антиперспирант в спрее подарит нежный цветочный аромат и надежно защитит от пота и запаха. Гель-уход для душа с миндальным маслом бережно ухаживает за кожей, а его тонкий аромат расслабляет и поднимает настроение.



ЧИСТАЯ НЕЖНОСТЬ

Крем-мыло «Жемчужное» и «Черника в йогурте» от Grass Milana бережно увлажняют и смягчают кожу рук, а их приятные ароматы улучшают настроение.

СИЛА И БЛЕСК

Средства для волос Likato Professional – секрет красоты вашей прически. Маска Gloss Formula* с коллагеном и кератином помогает восстановить волосы и придает им блеск. Крем-спрей 17-в-1 Keraglow** обеспечивает комплексную защиту и уход в течение дня. Шампунь с коллагеном Daily*** бережно очищает и ухаживает за ослабленными волосами.

* Глосс Формула.

** Кераглоу. *** Дейли.



КОМАНДА КРАСОТЫ

Средства VOIS – это уход, который подстраивается под ваш ритм жизни. Энзимная пудра деликатно очищает и отшелушивает кожу лица. Тоник с пребиотиками восстанавливает ее естественный баланс, а легкий крем увлажняет и питает без ощущения липкой пленки. Все, что нужно для красивой кожи – без компромиссов.

ПОКУПКИ СЕЗОНА



СИЯНИЕ УЛЫБКИ

Зубная паста «Экстра Отбеливание» от YOUNIQ бережно удаляет налет и помогает вернуть зубам их естественную белизну. Формула с осветляющим эффектом визуально нейтрализует желтизну, дарит ощущение свежести и сияющую улыбку каждый день. В составе есть фтор и диоксид кремния, которые помогают укреплять эмаль и обеспечивают профилактику кариеса.

СИЛА ФРУКТОВ

Зубная паста-гель All Berry со вкусом клубники и мяты эффективно очищает и мягко осветляет эмаль, замедляя образование налета.

Отбеливающая зубная паста-гель Kiwi Vibe со вкусом киви-мультифрукт и очищающими гранулами подходит для брекетов. Она помогает бережно отбеливать и укреплять эмаль, а также заботиться о здоровье десен.



СРАЗИТЬ НАПОВАЛ

Вдохновением для коллекции Krasa от Divage послужила воспетая веками красота славянских женщин. В стильных упаковках скрывается тайна притягательного взгляда, который невозможно забыть.



Удлиняющая тушь Krasa разделяет и удлиняет ресницы, придавая им легкий изгиб. Результат – распахнутый взгляд без склеивания и утяжеления.

Объемная тушь Krasa дарит ресницам драматичный объем от корней до самых кончиков. Кремовая формула позволяет наслаивать тушь, добиваясь идеального результата.

Туши из коллекции Power In Eyes от Divage – идеальное решение для разделения и естественного объема ресниц. Стойкий красивый результат – за пару взмахов кисточкой!

Термотушь Power In Eyes Tubing одним взмахом придает ресницам натуральную пышность и легко смывается теплой водой. Тушь Power In Eyes Volume & Length сделает ресницы объемными без склеивания и комков.



ПОКУПКИ СЕЗОНА



ЧИСТАЯ РАБОТА

NAMZA превращает бытовую рутину в продуманную и красивую привычку. Пластины для стирки – суперкомпактная альтернатива порошку и гелю: легкие, удобные, эффективные уже при 20 °C и подходящие для белых, цветных и темных тканей. Для уборки дома NAMZA выпускает пластины для сантехники, унитаза и пола. Тем, кто предпочитает привычный формат, бренд предлагает концентрированные капсулы для стирки.



ОДНИМ ВЗМАХОМ

Салфетки для уборки «ЧИСТАЯ НОТА» превращают рутину в легкий ритуал чистоты. Они заменяют до пяти средств для уборки и не требуют перчаток. Салфетки «Антижир» для кухни растворяют жир, удаляют стойкие загрязнения с поверхностей и нейтрализуют неприятные запахи. А салфетки «Антиналет» помогают справиться с налетом и различными загрязнениями на сантехнике и плитке в ванной комнате.



ОСОБАЯ ЗАБОТА

Сухой рацион PERFECT FIT™ для кошек с чувствительным пищеварением содержит пребиотики для поддержания здоровой микрофлоры кишечника. В составе нет пшеницы и сои, которые могут вызывать дискомфорт у питомца.



ПРОСТО БЛЕСК

Экологичные средства для мытья посуды BioMio справляются с подсыхшими остатками пищи и стойкими запахами даже в холодной воде. На выбор: экогель без запаха, экогель с эфирным маслом мандарина или бальзам для мытья посуды 3-в-1 «Лаванда – Ирис».

ЭКСПЕРТНАЯ ОЧИСТКА

Персил Очиститель для стиральных машин — для долгой службы стиральной машины. Средство глубоко очищает от накипи, налета, грязи, остатков моющих средств и неприятного запаха.

Обеспечивает гигиеническую чистоту, блеск и придает свежий аромат цитруса. Для достижения наилучшего результата рекомендуется использовать не реже 1 раза в 2 месяца.



М*КОСМЕТИК



Праздник в ваших руках!

ROYAL
KÜCHEN

BOHEMIA
CZECH REPUBLIC

1

ПОКУПАЙТЕ

с картой
Магнит Плюс

2

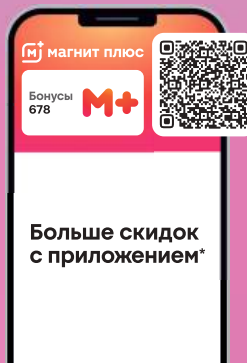
ПОЛУЧАЙТЕ

Магнитик за каждые
300 рублей в чеке

3

ОБМЕНИВАЙТЕ

Магнитики
на скидку до **70%**



*Мобильное приложение «Магнит: акции и доставка» (6+). Приведено примерное изображение части интерфейса приложения.

При покупках в «Магнит Экстра», «Магнит Семейный», «М.Косметик» («Магнит Косметик») и «М.Кос» с картой Магнит Плюс начисляется 1 цифровой Магнитик за каждые полные 300 руб. в чеке (за минусом товаров-исключений и оплаты бонусами) или за покупку товара-участника. Товары-участники выделены на полке специальными топперами. Скидки на акционные товары до 70% действуют при предъявлении определенного количества цифровых Магнитиков. Есть ограничения. Срок акции: с 02.09.2026 по 12.01.2027 (по МСК). Подробности на сайте <https://magnit.ru/celebration> или по телефону горячей линии 8(800)200-90-02. Количество товаров ограничено. АО «Тандер» не гарантирует постоянное наличие полного ассортимента товаров, вправе приостановить, досрочно прекратить акцию или изменить ее условия. В рекламе изображены безалкогольные напитки.

Засушливый сезон

Летний загар потихоньку исчезает, а вместе с ним и приятное ощущение гладкой напитанной кожи. На смену приходят стянутость, шелушение и дискомфорт, с которыми не всегда получается справиться. Почему после лета кожа тела становится более сухой и что с этим делать?

М*КОСМЕТИК

Куда уходит лето

Летом мы живем в режиме естественного увлажнения. Да, солнце, хлор и морская соль подсушивают кожу, но жара заставляет потовые железы работать активнее. Также мы используем солнцезащитные кремы, большинство из которых неплохо увлажняют.

Осенью правила игры меняются. Температура на улице снижается, а в квартирах включают отопление. Сухой воздух незаметно вытягивает влагу из кожи.

Липидный барьер, наша защитная мантия, не успевает адаптироваться к новым условиям. Он истончается, и драгоценная влага испаряется еще быстрее. Поэтому сразу после душа или ванны возникает чувство стянутости, а иногда даже зуд и раздражение.

Некоторые замечают еще и шелушение, особенно на локтях или предплечьях. Это сигнал о том, что процесс обновления кожи замедлился. Старые клетки скапливаются на поверхности, и кожа становится шершавой и неровной.



С гелем для душа «Турецкий апельсин» от Aqua Voyage ежедневный душ превратится в приятный спа-ритуал. Насыщенная формула геля питает и увлажняет кожу, а сочный летний аромат заряжает бодростью.

Жесткие скрабы лучше не использовать: их грубые частички царапают кожу, вызывая микро-трещины и воспаления.

Правило трех минут

Осенью выбирайте для мытья крем-гели или масла для душа с увлажняющими компонентами и нейтральным pH. Вода должна быть теплой, а не обжигающе-горячей. Откажитесь от жестких синтетических мочалок в пользу мягкой губки.

После выхода из душа у вас есть три минуты до того, как вода начнет активно испаряться с поверхности. Аккуратно промокните кожу полотенцем, оставив ее слегка влажной, и сразу нанесите увлажняющее средство. Если сделать это позже, крем или лосьон ляжет пленкой и даст лишь визуальный эффект гладкости.

В составе средства ищите гиалуроновую кислоту, мочевины (для тела идеальна концентрация 5-10%), аминокислоты, сквалан. Раз в 7-10 дней делайте мягкий пилинг с энзимной пудрой или средством на основе легких кислот – например, молочной или миндальной.

Помощь изнутри

Кожу нужно питать не только снаружи. Попробуйте добавить в меню больше жирной рыбы, авокадо, орехов и нерафинированных масел. Поддерживайте в квартире влажность на уровне 40-60%. И помните про питьевой режим: осенью жажда ощущается слабее, но потребность организма в воде не исчезает.

Будьте внимательны к сигналам организма. Если, несмотря на активный уход, кожа остается очень сухой, появился сильный зуд или раздражение, стоит записаться к дерматологу. Иногда под маской обычной сезонной сухости скрывается обострение дерматита, которое требует контроля врача.



Только Спокойствие

М*КОСМЕТИК



Высыпания, серый цвет лица, повышенная жирность или ощущение стянутости – признаки того, что кожа, как и мы, может испытывать стресс. Правильный ритуал ухода не только вернет красоту, но и поможет успокоить круговорот мыслей в голове.

Маска тревоги

Кожа – «зеркало» нашей нервной системы. В моменты напряжения надпочечники выбрасывают в кровь адреналин и кортизол. Они влияют не только на наше внутреннее состояние, но и на внешний вид.

Первый гормон сужает капилляры, лишая клетки кислорода и питательных веществ. Отсюда – тусклый цвет лица и потеря тонуса. Кортизол делает сальные железы более активными и снижает местный иммунитет кожи. Результат – новые воспаления, раздражение и уязвимость перед внешними факторами.

Слой за слоем

Первое правило – убрать любые агрессивные средства. Для очищения выбирайте нежные пенки, кремы или гидрофильные масла. В составе ищите керамиды и пантенол – они помогают восстанавливать защитный барьер.

Сразу после умывания, пока кожа еще влажная, нанесите тоник без спирта, а за ним – сыворотку с гиалуроновой кислотой, чтобы притянуть влагу в глубокие слои дермы. Поверх – увлажняющий крем с обязательным солнцезащитным фильтром независимо от времени года.

Если кожа склонна к воспалениям, замените гиалуроновую сыворотку на легкий продукт с ниацинамидом и витамином С. Это поможет сбалансировать работу сальных желез и освежить цвет лица.

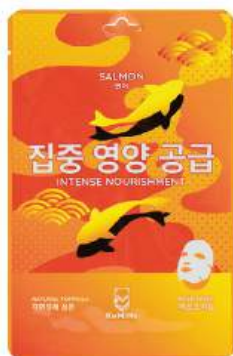
Вечером, после тщательного очищения, используйте сыворотку с небольшим содержанием мягких ретиноидов. Они ускоряют обновление клеток и борются с тусклостью.

Важный нюанс: в период острого стресса такие средства могут вызвать раздражение. Если это произошло, замените ретиноиды на бакучиол – их мягкий растительный аналог.

Финальный этап – крем с пептидами меди, пантенолом или скваланом для глубокого питания и восстановления.



Патчи для губ с экстрактом розы и ментола от KiMiNo – секрет красоты ваших губ. Патчи дарят им глубокое питание и увлажнение, обеспечивая комфорт и мягкость.



Маска для лица с лососевым маслом от KiMiNo питает и смягчает кожу. Натуральные микроэлементы помогают разгладить морщины и замедлить образование новых.

К себе нежно

Нанесение косметики превращайте в массаж. Плавные движения подушечками пальцев стимулируют кровообращение и помогают вывести застоявшуюся лимфу. Мягкие прикосновения также снижают уровень тревожности и стимулируют выработку окситоцина – гормона спокойствия и привязанности.

Раз в неделю делайте листовые или кремовые маски с центеллой азиатской или экстрактом зеленого чая. Они помогают быстро снять раздражение и дискомфорт.

Для максимального эффекта во время действия маски попробуйте расслабиться и просто полежать с закрытыми глазами.

Базовый минимум

Борьба со стрессом должна быть комплексной. Старайтесь спать минимум семь часов в сутки, пейте достаточно воды и хотя бы на время ограничьте кофе. Полноценный рацион с достаточным количеством белка поможет организму быстрее восстановиться. Прогулки или легкая физическая активность позволят быстрее снизить уровень стрессовых гормонов.

Ночной дозор



Пока мы спим, кожа работает: обновляется, выводит токсины, усваивает полезные компоненты из косметики и активно восстанавливается. Поэтому вечер – лучшее время для вдумчивого и полноценного ухода. Каким он должен быть, чтобы утром просыпаться с гладкой и сияющей кожей без заломов и отеков?

Правило слоев

Первое правило ночного (да и утреннего тоже) ухода звучит просто: начинаем с самых легких текстур и дви-гаемся к более плотным.

Второе – правильное время. Идеальное время для старта – минимум за час до сна. Плотные кремы, масла и ночные маски лучше наносить за полтора-два часа до сна. За это время они успеют впитаться и начать действовать.

Базовый сценарий

Вечерний уход начинается с очищения. Снимите макияж мицеллярной водой или гидрофильным маслом, затем умойтесь мягкой пенкой и протрите кожу тоником без спирта.

Теперь наступает черед активов. Отталкивайтесь от основных проблем, которые нужно скорректировать.

Вижу цель

Для жирной и проблемной кожи подойдут средства с азелаиновой кислотой или ниацинамидом. Для антивозрастного эффекта используйте ретиноиды – ретинол, ретиналь, HPR или их натураль-ный аналог бакучиол. Они ускоряют обновление клеток, разглаживают рельеф и борются с пигментацией.

Ваша цель – сияние? Добавьте между тоником и активами увлажняющий тонер с гиалуроновой кислотой. Поверх можно нанести сыворотку с пептидами или полинуклеотидами (ПДРН).

Один-два раза в неделю после умывания можно делать легкий кислотный либо энзимный пилинг, а затем маску – очищающую, увлажняющую, лифтинговую или осветляющую.

Финальный штрих – крем. Сухой коже подойдут плотные кремы с церамидами, мочевиной и скваланом, жирной – легкие средства с гиалуроновой кислотой.

Без воды

Для вечера идеальны гели и легкие кремы с ретинолом или пептидами-миорелаксантами. Наносите средство по костному краю глазницы подушечкой пальца. Двигайтесь от внутреннего уголка под бровью к внешнему, а затем от внешнего уголка по нижнему веку обратно к носу. Не растягивайте кожу и не смещайте ее вниз.

Для более заметного эффекта используйте сначала патчи (для лифтинга, увлажнения или питания), а после них – сыворотку или гель с тем же эффектом. Это позволит сделать результат более стойким.



Гидрогелевые патчи для глаз **Open Your Eyes*** с морским коллагеном и экстрактом черники от **Holly Polly** глубоко увлажняют зону вокруг глаз и дарят ей свежесть. Патчи также помогают разгладить кожу и обеспечивают омолаживающий эффект.

* Открой свои глаза.

Правила сна для красоты:

1. Проветривайте спальню перед сном: прохладный воздух работает как натуральное противоотечное средство.
2. Подберите подходящую именно вам подушку и старайтесь спать на спине.
3. Используйте шелковую наволочку: она не оставляет на лице заломов.

Дуновение ветра

Иногда даже самый качественный антиперспирант с идеальным составом может не сработать – просто потому, что вы его неправильно использовали. Рассказываем, какие 5 ошибок снижают эффективность средств от пота, и как их наносить, чтобы весь день чувствовать себя уверенно.

1 Пренебрегать водными процедурами

Дезодоранты не заменяют привычную гигиену. Наносить их следует только на чистую кожу подмышек, иначе активные вещества смешаются с бактериями и загрязнениями на ее поверхности. Как результат – появление неприятного запаха.

Еще одно важное условие – правильная одежда: чистая и не слишком тесная. Иногда на внутренней поверхности ткани остаются следы «вчерашнего» дезодоранта. Они смешиваются с новым слоем средства и мешают его правильной работе.



Дезодорант «Свежесть и нежность Fruit kiss» от EXXE – это нежный аромат и уверенная защита на весь день. Букет тропических фруктов окутывает свежим шлейфом, а мягкая формула с экстрактом алоэ бережно заботится о коже. Средство не содержит солей алюминия.

Использовать слишком часто

Большинство средств от пота достаточно наносить раз в день. Некоторые работают дольше (до 36 или 72 часов), поэтому использовать их можно реже.

В очень активные дни даже стойкий антиперспирант может перестать справляться. В таком случае можно принять душ и повторить нанесение. Однако если постоянно использовать средство от пота чаще раза в день, можно спровоцировать раздражение.

2 Наносить на влажную кожу

Для того чтобы антиперспирант смог воздействовать на потовые железы, его важно наносить строго на сухую кожу. Иначе он просто не даст эффекта.

После душа высушите зону подмышек и только потом наносите антиперспирант. Перед тем как одеваться, убедитесь, что средство полностью высохло.

4 Не смотреть на состав

Дезодоранты со спиртом в составе могут раздражать чувствительную кожу. Также они не подходят для использования после бритья. Перед покупкой не забывайте просмотреть список ингредиентов.

В состав современных средств от пота часто включают ухаживающие компоненты. Например, молочная кислота помогает бороться с растущими волосками, пантенол успокаивает, а глицерин увлажняет.

5 Наносить антиперспирант по утрам

Антиперспиранты – это средства, которые блокируют выработку пота. Их наносят по вечерам, после душа, на сухую кожу. За ночь они успеют впитаться и начать свое действие. Благодаря этому на весь следующий день вам будет обеспечена свежесть.

Дезодоранты – продукты, которые маскируют нежелательный запах за счет ароматических добавок. Их лучше наносить по утрам, чтобы аромат сохранил насыщенность.

MI X IT

вишневая коллекция для макияжа

легкие текстуры, трендовые
оттенки и аромат вишни



L'ORÉAL PARIS

ACCORD PARFAIT

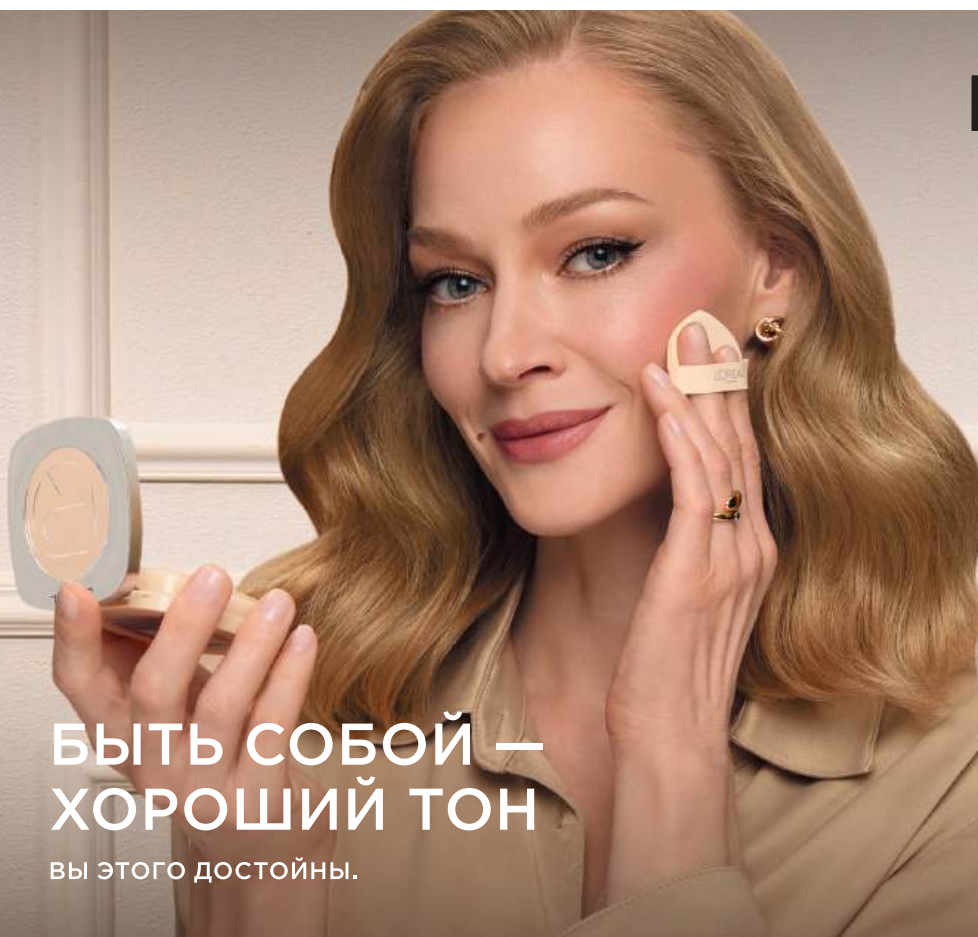
ТОНАЛЬНЫЙ БАЛЬЗАМ
С ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ

80% УХОДА В СОСТАВЕ*

ЕСТЕСТВЕННОЕ ПОКРЫТИЕ
МГНОВЕННОЕ УВЛАЖНЕНИЕ

БЫТЬ СОБОЙ — ХОРОШИЙ ТОН

ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ.



*Потребительский текст, 123 участника.

ACTIVE START¹

ЗАЩИТА ОТ СТАРТА ДО ФИНИША



ВЫБОР
СПОРТСМЕНОВ



ЗАЩИТА
ОТ ПОТА И ЗАПАХА
ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА



ГЕЛЬ ДЛЯ
ДУША 3 В 1



ДЛЯ НЕЁ

ДЛЯ НЕГО

¹Active Start — Активный старт

ТРЕСеммё
«КОЖИВЕН ПРОФЕССИОНАЛАМИ»

ТРЕСеммё
Bondplex



*Салонный тест линейки ТРЕСеммё Bondplex. Гладкость и блеск при участии мастеров профессионального ухода за волосами, РФ, 2025.

Требуй большего:

**ЭФФЕКТ ЛАМИНИРОВАНИЯ
ЗА 1 ПРИМЕНЕНИЕ**
результат как после салона'

✓ Рексона

**ВЫБИРАЙ
УВЕРЕННОСТЬ
И ЗАЩИТУ**

72ч



72 ч уверенности в защите – КЛИНИЧЕСКИ ПОДТВЕРЖДЕНО хот рум/тепловым тестом, 2019.



Остаться на местах

Осенний волосопад может выглядеть пугающе, но чаще всего это нормальный процесс. Как понять, стоит ли беспокоиться, и можно ли остановить или хотя бы замедлить эту сезонную проблему?

Норм или не очень?

Сезонное выпадение – результат временного сдвига в цикле жизни волос. Летом часть фолликулов синхронно уходит в фазу покоя из-за жары и солнца, и осенью мы видим результат этого явления.

Волосы выпадают равномерно по всей голове, но их густота визуально не меняется. В норме этот процесс длится от шести до двенадцати недель. Если пробор остается прежним, хвост держит объем, а залысин нет, то все в порядке – организм просто перестраивается после лета.

Насторожиться стоит, если выпадение длится дольше трех месяцев или постоянно прогрессирует. Среди тревожных сигналов – расширение пробора, поредение макушки и висков. Если вдобавок кожа головы стала более чувствительной или появился зуд, не затягивайте с обращением к дерматологу или трихологу.

У нас отмена

Отменить сезонное выпадение вряд ли получится. Однако сделать этот процесс более мягким и менее заметным вполне реально. Начните с основ: убедитесь, что вы получаете достаточно белка и у вас нет дефицита железа. Это база, без которой невозможен нормальный рост волос.

Все в порядке? Тогда сосредоточьтесь на правильном уходе. Осенью кожа головы может стать более чувствительной, поэтому лучше использовать проверенные и качественные средства.

Основа – правильное очищение. Выбирайте мягкий шампунь, который не раздражает кожу и не сушит волосы. Вспеньте небольшое количество в ладонях и нанесите на кожу головы. Смойте шампунь и повторите процедуру во второй раз.

Маску наносите сразу после шампуня, а после ее смывания обязательно используйте бальзам, отступая от корней при нанесении. Это поможет «запечатать» влагу и питательные вещества внутри каждого волоса.

Не забывайте о термозащите перед горячими укладками. Для ежедневного увлажнения подойдут несмываемые средства на основе гиалуроновой кислоты, керамидов или кератина.

Активная позиция

Не готовы мириться с сезонным выпадением? Вам в помощь – сыворотки для кожи головы со стимулирующим эффектом. У них накопительный эффект. Это значит, что они не останавливают осеннюю потерю волос, но помогут потом быстрее восстановить их количество (а заодно и улучшат качество).

Ищите сыворотки, лосьоны и ампульные средства с кофеином, нацинамидами, пептидами. Эти компоненты питают кожу головы, тонизируют сосуды и улучшают питание фолликулов. Наносите сыворотку по проборам с мягким массажем, дожидаясь полного впитывания.

Раз в 7-10 дней можно делать мягкий кислотный или энзимный пилинг для кожи головы. Однако, если кожа раздражена, такие средства лучше не использовать.



Восстанавливающий бальзам для волос от Pro For Wave делает ломкие и тонкие волосы более эластичными и шелковистыми. Входящие в состав активные компоненты помогают убрать электризацию и облегчают расчесывание. Не содержит парабенов и сульфатов.

Без компромиссов

Осенью наша кожа нуждается в особой заботе. Пройти период межсезонья без сухости, дискомфорта и снижения упругости поможет грамотный уход.

Каждый день: многоуровневый подход

После деликатного очищения кожи наносите сыворотку. Именно в таких средствах – высокая концентрация активных компонентов.

Наполнить кожу влагой изнутри поможет сыворотка «Активное увлажнение» от KuMiNo с гиалуроновой кислотой **7**. Для поддержания упругости подойдут средства с коллагеном и пептидами – например, ночная сыворотка Fluid от KuMiNo с церамидами и витамином С **4**.

Хотите объединить питание и антиоксидантную защиту? Попробуйте двухкомпонентную крем-сыворотку Truffle от KuMiNo с экстрактом белого трюфеля, витамином Е и ниацинамидом.

По вечерам: активный уход

Ночные маски позволяют нам получить максимум от вечернего ухода за кожей. В коллекции средств KuMiNo есть варианты на любой случай:

- ✂ подтягивающая маска с авокадо – для тонуса и мягкости **6**;
- ✂ питающая и восстанавливающая маска из коллекции с трюфелем и витамином Е – для глубокого питания и сияния **1**;
- ✂ маска из коллекции Fluid с церамидами и витамином D **5** – для сохранения защитного барьера и ощущения свежести.



Дважды в неделю: интенсивная забота

Фольгированные маски – это не только красиво (готовая идея для фото в соцсетях!), но и очень эффективно. Внешний слой не дает ценным активам испаряться и помогает им проникать глубже, обеспечивая отличный результат. У бренда из Кореи KuMiNo есть маски «Золото» **2** и «Серебро» **3**: первая дарит коже упругость, вторая разглаживает и выравнивает тон.

Пусть осенний уход станет любимым ритуалом, который не только поддерживает здоровье кожи, но и дарит приятные моменты заботы о себе.

[CRYSTAL PURITY]

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗАЩИТНОГО БАРЬЕРА КОЖИ



[ПОДХОДИТ ДЛЯ
ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ
КОЖИ]



[ЦЕРАМИДЫ
В СОСТАВЕ]

гипоаллергенно

GARNIER

УЧАСТВУЙТЕ
В РОЗЫГРЫШЕ
ПРИЗОВ



ШАГ 1

ОЧИЩЕНИЕ

ШАГ 2

СИЯНИЕ

ШАГ 3

РОВНЫЙ ТОН



MIXIT

MIXIT LAB

3 ШАГА К ИДЕАЛЬНОЙ КОЖЕ
ОЧИЩЕНИЕ + ТОНИЗАЦИЯ + УВЛАЖНЕНИЕ





Большая перемена

Мужской подход к уходу за собой меняется: ритуалы красоты становятся инвестицией в свою уверенность, личный комфорт и даже карьерный рост. Как сегодня выглядит базовая рутина успешного мужчины и при чем тут осознанность?

Новый подход

В мужском мире набирает популярность вдумчивый уход за собой. Ухоженность нового времени незаметна и вплетена в ежедневную рутину. Окружающие не должны видеть, сколько усилий потрачено на укладку. Они должны замечать свежий вид, ясный взгляд и безупречность деталей. Здоровая кожа, ухоженная щетина, блестящие волосы – все это считается как маркеры внутреннего спокойствия и высокого статуса.

Для такого результата мужчинам приходится чуть глубже погружаться в мир эстетики. Нужно узнать свой тип кожи, понять разницу между увлажнением и питанием, начать читать этикетки и научиться отсеивать все лишнее. Такой подход требует времени, но зато помогает чувствовать себя по-настоящему уверенно.

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

КОЖА: построить фундамент

Ухоженная кожа – важнейшая часть образа. Утром достаточно умыться прохладной водой, если кожа жирная – с мягким гелем. Вечером гель обязателен для всех: нужно смыть городскую пыль и кожное сало.

Сразу после очищения наносите легкий увлажняющий крем. Раз в неделю можно использовать энзимную пудру или мягкий пилинг-скатку. Для зоны вокруг глаз пригодится отдельный гель с кофеином – он быстро снимет следы усталости и утреннюю отечность.

ПРИЧЕСКА: чистая архитектура

Золотой стандарт – аккуратная стрижка, которая учитывает линию роста волос и форму черепа, требуя минимальной укладки. Для коротких волос достаточно немного матовой пасты или пудры для фиксации, для удлиненных – солевого спрея, который сохранит текстуру и объем.

Главное – вовремя освежать срез, а также использовать качественный шампунь и бальзам для регулярного мытья головы.

БОРОДА И ЩЕТИНА: гармония линий

Эстетика кроется не в длине щетины, а в ее форме и контурах. Так, верхняя граница должна проходить не выше середины щеки, а нижняя – заканчиваться примерно на два пальца выше кадыка.

Длинную бороду стоит мыть шампунем, а затем наносить масло или бальзам для мягкости. Для коротких усов и щетины подойдет легкий бальзам, который разгладит и придаст естественный блеск.

РУКИ: визитная карточка

Мужской маникюр – это чистые короткие ногти и мягкая кожа. Используйте увлажняющий крем, чтобы поддерживать руки ухоженными.

Не забывайте и про кутикулу: аккуратно отодвигайте ее апельсиновой палочкой после душа, а затем наносите масло или крем. Это лучшая защита от трещин и заусенцев.

ТЕЛО: невидимая броня

Базовый уход за телом прост: регулярный душ, при необходимости увлажнение, и обязательно – качественный дезодорант. Если вы предпочитаете парфюмированные средства от пота, убедитесь, что их аромат не конкурирует с вашей туалетной водой.

Кстати, с ароматами важно помнить об умеренности. Шлейф вашего парфюма не должен оставаться в лифте после вашего ухода. Как правило, достаточно одного-двух распылений на шею или зону ключиц.



Лосьон после бритья «Океан» с алоэ вера и аллантоином восстанавливает и увлажняет кожу, возвращая ей приятное ощущение комфорта.



Аромат AURAMORE Purple* раскрывается яркими цитрусовыми нотами. В сердце звучат пряный кардамон, лаванда и утонченная герань.
* Фиолетовый.

Роскошный максимум



...

В этом году мощным трендом в социальных сетях стал луксмаксинг – доведение собственной внешности до совершенства. В ход идет все – от макияжа, стрижек и косметологии до экстремальных диет, операций, пептидных капельниц и ледяных ванн. Разбираемся, как выглядит луксмаксинг «здорового человека».

фото: Shutterstock/Fotodom.ru, gettyimages.com



Истоки тренда

Секрет популярности луксмаксинга – в визуальной культуре соцсетей. Алгоритмы активно продвигают контент с преобразованиями «до» и «после».

Пользователи видят быстрые результаты и хотят получить такой же эффект в режиме «здесь и сейчас».

Кто-то ограничивается новой стрижкой и грамотным макияжем. Для кого-то погоня за идеалом превращается в гонку за трендами без оглядки на здравый смысл и безопасность. Во всех случаях важно включать критическое мышление и спрашивать себя: «Для чего на самом деле я это делаю? Что это мне даст?»

Опасные эксперименты

Жизнь в социальных сетях кажется очень легкой и беззаботной, а советы любимых блогеров – безусловно полезными. Однако некоторые методы могут нести реальные риски. Например, бесконтрольный прием БАДов с непонятным составом может привести к поражению печени и почек. То же относится к капельницам с пептидными коктейлями – их можно делать только по медицинским показаниям и под контролем врача.

Строгие схемы питания, в которых исключаются целые группы нутриентов, могут спровоцировать гормональные сбои и хроническую усталость. Экстремальное закаливание – например, погружение в ванну со льдом – повышает риск проблем с сердцем, сосудами и иммунитетом.

Что действительно работает?

Настоящий луксмаксинг – это, по сути, знакомый всем ЗОЖ и бережная системная работа над тем, что дано вам природой.

Начните с основ. Регулярный уход за кожей поможет надолго сохранить ее молодость. Уроки макияжа – отличная инвестиция в свой внешний вид, чтобы научиться нужным приемам, найти свои оттенки и умело выделять свои достоинства. Правильно подобранная прическа визуально скорректирует овал и добавит еще больше гармонии чертам лица.

Обратите внимание на состояние зубов и положение нижней челюсти. Ровные зубы, пролеченный кариес, профессиональная гигиена раз в год – то, во что действительно стоит инвестировать.

Заслуживает внимания и мьюинг – техника, которая помогает исправить положение языка во рту. В идеале он должен прилегать к верхнему небу. Считается, что это помогает сделать овал лица более четким и улучшить осанку. И никаких внешних вмешательств для этого не нужно!

Занимаясь самосовершенствованием, не забывайте про базу – питание и физическую активность. Сбалансированный рацион подарит энергию и стройность, а регулярные тренировки – красивую осанку и отличный метаболизм. Добавьте в этот список контроль стресса и здоровое отношение к собственной внешности – и получится идеальная формула безопасного луксмаксинга.

В розовом цвете

Румяна – секретный инструмент в макияже: они могут стереть следы усталости, сделать лицо свежее и моложе, придать скулам четкость, а овалу – идеальный контур. Но стоит нанести их неправильно, и вся магия исчезнет. Собрали инструкцию по правильному румянцу.



Какая текстура лучше?

Отталкивайтесь от типа кожи. Для жирной хороши сухие румяна с легким сатиновым финишем – они хорошо фиксируются и визуально разглаживают. При нормальной или сухой коже выбирайте кремовые текстуры. Они легко наносятся и дают эффект естественной свежести.

Нужен максимально стойкий результат? Обратите внимание на тинты на водной основе. Они почти мгновенно фиксируются и держатся весь день. Наносите их кончиками пальцев или аппликатором и быстро растушевывайте.

Совет улыбнуться и поставить точку на центр щеки устарел и работает только для кукольного макияжа в стиле 2000-х. Выбирайте способ нанесения, ориентируясь на нужный эффект.

Для лифтинга – рисуйте розово-персиковыми румянами букву L по верхней части скул, поднимая линию на виски.

Для естественного контуринга наносите румяна (лучше холодного пыльно-розового оттенка) под скулы, на боковые части лба и по контуру нижней челюсти.

Для макияжа в корейском стиле розовыми румянами нарисуйте в центре щеки круг и слегка растушуйте вверх к нижнему веку.

Для эффекта свежести нанесите персиковые румяна зигзагом от края скул через щеки с заходом на переносицу.



L –
лифтинг-эффект



E –
натуральный контуринг



O –
округляет лицо, делает более милым



W –
щека – нос – щека – эффект загара

Нужна ли румянам подложка?

Чаще всего – да. Для натурального свежего румянца нанесите кремовые румяна или тинт прямо на тональный или BB-крем. Хотите интенсивный цвет? Нанесите тон, закрепите его тончайшим слоем пудры и сверху нанесите сухие румяна. Важна стойкость? Сначала используйте тон, затем кремовые румяна, следом закрепите их сухими такого же оттенка.

Для эффекта внутреннего свечения попробуйте любимый трюк визажистов: нанесите на скулы сияющую базу или жидкий хайлайтер, а сверху добавьте кремовые румяна. Если нужен модный глянцевый блик, действуйте в обратном порядке: сначала румяна, затем – хайлайтер на самую высокую точку скул.

Как выбрать свой оттенок?

Смотрите на тон кожи. Коралловые, персиковые и абрикосовые тона освежают кожу с теплым подтоном. Пыльная роза, ягодные оттенки и фуксия больше подойдут для холодного типажа.

Будьте осторожны с кирпичными, коричневыми и матовыми бордовыми оттенками – они могут добавить возраста. Для свежести и лифтинга выбирайте цвета, которые напоминают о природных красках, – розовые лепестки, утренний закат, сочный арбуз.

Помните: чем светлее ваша кожа, тем прозрачнее должен быть румянец. На смуглой коже светлые пастельные оттенки могут выглядеть выбеленными, поэтому лучше выбирать чуть более плотные и насыщенные цвета.

Румяна-кушон от LAF с матовым финишем, насыщенными оттенками и приятной кремовой текстурой легко ложатся и дарят натуральный стойкий румянец.



Мы привыкли, что осенний макияж – это плотные текстуры, четкие линии и сдержанная гамма. Новый сезон ломает стереотипы: в тренде мягкие растушевки, неожиданные акценты и широкая цветовая палитра. Выбрали три подиумных тренда, которые легко повторить и вписать в повседневные образы.



Пастельная дымка

Пастельные тона перестали быть частью исключительно летних образов и перешли в осень. Визажисты предлагают наносить фиалковые, мятные, небесно-голубые и персиковые оттенки плотной дымкой по всему подвижному веку. Это выглядит нежно, романтично и сразу освежает лицо.

КАК ПОВТОРИТЬ:

Нанесите кремовые тени выбранного оттенка от верхних ресниц до складки века и растушуйте границу вверх к брови. Немного зайдите на нижнее веко, чтобы пастельная дымка обрамляла глаз. Сверху добавьте немного сухих теней того же оттенка, чтобы сделать цвет более стойким.

СОВЕТ: секрет успеха – никаких полутонов. Используйте один оттенок, аккуратно наслаивая его до нужной интенсивности.

Палетка из девяти оттенков теней для век, LAF



Свежий взгляд

М*КОСМЕТИК

28



Гелевый карандаш для глаз
Hermitage
Collection
от Stellary,
оттенок 02



МАКИЯЖ

Вчерашние смоки

Новая версия классических смоки выглядит так, будто вы сделали макияж вчера вечером, а потом легли с ним спать. Делать все в точности так не нужно, мы лишь воссоздаем эффект: взгляд становится более томным и чувственным, а образ – чуть небрежным.

КАК ПОВТОРИТЬ:

Мягким карандашом коричневого, графитового или глубокого винного оттенка плотно прокрасьте межресничное пространство сверху и снизу, слегка выходя за внешний уголок глаза. Пушистой кистью растушуйте границы по направлению к виску. Для глубины добавьте немного сухих теней того же оттенка поверх карандаша.

СОВЕТ: для стойкости слегка сбрызните кисть фиксирующим спреем перед тем, как набирать на нее тени.

Чтобы сделать макияж глаз более стойким, используйте базу для век или немного нюдовых теней. Другой вариант – нанести тонкий слой консилера и слегка припудрить.



Акцент на нижнем веке

Это самый простой способ добавить изюминки в минималистичный образ. Тренд работает и с классической подводкой, и с цветными тенями – главное, выделить именно нижний контур, слегка выводя линию к виску. Результат – более миндалевидный разрез глаз и выразительный взгляд.

КАК ПОВТОРИТЬ:

Водостойким карандашом поставьте точки между ресницами на нижнем веке и соедините их легкими штрихами. Растушуйте линию тонкой кистью к вискам. По слизистой пройдитесь нюдовым кайялом, чтобы визуально «раскрыть» глаз. Если работаете тенями, используйте кисточку с косым срезом, держа ее параллельно контуру нижних ресниц.

СОВЕТ: яркие тени лучше наносить от середины зрачка и до внешнего уголка, чтобы взгляд оставался распахнутым.

Цветная влагостойкая тушь для ресниц Color Smash от Beauty Bomb, оттенки 01 (синий) и 02 (розовый)



Урок скульптурирования



Пухлые щеки – очаровательная черта, которая делает лицо более юным и милым. Впрочем, иногда хочется получить обратный эффект – сделать скулы более четкими, а черты лица – скульптурнее. Нет ничего невозможного: помогут простые и эффективные техники визуальной коррекции.

В фокусе

Эффект «втянутых щек» строится на простом оптическом правиле. Темные матовые оттенки поглощают свет, создавая иллюзию тени там, где нужно убрать объем (под скулами, по линии челюсти). Светлые сияющие средства этот свет отражают – ими мы подсвечиваем такие зоны, как центр лба, спинка носа и вершины скул.

Еще одно правило: чтобы овал казался более узким, все линии макияжа должны стремиться вверх, к вискам. Горизонтальные векторы работают против нас, делая лицо еще более широким.

ШКОЛА КРАСОТЫ

Шаг за шагом



1 Нанесите на лицо увлажняющее тональное средство средней плотности, чтобы выровнять тон. Наберите на кисть немного светло-бежевого скульптора и поставьте ее на выступающую косточку возле виска (фото 1). Уведите цвет вниз, к уголку рта. Работайте только по верхней границе впадины. Если растушевать пигмент ниже, лицо «опустится» и будет выглядеть уставшим.

Остатки продукта с кисти нанесите по краю нижней трети лица, где челюсть переходит в шею, а также на боковые границы лба, чтобы создать легкую полутень.

2 Наберите на пушистую кисть немного сухих румян персикового или бежево-розового оттенка (фото 2). Начните с центральной точки скул и двигайтесь диагонально-но вверх к вискам. Хорошо растушуйте границы.

3 Чуть выше румян нанесите каплю жидкого хайлайтера и снова растушуйте к вискам. Добавьте немного сияния во внутренние уголки глаз и на «галочку» верхней губы.

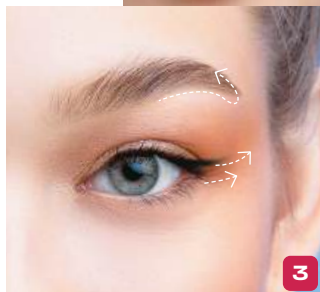
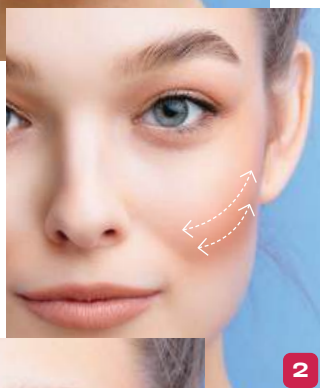
4 Для коррекции носа используйте тот же принцип светотени (фото 1). Скульптором проведите две тонкие параллельные линии по бокам спинки. Растушуйте границы так, чтобы осталась едва заметная тень. По центру нанесите узкую полоску светлого хайлайтера и вбейте его в кожу.

5 Для макияжа глаз используйте натуральные оттенки теней (тауп, бежевый, шоколад), вытягивая их к виску при нанесении (фото 3). Стрелки и контур также направляйте вверх. Прокрасьте верхние ресницы. А вот нижние ресницы лучше не красить, чтобы не сместить акцент вниз.

6 Важный этап – макияж бровей. Для эффекта естественного изгиба начало брови должно быть мягким. Самая высокая точка – над внешним краем радужки глаза, а хвостик уходит четко к виску (фото 3). Заполните пробелы тенями, зачешите брови наверх и зафиксируйте их прозрачным гелем.

3 главные ошибки:

- ✗ Бронзер теплого оттенка под скулы. При дневном свете он будет выглядеть неестественно. Лучше выбрать скульптор с холодным подтоном.
- ✗ Слишком блестящие румяна. Вместо деликатного подсвечивания они подчеркнут неровности кожи.
- ✗ Графичные темные брови. Они утяжеляют лицо и прибавляют возраст.



Палетка для контуринга
Contouring Princess
от Beauty Bomb, тон 01



Набор для макияжа
и укладки бровей LAF,
тон 02

Личная коллекция

Эпоха минимализма, когда с нами ассоциировался лишь один аромат, подходит к концу. В тренде – персональный парфюмерный гардероб. Рассказываем, как собрать идеальную палитру запахов.



В аромате Equivalent F018 ноты миндаля и вишни сменяются аккордами жасмина и розы, а в роскошном чувственном шлейфе сплетаются бобы тонка, ваниль, ветивер, кедр и пачули.



Аромат Hypnotic Dream от Monblue – секрет вашего обаяния. Свежие ноты лайма, зеленого чая и жасмина сменяются глубокими и чувственными аккордами мускуса, кедр и амбры.



Парфюм DONNA Ambrella Florale от SERGIO NERO – это нежные жасмин и ирис, сочные цитрусы и женственный шлейф с загадочным аккордом амброксана.

Парфюмерная вода Intimate от Women's Secret раскрывается нотамипряного цитруса и нежных цветов, а в базе – соблазнительный дуэт сандала и мускуса.



Парфюм DONNA Rosso Di Provence от SERGIO NERO – воплощение летней безмятежности. Свежие ноты киви и розового перца, затем пудровые аккорды цветов – и чувственный финал, в котором встречаются теплый мускус и кремовый сандал.



Парфюмерная вода Etno от Brocard кружит голову свежестью мяты и смородины, а затем обволакивает цветочной нежностью. В шлейфе уверенно звучат аккорды амбры, мускуса и ветивера.

Аромат DONNA Té Lilla от SERGIO NERO открывается цитрусовыми аккордами, которые сплетаются с нежностью белых цветов, а в теплом шлейфе мягко звучат кедр и амбра.



Аромат DONNA Natura Monte от SERGIO NERO сочетает сладость фруктов с нежностью жасмина и розы, а завершает композицию ванильно-амбровый шлейф.

Построить фундамент

Ваша профессия и ежедневная рутина – главные ориентиры для выбора ароматов. Если вы работаете в офисе или постоянно общаетесь с людьми, база парфюмерного гардероба должна состоять из сдержанных, ненавязчивых композиций. Здесь отлично работают чистые акватические или едва уловимы цветочные ноты.

Работаете из дома или у вас творческая профессия? Здесь рамки гораздо шире. Можно позволить себе более сложные, необычные, насыщенные ароматы.

Не мыслите жизни без спорта? Тогда парфюм должен быть максимально легким, чтобы не конфликтовать с запахом дезодоранта и не мешать окружающим.

Вечерние выходы требуют отдельного внимания. Для театра или ресторана подойдут глубокие, обволакивающие ароматы с нотами кожи, уда или смол. Для свиданий – что-то легкое и кокетливое, с гурманскими или цветочными нотами.

Подумайте и о любимых сценариях отдыха. Для путешествий на природу или в горы подойдут свежие, озоновые или древесные композиции. Предпочитаете отпуск на побережье? Обратите внимание на солоноватые морские аккорды и экзотические фрукты. Тем, кто любит открывать новые города, понравятся нежные пудровые или фруктово-цветочные ароматы.

Парфюмерное ДНК

Чтобы коллекция не превратилась в разрозненный набор флаконов, выберите для себя «якорные» ноты – те, что будут объединять разные ароматы. Это может быть, например, роза во всех ее проявлениях (от свежей до винтажной), сандал, ветивер или ваниль. Наличие общего элемента сразу создает ощущение целостности.

Времена года

Правило сезонности – одно из самых важных в парфюмерии. В холодное время года кожа становится более сухой, а из-за низких температур эфемерные верхние ноты почти улетучиваются. Для осени и зимы лучше подходят насыщенные шипровые, восточные, древесные ароматы.

Летом кожа становится более влажной, а воздух нагревается. Сложные композиции могут казаться более тяжелыми. Выбирайте свежие цитрусовые, зеленые, акватические и цветочные ароматы.

Шаг за шагом

Не торопитесь: невозможно собрать парфюмерный гардероб за день или даже за месяц. Начните с одного универсального аромата на каждый день – это ваша база. Затем добавьте второй, для особых случаев или вечерних выходов. Следующий флакон может быть сезонным.

Новые парфюмы сначала можно покупать в небольших форматах. Важно понять, как аромат звучит на вашей коже в разных ситуациях.

Не храните годами то, что перестало вам нравиться. Если аромат раздражает или вызывает головную боль, расставайтесь с ним без сожалений. Парфюмерный гардероб – это источник удовольствия и инструмент для творчества, а не собрание музейных экспонатов.

Осенний блюз



**Давид
Еремян**

клинический психолог,
КПТ- и схема-терапевт,
специалист
по аффективным,
тревожным и личностным
расстройствам

В межсезонье нас могут ждать не только золотые листья и уютные вечера, но также усталость, легкая апатия и желание спрятаться под пледом. Спросили у психолога, из-за чего возникает осенняя хандра, нужно ли с ней бороться и как правильно поддержать себя в этот период.



Существует ли в психологии такое понятие, как «осенняя апатия»?

В клинической практике такого термина нет. Но большинство людей осенью ощущают снижение энергии, желание больше спать и реже выходить из дома.

Основная причина – снижение количества естественного света. У нас смещаются циркадные ритмы, и это влияет на синтез мелатонина и работу серотониновой системы. Это вполне естественное состояние. Если оно не мешает в повседневной жизни, беспокоиться не о чем.

ВОПРОС – ОТВЕТ



Если сама природа требует от нас замедления, может быть, и не стоит сопротивляться?

Желание снизить темп может быть нормальным этапом адаптации к новому сезону. Проблема возникает, если оно приводит к социальной изоляции, отказу от физических нагрузок, вызывает нарушение сна и аппетита.

Такая ситуация снижает качество жизни и сигнализирует о высоком риске развития депрессии. Поэтому с ней нужно работать. Цель не в том, чтобы заставлять себя действовать любой ценой, а в том, чтобы сохранять базовую активность.



Как себе помочь?

В первую очередь не спешить и не бросаться в крайности. Многие в таком состоянии начинают злоупотреблять кофеином, который усиливает тревожность и нарушает сон. Или пытаются резко увеличить физические нагрузки вместо того, чтобы постепенно возвращаться к активности.

Внутренний критик в этой ситуации не поможет, а только сделает больше, забирая последние силы. Важно работать из той точки, которая есть, с возможной на данный момент скоростью. Правильная цепочка выглядит так. Сначала – действие, которое даст небольшой положительный опыт. Затем – рост чувства эффективности и постепенное возвращение мотивации.



Что поможет быстрее почувствовать себя лучше?

Один из наиболее изученных методов – светотерапия. Также полезны регулярная физическая активность и стабильный режим сна с одинаковым временем подъема. Обязательный пункт – прогулки при дневном свете, в идеале утром.

Не забывайте о телесных практиках. Теплая ванна, массаж, приятные ароматы – это сенсорный «вход», который телу сложно игнорировать.

В качестве меры скорой помощи отлично работает дыхательная гимнастика: спокойный вдох, еще два коротких до вдоха носом и долгий выдох ртом. Другой вариант – холодная вода на запястья или лицо.



С какими методами стоит быть осторожным?

Выйти из осенней хандры с помощью «волшебной таблетки» или диеты не получится. Важно знать: у большинства БАДов нет доказанной эффективности. Полный отказ от сахара также не показал эффекта. Зато здоровое сбалансированное питание помогает чувствовать себя лучше.

Научитесь слышать свой организм, отличать потребность в отдыхе от зарождающейся депрессии и бережно выстраивайте свой день.

ПОЛЬЗА

Тепло внутри

Чтобы вновь ощутить внутреннюю гармонию и прилив энергии, нужно совсем немного. Подготовили три идеи, чтобы эта осень прошла под знаком заботы о себе.

1 Сила ароматов

Задайте своему дому настроение с помощью интерьерных парфюмов. Выберите ароматизатор воздуха или диффузор с ароматом, который ассоциируется у вас с ощущением тепла. Разложите на полки с постельным бельем саше или кусочки ароматного мыла. И, конечно, не забывайте про особую магию запахов свежеприготовленной пищи. Готовьте пряные овощные рагу, пеките шарлотку, варите кофе с корицей – и пусть дом окутывает атмосфера уюта.



Твердое крем-мыло «Absolut Professional Лимон & Иланг-иланг» – ваш антистресс-ритуал. Сочный желтый цвет мыла поднимает настроение, а свежий аромат снимает напряжение и чувство усталости.



Соль-пена для ванны от бренда Senso Terapia с золотым шиммером превратит обычное принятие ванны в волшебный ритуал. Частицы золота превращают воду в сверкающее чудо, а формула с витаминами и экстрактом шелка заботится о коже.

2 Мини-спа

Блаженно погрузиться в теплую ванну – что может быть приятнее после долгого дня? Вода смывает усталость и поможет расслабиться, а ароматная пена или соль позаботятся о коже.

Нет времени на ванну? Превратите в спа-ритуал обычный душ или даже мытье рук. Вам в помощь – нежные гели и мыло с приятными ароматами и воздушной текстурой, а также кремы для тела и рук с изысканными ароматами.

3 Домашняя оранжерея

Попробуйте вырастить на подоконнике свежую зелень – тимьян, розмарин, мяту. Или купите домой симпатичный цветок в горшке и ухаживайте за ним. Пусть это станет своего рода медитацией, помогающей вновь ощутить внутреннюю гармонию.



Биоразлагаемые освежители воздуха от Synergetic устраняют стойкие неприятные запахи и наполняют воздух изысканными ароматами на основе натуральных эфирных масел. На выбор – композиции «Пачули и нероли» и «Миндаль и яблочный цвет».

NANI

care laboratory

РАЗРАБОТАНЫ С ЗАБОТОЙ
ДЛЯ САМЫХ ЛЮБИМЫХ

ПОДГУЗНИКИ
ПОДГУЗНИКИ-ТРУСИКИ
ВЛАЖНЫЕ САЛФЕТКИ



НОВИНКА



НА ОДНОМ ДЫХАНИИ
СВЕЖЕСТИ

не сушит кожу



УСТРАНИ

до **100%**
ПЕРХОТИ*

СО СКОРОСТЬЮ

КЛИАР



*Удаляет видимую перхоть при регулярном использовании.

Многие из нас пытаются держать все под контролем и очень от этого устают. Единственный способ сбросить лишнее напряжение – научиться отделять то, что зависит от нас, от того, что нам неподвластно.



1. КРУГ КОНТРОЛЯ – то, что принадлежит только нам

Под нашим контролем находятся, например, уровень активности, сон, вопросы питания и внешнего образа, а также личные границы и реакции на чужие слова и поступки.

2. КРУГ ЧАСТИЧНОГО ВЛИЯНИЯ – то, где от нас зависит не все

Сюда относятся ситуации, которые зависят от нас частично. Например, мы можем проверить прогноз погоды и взять зонтик, но не можем «выключить» внезапный ливень. Или можем правильно питаться и пить витамины, но это не даст стопроцентной защиты от сезонных вирусов.

3. ВНЕШНИЙ КРУГ – то, что нужно отпустить

Чужое мнение, сломанный каблук, пробки на дорогах – все это не зависит от наших действий. Тратить энергию на этот круг – путь к неврозу и выгоранию.

Встали в круг

В психологии есть понятие «круг забот». В него входит все, о чем мы тревожимся. Внутри него есть еще один круг, но поменьше – круг контроля. Сюда попадает только то, что зависит от нас, наших слов и действий. Также есть промежуточный круг – то, что зависит от нас лишь частично.

Научиться правильно распределять свои заботы по этим кругам – важный навык, помогающий снизить уровень напряжения.

Практика

Попробуйте сделать упражнение. Выпишите на стикеры все, что тревожит вас в данный момент. Нарисуйте на листе бумаги большой круг, а внутри него – еще один поменьше. Распределите свои стикеры в эти круги.

Все, что осталось во внешнем круге, зачеркните красным маркером. Произнесите вслух: «Я отпускаю контроль над этим». То, что оказалось внутри, – задачи, для решения которых можно продумать конкретные шаги.

MI X IT
smile rituals

Ритуалы Заботы Об Улыбке

Бережное осветление
и восстановление эмали



8 ПОЛЕЗНЫХ ДЕЙСТВИЙ В ОДНОЙ ПАСТЕ

- защищает от кариеса
- удаляет налет*
- укрепляет эмаль
- снижает чувствительность
- отбеливает
- глубоко очищает
- сохраняет десны здоровыми*
- освежает дыхание



* При чистке зубов 2 раза в день.

SENSODYNE

МИНЕРАЛЬНАЯ ЗУБНАЯ ПАСТА

Mineral Up®



ЦИНК
уменьшает образование
налета



ФТОР
защищает от кариеса



КСИЛИТОЛ
реминерализирует
эмаль

**АКТИВИРУЙ
СИЛУ МИНЕРАЛОВ**

НОВИНКА



ПОЛЬЗА



Сила привычки



Правда ли, что на формирование новой привычки нужен минимум 21 день? Изучили все нюансы и узнали, как легче привыкнуть к полезному или отучиться от вредного.

Это надолго

Утверждение, что привычка формируется за 21 день, – это миф. В 2024 году австралийские ученые доказали: реальное время для закрепления нового навыка – от двух до пяти месяцев.

Скорость зависит от сложности задачи: чем она проще, тем быстрее произойдет привыкание. Важен и контекст – лучше делать что-то новое в одном месте и в одно и то же время.

Третье условие – удовольствие. Мозг легче привыкает к тому, что вызывает выброс дофамина. Так, приучить себя пить утром вкусный смузи проще, чем пользоваться флоссом при чистке зубов.

Внедрять новые привычки легче, чем отучаться от старых. Чтобы научиться чему-то, мозгу нужно проложить и закрепить одну нейронную связь. А вот перестать что-то делать сложнее – для этого надо разрушить существующую «магистраль».

5 советов для легких привычек

- 1 Ставьте конкретные цели:** не пить больше воды, а выпивать стакан перед каждым приемом пищи.
- 2 Не запрещайте, а заменяйте:** вместо полного отказа от сладкого каждый день пейте кофе с долькой горького шоколада.
- 3 Не торопитесь:** чтобы научиться ложиться спать раньше, сдвигайте время отхода ко сну на 10 минут каждые три дня.
- 4 Регулярность важнее объема:** не отменяйте тренировку совсем, а сделайте короткую зарядку.
- 5 Используйте трекер.** В какой-то момент вам будет психологически сложно прервать красивый ряд из галочек или плюсиков.



ОКУНИТЕСЬ В АРОМАТ
ЦВЕТУЩЕЙ РОЗЫ



ДЛЯ КУДРЯВЫХ ВОЛОС



- ✓ До 72 часов увлажнения для твоих кудрявых и волнистых волос
- ✓ Прощай, пушистость! До 48 часов идеальной гладкости
- ✓ Шампунь не содержит сульфатов, а бальзам, крем и спрей без силиконов
- ✓ Увлажненные, мягкие волосы, а завитки – идеально очерчены. А какой аромат!

Раскрой свой потенциал вместе с Aussie!

Формула МОЛОДОСТИ

В социальных сетях завирусился тренд на подсчет своего метаболического возраста. Пользователи вычисляют заветную цифру и делятся результатами. Что на самом деле означает этот показатель, как его рассчитать и можно ли на него повлиять?



Предъявите документы

Все мы знаем свой биологический возраст. Но тело может чувствовать себя на пять лет моложе или, наоборот, нести груз лишних лет. Метаболический возраст помогает понять, соответствуют ли цифры в паспорте реальному положению вещей. Он показывает скорость метаболизма – то, насколько эффективно работает обмен веществ по сравнению со средними значениями для нашей возрастной группы.

Вот что учитывают при расчете:

- ✦ **состав тела:** сколько в нем воды, жировой ткани и скелетных мышц;
- ✦ **уровень выносливости:** пульс в покое, потребление кислорода и вариабельность сердечного ритма;
- ✦ **уровень активности:** средняя скорость ходьбы, количество шагов и тренировок;
- ✦ **восстановление:** продолжительность и качество сна.

Получите и распишитесь

Узнать свой метаболический возраст помогают умные гаджеты – часы, весы, кольца. Правда, их данные не всегда идеально точны. Поэтому итоговая цифра – скорее ориентир, а не точный показатель.

Еще одно «но»: понятие метаболического возраста не входит в медицинские протоколы и не принято научным сообществом. Воспринимать эту цифру как некий «диагноз» не стоит.

Отнеситесь к ней философски – как к индикатору, который помогает оценить ваш образ жизни. Если он здоровый, метаболический возраст будет примерно равен биологическому или чуть ниже. Если же показатель выше, чем цифра в паспорте, свои привычки стоит пересмотреть.

Повернуть время вспять

Метаболический возраст можно снизить. Вот самые эффективные способы:

Наращивайте мышцы – это главный «двигатель» обмена веществ. Добавьте в свое расписание минимум две силовые тренировки в неделю. Можно заниматься с собственным весом или использовать отягощения.

Тренируйте выносливость. Ходите в фитнес-клуб на интервальные тренировки или бегайте в парке, чередуя скоростные и более спокойные отрезки.

Ешьте достаточно белка. Он защищает мышцы от разрушения и помогает организму эффективно восстанавливаться. Средняя норма для взрослых – 1,6-2,2 г белка на 1 кг веса.

Выбирайте сложные углеводы. В отличие от сладостей, цельные крупы, овощи и бобовые дают стабильную энергию без резких скачков инсулина.

Спите 7-9 часов в сутки. Дефицит сна приводит к замедлению метаболизма.

Управляйте стрессом. Практики осознанности, медитации, регулярные прогулки на свежем воздухе снижают напряжение и помогают вернуться в ресурсное состояние.

Пейте воду. Обезвоживание на 2% снижает производительность и замедляет метаболические процессы. Ориентируйтесь на норму в 30-40 мл воды на 1 кг веса.

На спортивном

У спортивной формы множество задач: она должна быть удобной, выдерживать любые нагрузки и десятки стирок, отводить влагу и, конечно, нам нравиться. Рассказываем, как собрать идеальный фитнес-гардероб под разные виды активности с учетом модных трендов и современных технологий.



Работа на износ

Начнем с выбора материала. Одежда из чистого хлопка – не самый подходящий вариант. Она быстро намокает, теряет форму и может натирать кожу при интенсивных нагрузках.

Отдавайте предпочтение современным синтетическим тканям, таким как полиэстер, нейлон, эластин, модал. Они отлично отводят влагу, позволяя коже дышать.

В тренде

Самые популярные спортивные брюки сегодня – расклешенные с завышенной талией. Такая модель не только выглядит эффектно, но еще стройнит и визуально удлиняет ноги.

Еще один тренд – комбинезоны. С рукавами и без, с длинными брючинами или короткими. Они особенно хороши для тренажерного зала: сидят как влитые и не сползают во время приседаний или становой тяги. Также они хорошо подойдут для занятий йогой или пилатесом.

В расцветках – полная свобода. Среди главных трендов – неон и принты «зебра», тай-дай, а также кислотные разводы или наивные цветочки и ягодки. Поклонницы минимализма выбирают лаконичные черный, белый, коричневый цвета или пастельные оттенки.

Всегда проверяйте плотность материала. Тонкая ткань будет просвечивать и подчеркнет каждую неровность тела. Зато плотный эластик держит форму и визуально подтягивает фигуру.

Дресс-код – спортивный

В фитнес-клубе особенно важна уместность. Чересчур открытые наряды могут смущать окружающих. Просвечивающие шорты, кроп-топы или топы с глубоким декольте – не лучший выбор.

Во время примерки нового комплекта сделайте перед зеркалом пару самых простых упражнений. Правило простое: если во время наклонов или приседаний видно больше, чем нужно, модель лучше заменить.

Простые движения

В тренажерном зале от одежды требуется максимальное удобство. Выбирайте бра со средней или сильной фиксацией и легинсы либо шорты с высоким поясом (заодно поддержит и пресс).

Для йоги и пилатеса нужна форма, которая станет второй кожей. Откажитесь от завязок и молний – они могут впиваться в кожу во время выполнения упражнений. Идеальный вариант – бесшовные комплекты из плотной, но эластичной ткани. Подойдут комбинезоны или лосины и бра.

На аэробику, степ и танцы удобно ходить в одежде с хорошей вентиляцией, не сковывающей движений. Лучше выбирать шорты или укороченные легинсы – на длинную штанину можно случайно наступить во время движения.

ФИТНЕС

Все по правилам

Хотите, чтобы любимые комплекты служили дольше? Соблюдайте простые правила:

Если не готовы стирать вещи сразу после тренировки, сначала дайте им просохнуть и только потом отправляйте в корзину для грязного белья.

Стирайте форму на спортивном или деликатном режиме при 30 градусах.

Не используйте кондиционер для белья: он снижает способность ткани впитывать влагу.

Откажитесь от отбеливателей – они могут нарушить структуру материала.



Салфетки-ловушки для цвета Leiff защищают одежду от окрашивания при стирке, помогая сохранять первоначальную яркость и чистоту оттенков. Подходят для белых, цветных и темных тканей.

Спортивные топы с застежками-крючками и модели с молниями перед стиркой помещайте в специальный сетчатый мешок.

Не сушите спортивные вещи в сушильной машине или на горячей батарее. Лучше ставить сушилку в хорошо проветриваемое место подальше от солнечных лучей.



Gardenica®

Сила чистоты. С заботой.

БЕЗ КРАСИТЕЛЕЙ

УХАЖИВАЕТ ЗА КОЖЕЙ РУК

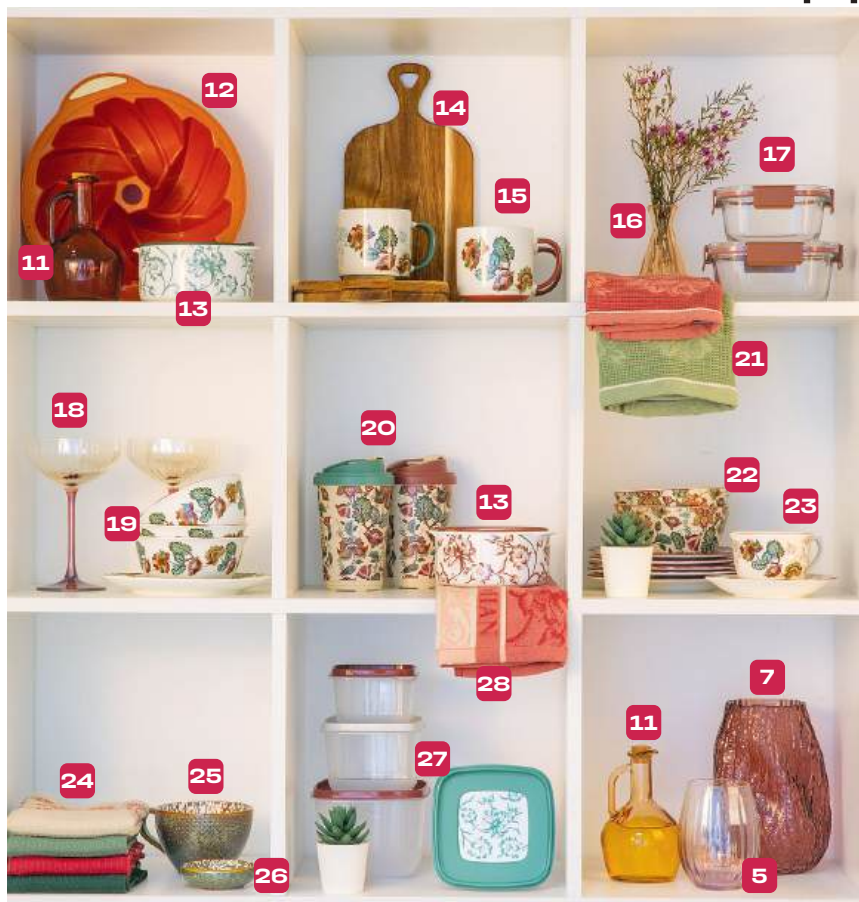
ПОДХОДИТ ДЛЯ МЫТЬЯ
ДЕТСКОЙ ПОСУДЫ И ИГРУШЕК



Средства для мытья посуды



Жизнь как искусство



Полотенце махровое
30x50 см, жаккард

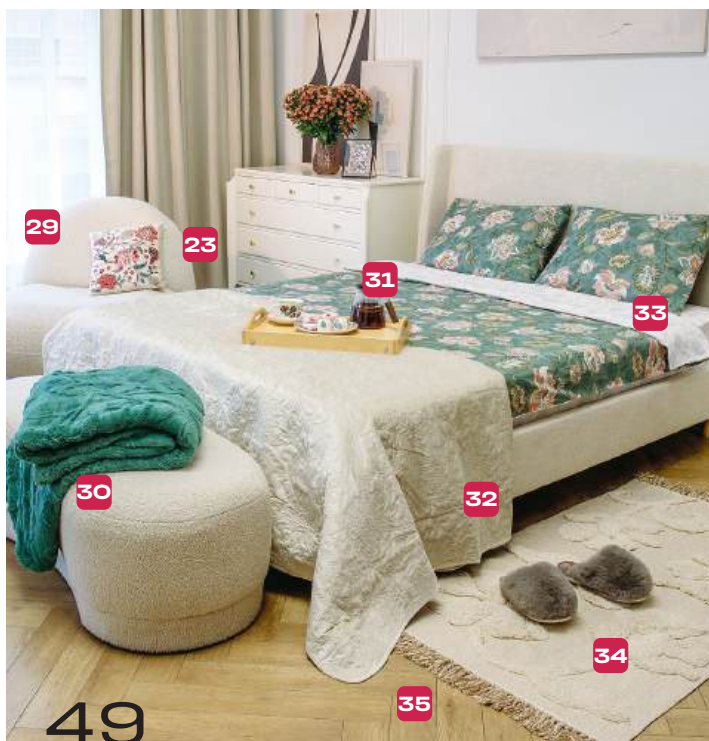


Коврик для выпечки сили-
коновый с декором



Коврик для сушки посуды

1. Кувшин 2,1 л, стекло 2. Корзинка для хлеба
3. Салфетка сервировочная 45x30 см 4. Бокал для вина 650 мл 5. стакан для воды 570 мл
6. Форма для запекания 26 см, керамика 7. Ваза 20 см, цветное стекло 8. Тарелка обеденная 26,5 см и тарелка суповая 22 см, фарфор
9. Подставка под горячее, силикон 10. Скатерть 140x180 см, жаккард 11. Бутылка для масла 12. Силиконовая форма для выпечки 13. Супница с крышкой 520 мл, фарфор 14. Разделочная доска 34 см, дерево 15. Кружка узорчатая 410 мл, фарфор 16. Ваза 13 см, цветное стекло
17. Контейнеры 530 мл и 800 мл, стекло 18. Бокалы для шампанского 19. Салатник 15 см с узором, фарфор 20. Термостакан с клапаном 400 мл 21. Полотенце вафельное 40x60 см, жаккард 22. Салатник 15 см, фарфор 23. Чайная пара 270 мл, фарфор 24. Полотенца кухонные 40x60 см, вафельные 25. Кружка широкая 400 мл, фарфор 26. Соусник, фарфор 27. Набор из 4 контейнеров: 0,45 л, 0,75 л, 1,2 л и 2,0 л 28. Полотенце 40x60 см, габардин 29. Подушка декоративная 40x60 см 30. Плед двухслойный 150x200 см 31. Чайник 750 мл 32. Одеяло-покрывало 200x220 см 33. Комплект постельного белья двуспальный, перкаль 34. Тапочки мужские серые 35. Коврик интерьерный 80x130 см





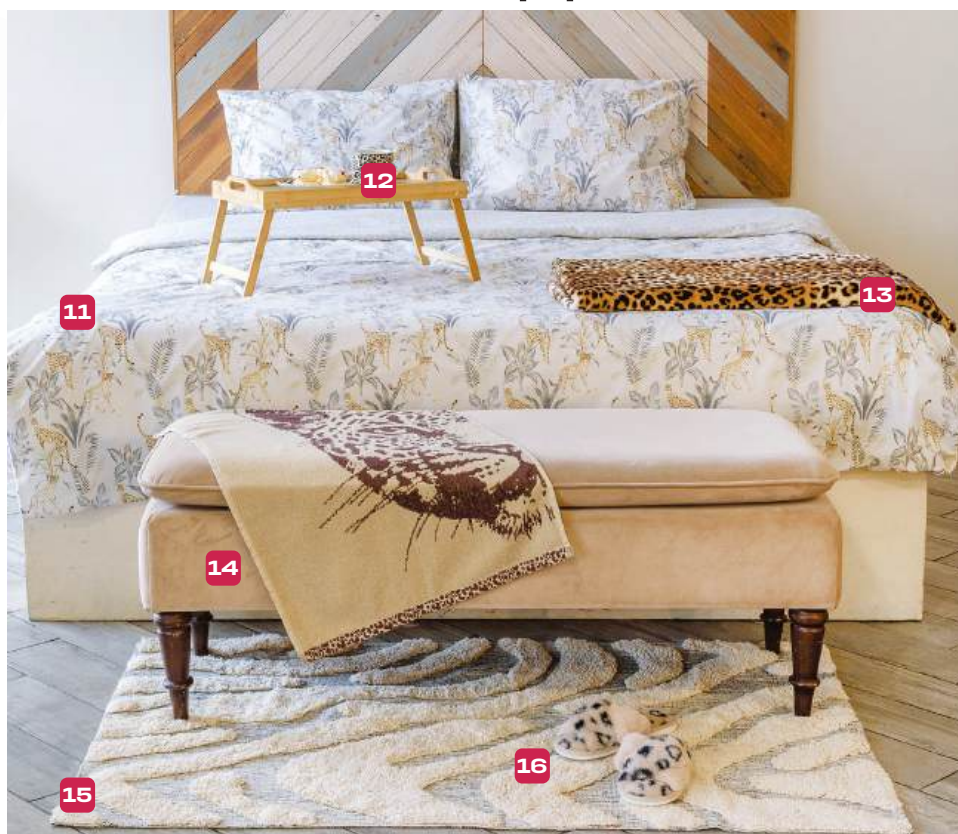
Зов природы



Полотенце махровое
100х140 см



Полотенце кухонное
40х60 см, вафельное



1. Бокал для вина 430 мл, стекло
2. Салфетка сервировочная 30х45 см
3. Кружка с широкой ручкой 350 мл, керамика
4. Кружка с хвостиком 390 мл, фарфор
5. Набор прихваток
6. Полотенце кухонное махровое 30х60 см, жаккард
7. Контейнеры стеклянные 0,55 л и 1,37 л
8. Ваза стеклянная 20 см
9. Формочки бумажные для кексов, 24 шт.
10. Тарелка десертная 20,3 см, фарфор
11. Комплект постельного белья евро, перкаль
12. Кружка 390 мл, фарфор
13. Плед принтованный 150х200 см
14. Полотенце махровое 70х115 см
15. Коврик интерьерный 80х130 см
16. Тапочки домашние
17. Подушка декоративная велюровая 30х50 см
18. Подушка декоративная меховая 40х40 см
19. Тарелка десертная 20,3 см, фарфор
20. Кружка с круглой ручкой 340 мл, фарфор

Маленькие помощники



Чайник, тостер, кофемашина, блендер – эти приборы мы используем каждый день, иногда по несколько раз. Рассказываем, как их легко мыть, где лучше хранить и как продлить их срок службы.



Тостер

Сначала вытряхните крошки из выдвижного поддона над раковиной. Для очистки внутреннего пространства удобно использовать узкую насадку пылесоса с мягкой щеткой.

Внешний корпус протрите влажной салфеткой с универсальным чистящим средством, избегая попадания влаги внутрь. Глянцевые поверхности обработайте средством для блеска.



Универсальное моющее средство Mr. Proper с ароматом лимона легко удаляет загрязнения с напольных покрытий, корпусной мебели и сантехники. Придает поверхностям блеск, устраняет неприятные запахи.

Чайник и кофемашина

Их главный враг – накипь. Справиться с ней поможет средство-антинакипин. Залейте его в резервуар и запустите чайник или кофемашину на полный цикл работы. Затем вылейте содержимое и хорошо промойте прибор изнутри чистой водой. Повторяйте процедуру раз в 1-3 месяца в зависимости от жесткости воды.

Внешние поверхности из стекла или пластика протирайте влажной тряпкой со средством для мытья посуды, а затем насухо вытирайте. Для блестящего металла используйте чистящее средство для нержавеющей стали.



Спрей для кухни «Sanita Антижир 1 минута» помогает легко удалять пятна жира, нагар и въевшуюся грязь с плит, микроволновых печей, вытяжек, духовых шкафов. Густая пена обеспечивает быстрый эффект даже на вертикальных поверхностях.

Микроволновая печь

Для очистки внутренних поверхностей подойдут специальные спреи или пены. Нанесите такое средство на стенки, закройте дверцу и оставьте на 5-10 минут. Затем хорошо протрите стенки влажной губкой или салфеткой. Для сильных загрязнений используйте средство для плит и духовок с функцией антижир.

Поддон и роликое кольцо можно мыть в посудомоечной машине или вручную, как обычную посуду. Дверцу и внешнюю панель протирайте салфеткой с универсальным средством для кухни.

Никелированные поверхности приборов удобно чистить гелями или пастами для нержавеющей стали.



Концентрированное средство для мытья полов Synergetic «Горная лаванда» удаляет пятна и неприятные запахи благодаря композиции на основе эфирных масел. Средство не требует смывания и не оставляет разводов.



Блендер

Если модель позволяет, снимите чашу, лезвие и уплотнительное кольцо. Съемные части, как правило, можно мыть в посудомоечной машине. Вручную мойте их в теплой воде, мягкой губкой со средством для мытья посуды.

Основание с мотором протирайте только снаружи. Важно, чтобы перед сборкой все детали были абсолютно сухими.

Главное правило – беречь приборы от попадания воды внутрь и тщательно сушить все детали перед сборкой.

Миксер и кухонный комбайн

Сразу после использования снимите все насадки. Большинство из них можно мыть в посудомоечной машине. Другой вариант – замочить в теплой воде с моющим средством, а затем хорошо промыть.

Корпус приборов очищайте только снаружи влажной салфеткой из микрофибры. Не допускайте попадания влаги в гнездо для насадок или на кнопки.



Биоразлагаемые таблетки для посудомоечных машин Synergetic Ultra Power эффективно отмывают загрязнения и застывший жир даже на сокращенных программах мойки. Легко смываются водой, безопасны для природы и человека.



Средство для мытья посуды Gardenica с ароматом зеленого чая с чабрецом эффективно и безопасно удаляет загрязнения со всех видов посуды и кухонных приборов. Гель бережно воздействует на кожу рук и экономично расходуется.



Биоразлагаемые концентрированные гели для посуды Synergetic подходят для мытья всех видов посуды, детских игрушек, а также овощей и фруктов. Эффективно удаляют жир и загрязнения даже в холодной воде.

Перед новым использованием обязательно убедитесь, что прибор полностью высох изнутри и снаружи.

Аэрогриль и фритюрница

Перед чисткой дайте прибору полностью остыть. Съемную корзину вымойте мягкой губкой со средством для мытья посуды или отправьте в посудомоечную машину.

Аккуратно переверните прибор на бумагу или газету, чтобы удалить крошки с нагревательного элемента. Пригоревшие остатки уберите чуть влажной тряпкой, а затем сухой салфеткой. Внешние поверхности и крышку протрите влажной губкой.

Где хранить?

Идеальный вариант – сухой закрытый шкаф. При хранении на столешнице ставьте приборы подальше от плиты, чтобы на них не попадали капли жира.

Шнуры аккуратно сматывайте и закрепляйте держателем. Мелкие аксессуары и насадки храните вместе с основным прибором – либо в его коробке, либо в отдельном контейнере, чтобы ничего не потерялось.



Встречайте новое поколение капсул «Сомат Экселленс Лайм 4 в 1»! Одна капсула обеспечивает безупречное и деликатное очищение посуды даже от пригоревшей еды и жира, придает ей блеск и заботится о посудомоечной машине.

Стираем

на 5+!



Стиральные машины сегодня не просто стирают: они помогают экономить время и ресурсы, ухаживать за тканями и даже заботиться о здоровье семьи. Главное – знать, какие функции есть в вашей машине, и уметь ими правильно пользоваться.

Все под контролем

Стирка становится частью «умного дома». Многие модели машин позволяют управлять процессом через вай-фай с помощью мобильного приложения. Удаленно можно выбирать режим, запускать и останавливать стирку, получать на телефон уведомление о ее завершении. Некоторые приложения также предлагают диагностику неисправностей.



Гель для стирки «Персил Color» эффективно отстирывает загрязнения и сохраняет яркость цвета. Благодаря технологии глубокого очищения Deep Clean гель справляется с пятнами даже на коротких циклах и в холодной воде, не оставляя разводов.

Новые возможности

В современных моделях есть немало полезных функций. Так, датчики загрязнения могут оценивать, насколько испачканы вещи. На основе этих данных корректируются время стирки и температура воды.

Функция взвешивания белья определяет массу вещей в сухом виде перед началом цикла стирки, и машина рассчитывает оптимальный объем воды.

Антибактериальный режим – отдельная программа с использованием высокой температуры (или активного кислорода). Она подходит для стирки детской одежды, полотенец и постельного белья.

Обработка паром помогает освежить вещь после разовой носки, разгладить складки, убрать с ткани лишние аллергены и бактерии.

Знакомые незнакомцы

Есть функции, которые присутствуют почти во всех машинах, но мы их часто игнорируем. Например, предварительная стирка – «замачивание» внутри барабана. Такой режим подходит для сильно загрязненных вещей, например, детской одежды после прогулок или кухонных полотенец.

Интенсивная стирка – идеальный режим для стирки хлопка или льна со стойкими пятнами. Сочетание высокой температуры и увеличенного времени вращения барабана обеспечивает отличные результаты.

Для тех, кто активно занимается спортом, пригодится режим стирки мембраны и спортивных вещей. Он помогает очистить технологичные материалы от загрязнений, сохраняя структуру и не повреждая пропитку.

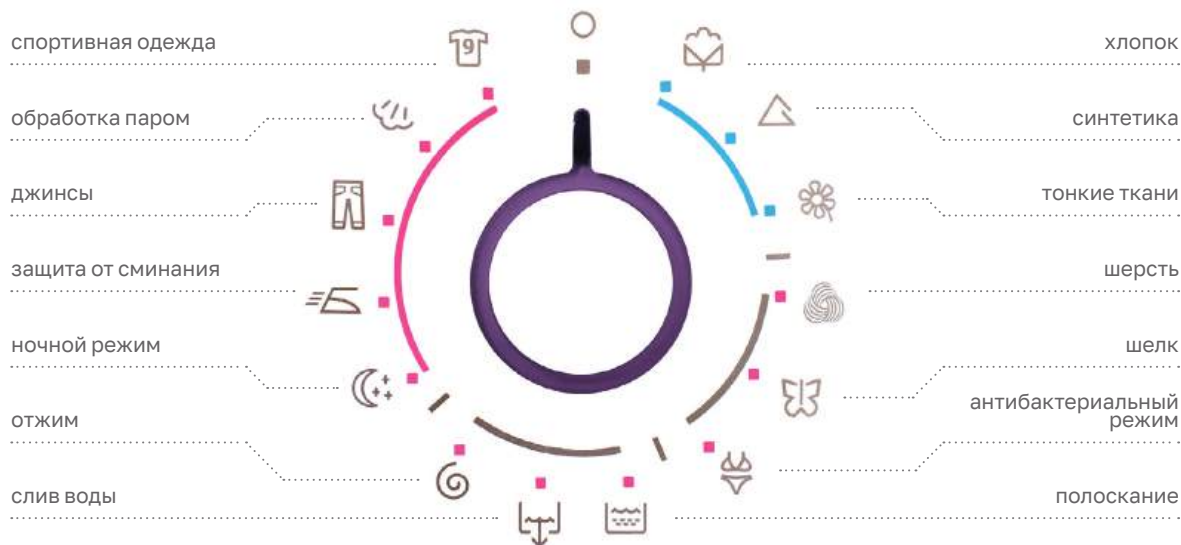


Гель для стирки цветного белья Leiff бережно и эффективно удаляет загрязнения при температуре от 30 градусов, сохраняя яркость цвета.

Парфюм для белья в гранулах «Вернель Supreme Элеганс» – находка для тех, кто влюблен в парфюмерные ароматы. Гранулы нейтрализуют неприятные запахи, а яркий аромат сладких фруктов, ягод и нежного пиона сопровождает вас в течение всего дня.



ДОМ И УЮТ



Базовый минимум

Есть опции, которые всем знакомы, но не всегда используются по делу. Так, дополнительное полоскание – полезная функция для аллергиков и людей с чувствительной кожей. Она помогает полностью удалить остатки моющих средств из волокон ткани.

Защита от сминания облегчит вам глажение. Отложенный старт позволяет запрограммировать начало стирки на нужное вам- время. Его удобно сочетать с ночной стиркой – это режим с пониженным уровнем шума, который позволяет экономить электричество.

5 советов для эффективной стирки:

- 1 Не перегружайте барабан: вещи внутри должны свободно перемещаться.
- 2 Сортируйте белье не только по цвету, но также по типу ткани и степени загрязнения.
- 3 Используйте функцию предварительной стирки только для сильных загрязнений.
- 4 Регулярно очищайте лоток для моющих средств.
- 5 Раз в месяц запускайте программу самоочистки барабана.



Биоразлагаемый гель для стирки детского белья Synergetic эффективно удаляет загрязнения даже в холодной воде. Гель легко выполаскивается из тканей, не содержит ароматизаторов и красителей.



Кондиционеры для белья «Антистресс» и «Энергия» из коллекции Aroma Emotions от Synergetic ухаживают за вещами и придают им роскошный аромат.



100 пятен
Эффективное
удаление

BiMAX
КАПСУЛЫ ДЛЯ СТИРКИ

Османтус
Мягкость ткани
и яркий аромат



**создайте
настроение**
С новыми ароматами Glade



**КАПСУЛЫ
для
посудомоечных
машин**

НОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ
ЧИСТОТЫ
7в1



Удаляет жир, засохшие
загрязнения и обеспечивает
сияние посуды без разводов

Soffione
Чистый продукт —
в каждый дом!



ДОМ И УЮТ

Работа над ошибками

Ванная комната – пространство, в котором ошибки в уборке могут дорого обойтись. Здесь легко повредить поверхности или, например, пропустить появление плесени. Какой должна быть правильная уборка и каких промахов лучше не допускать?

Вредная стерильность

Стремление к идеальной чистоте и стерильности может сыграть злую шутку. Выбирая самые мощные и агрессивные средства, мы рискуем нанести вред плитке, эмали или акрилу.

Так, концентрированные кислоты (например, соляная) и щелочи могут безвозвратно испортить акриловую ванну, хромированные смесители или затирку между плиткой.

Для базового ухода выбирайте мягкие пасты, гели или спреи с нейтральным pH.

Сильнодействующие средства поберегите для точечной борьбы с застарелыми пятнами, ржавчиной или известковым налетом. Самое важное – строго соблюдать время выдержки.

Новое средство стоит сначала протестировать на незаметном участке поверхности.



Как на подбор

Некоторые поверхности требуют особого подхода. К примеру, эмаль боится абразивов и концентрированных кислот. Такие ванны мойте мягкой губкой с гелем, кремообразным средством или спреем.

Акриловые ванны чувствительны к растворителям, хлору и аммиаку, а также к абразивам. Для них лучше использовать гели и пены, специально предназначенные для акрила.

Керамическая плитка сама по себе неприхотлива, но затирка легко разрушается под воздействием сильных кислот. Поэтому плитку лучше мыть мягкими универсальными средствами.



Универсальный чистящий гель «Доместос Свежесть Атлантики» эффективно удаляет различные загрязнения, устраняет бактерии и неприятные запахи, возвращая поверхностям чистоту и блеск.



Sanfor Белизна гель 3 в 1 содержит инновационную формулу отбеливания и удаления пятен при стирке. Гель подходит для чистки сантехники и труб. Обладает антимикробным действием.



Соляная эмульсия WELLROOM поможет справиться с известковым налетом и мочевым камнем. Густое средство не имеет резкого запаха, а благодаря удобному носику его легко дозировать.

ДОМ И УЮТ

Слепые зоны

Мы привыкли мыть то, что чаще бросается в глаза: ванну, раковину, зеркало, унитаз. При этом некоторые зоны раз за разом остаются без внимания и становятся рассадниками бактерий и грибка.

Обратите внимание на пространство под ободком унитаза, стык между ванной и стеной, резиновый уплотнитель душевой кабины, сифон под раковиной. Не забывайте протирать нижнюю часть полочек, выключатели и дверные ручки. Регулярно прочищайте сливные отверстия, не допуская образования засоров – это идеальная среда для неприятного запаха.

Опасный коктейль

Никогда не смешивайте хлорсодержащие отбеливатели с кислотными средствами. Вместе они образуют ядовитые испарения, которые опасны для дыхания. Так же опасно сочетать продукты с аммиаком и средства с хлором.

Иногда без использования средств с разными составами не обойтись. В таких случаях сначала тщательно смойте первый продукт и проветрите помещение, и только потом наносите следующий.



Попробуйте новинку – средство для унитаза «Бреф ДеЛюкс Магнолия-Миндаль» из парфюмированной коллекции «Бреф» для поддержания чистоты и изысканного аромата в туалете до 90 дней!



Туалетный блок «Бреф Хлор-Актив» благодаря хлор-компоненту обеспечивает чистоту и блеск унитаза, защищает от образования налета, нейтрализует неприятные запахи и дарит свежий аромат.



Чистящее средство для унитаза «Бреф Сила-Актив» с технологией «Щит чистоты 24/7» защищает от загрязнений, предотвращает образование налета, придает стойкий и свежий аромат. Работает до 120 дней.

Одна на всех

Мыть всю ванную комнату одной губкой – большая ошибка. Пористый материал легко впитывает влагу и частицы грязи, превращаясь в инкубатор для бактерий.

Заведите отдельный набор для уборки. Потребуется пара губок и несколько салфеток из микрофибры разных цветов – так вы легко будете их различать. После использования не забывайте отправлять салфетки в стирку, а губки – хорошо просушивать и регулярно менять.





100%
ЧИСТОТА
И ЭФФЕКТИВНОСТЬ

инструментальные тесты по удалению до 100% типичных загрязнений в доме.



SIMBL

СИМВОЛ
БЕЗУПРЕЧНОЙ
ЧИСТОТЫ





Октябрь – подходящий месяц для решения спорных вопросов, придания уюта окружающему пространству и переосмысления своего имиджа. Подготовили общий астропрогноз и наиболее благоприятные даты для косметических процедур.

С 1 по 22 октября – время для отстаивания своих интересов и нахождения баланса в отношениях с окружающими. Возможны неоднозначные события, на которые стоит реагировать, исходя из ясного понимания личности оппонентов. В решении рабочих вопросов могут помочь новые полезные связи. Вдохновившись другими людьми, можно будет подняться на новый уровень карьерной лестницы.

С 23 октября придет время «ломать» то, что перестало устраивать, а на руинах – созидать нечто совершенно новое. Множественные возвратные ситуации заставят пересмотреть цели, круг общения и отношение к людям. Терпение будет заканчиваться, появится желание быть собой, следовать за своими интересами, вкладываться только в себя и свое будущее.

Практически весь октябрь вы будете чувствовать желание удариться в юношеское бунтарство при выборе стиля одежды и макияжа. Попробуйте поэкспериментировать и совместить стиль бунтарки и леди, это может дать очень интересные результаты.

Благоприятные дни для ритуалов красоты

УХОД ЗА ЛИЦОМ:

1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 19, 20, 21, 27, 28, 29, 30, 31.

УХОД ЗА ТЕЛОМ:

1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 16, 17, 19, 20, 21, 27, 28, 29, 30, 31.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ:

2, 5, 6, 7, 8, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 27, 30, 31.

СТРИЖКА:

1, 5, 6, 7, 8, 9, 14, 15, 19, 20, 21, 27, 28, 29.

ОКРАШИВАНИЕ:

1, 5, 6, 7, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 27, 28, 29.

МАНИКЮР, ПЕДИКЮР:

7, 8, 9, 19, 20, 21.

ЭПИЛЯЦИЯ:

2, 16, 17, 27, 30, 31.

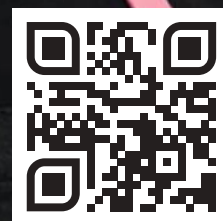
Выбираем лучшее время для преображения!

M*КОСМЕТИК



Действуй красиво

В КОМАНДЕ ЭКСПЕРТОВ



rabota.magnit.ru

8 800 200 53 18

KumiTeen

by KuMiHo

ТВОЯ ПРАЙМ-ЭРА НАЧИНАЕТСЯ СЕЙЧАС

НОВАЯ ЛИНЕЙКА!

КОСМЕТИКА ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ



СОКРАЩАЕТ ВЫСЫПАНИЯ

УСПОКАИВАЕТ

МАТИРУЕТ

ЗАЩИЩАЕТ

СОХРАНЯЙ СПОКОЙСТВИЕ И ЧИСТУЮ КОЖУ