

**Žiarivé a veľké pery**

Jar a leto 2013 sú o perách. Keďže je trend mierne výrazný, použite len trošku rúžu na pery, ak ho bežne nepoužívate. Zjemnite ho s trochou lesku na pery. Určite si dajte záležať na tom, aby oči boli menej výrazné a neutrálne tak, aby vynikli pery.

**„Svieža“ tvár**

Keďže jar je o prebúdzaní a sviežosti, nepotrebuje veľa mejkapu. Použite lesk na pery, trošku špirály na mihalnice a pár dotykov červene na líca. Tieto tri malé kroky vám dodajú závideniahodné žaro a vyžarovanie.

**Dymové oči**

Dramaticky vyzerajúce oči sú stále „in“ i na jar 2013. Od tmavých a záhadných tónov vyčarených linkou na oči a šedivým tieňom až po prírodzenejšie splyývajúce efekty – hnedá a béžová. Práve tieto farby dominujú tvári. Ak chcete držať krok so súčasťou módu, musíte ich použiť.

Ak chcete byť ešte štýlovejšia, použite zelené alebo modré očné tieňe hrubšie nanosené na očných viečkach. Strieborná je tiež in. Ak ich skombinujete s neutrálnymi perami a pár ťahmi maskarou, budete svetová.

**Turbany**

Práve oni sú najhorúcejšou novinkou na jar a leto 2013. Nielenže dodajú vášmu outfitu šmrnc, navyše schovajú neupravené vlasy, ak máte naponáhlé. Alternatívou môže byť baretka, ktorá udrží drdol alebo vrkoč na mieste presne tam, kde ho chcete mať.

-Čel-

## Trendy pre jar a leto 2013

**Prírodné kadere**

Zabudnite na žehličky na vlasy! Túto jar charakterizujú prírodné lokne, ktoré určite nevyrovnávajú. Voľné kučery, drdoly a vrkoče sú tou najlepšou voľbou. Nechajte ich prírodzene padať na plecia.

## Vlasy, koža a nechty sú signálom stavu vášho organizmu

V kriminológii sa môžu rozborom vlasu určiť napríklad látky, ktoré do organizmu nepatria. Podľa stavu vlasov poznajú mnohí lekári potenciálnu chorobu. Rovnako je to i s nechtami a kožou. Sú obrazom vnútorného stavu organizmu. Je preto do značnej miery otázkou výživy, starostlivosti o vlastné zdravie, aké vlasy a kožu budeme mať. Zabezpečiť dostatočný prísun minerálov a vitamínov, to je najjednoduchší a najlepší spôsob, ako si poradiť s kvalitou vlasov, kože a nechtov. Súbor vitamínov ako vápnik, zinok, železo, vitamíny skupiny B, vitamín C, k tomu zlúčeniny kremíka – súvisia s našim jedálničkom.

Ak ste milovníkmi fastfoodov, rozmanitých diét na chudnutie, ak ste adeptky na anorexiu v túžbe byť úplne najštíhlejšia, prejaví sa nedostatok vitamínov

veľmi skoro na kvalite a množstve vlasov, ale i rozmanitými vyrážkami na koži. Vhodným doplnkom výživy môže byť potravinový doplnok, napríklad **Allicor** – zdroj vitamínu C, je to sušený cesnak, ktorý však môžete využiť kedykoľvek, pretože ho necítiť z úst. Ďalšie vitamíny, ako horčík, draslík, chróm a pod., dostanete v lekárňach v prírodnej podobe od firmy **Naturvita**.

Nevyhnutným zdrojom pre vlasy i pokožku je totiž aj **oxid kremičitý**. Zlúčeniny kremíka sú dôležitým prvkom pri tvorbe chrupaviek (teda aj nechtov) a pri stavbe kostí. Ich nedostatok sa často prejavuje lámavosťou vlasov, prípadne ich nadmerným vypadávaním, suchosťou pokožky alebo lámavosťou nechtov.

Je dôležité jesť stravu bohatú na kremičité zlúčeniny, prípadne užívať doplnky, ktoré sú ľahko rozpustné v zažívacom ústrojenstve. Napríklad špeciálny súbor vitamínov na vlasy **Biosil**. Od nepamäti sa vedelo, že to, čo do organizmu vchádza, je dôležité nielen na nasýtenie, ale do istej miery je i zdrojom krásy. Človek s vyváženou stravou vyzerá mlado, zatiaľ čo ľudia, ktorí v strave nemajú dostatok vitamínov a minerálov, majú veľmi často unavený až sivý vzhľad, rýchlejšie starnú, častejšie trpia ochoreniami.

Naša výživa je rozhodujúcim faktorom, ktorý zabezpečuje celému organizmu najlepšie zdroje potrebných látok.





# Chcete aby rástli a boli pevné?

osvedčený a obľúbený

## BIOSIL plus

Prispieva k udržiavaniu

- normálneho stavu vlasov
- nechtov • pokožky

Zloženie:

- D-pantotenát vápenatý
- zinok • biotín

všetky zložky sú nevyhnutné  
pre zdravý organizmus



• odporúčaná cena 3,30 € • balenie obsahuje 60 tabliet  
Dávkovanie: 1 tableta denne. Nevhodné pre deti do 3 rokov.



Dostanete v lekárňach za priaznivé ceny

Viac na [www.happytrade.sk](http://www.happytrade.sk)