

Lotion plus,
NeoStrata,
974 Kč



vače ve formě olejové báze a dvoufázové emulze. Čištění vždy zakončují micelární vodou H2O od Biodermy.

4 VRÁSKY MUSEJÍ PRYČ

Pohlédněte se po krémech s kyselou hyaluronovou či glykolovou nebo po pšeničných proteinech. Hitem jsou přípravky s obsahem rostlinných kmenových buněk. Stejný produkt použijte přibližně tři měsíce a pak vyzkoušejte jiný – tak dosáhnete nejlepších výsledků. Mezi mé oblíbené přípravky patří ampulky De-Age & Re-Lift Cream, Janssen (www.janssen-beauty.cz), nebo Perfect Contour Firming Cream, Thalgo (www.aprodelta.cz).

5 NEPODCEŇUJTE NOČNÍ PĚCI

V noci pleť nejlépe vstřebává a regeneruje. Použijte sérum, krém, oční krém, krém na krk a dekolt (vše podle typu pleti). Pro sušší pleť můžete noční krém nahradit jemnou vrstvou liftingové masky. Před spaním ji nesmývejte.

6 NEZAPOMÍNEJTE NA OCHRANU

Pokud chcete mít co nejméně vrásek a pigmentových skvrn, vsaďte na ochranné krémy. Doporučuji minimálně s faktorem 30. A používejte je denně! Skvělou zkušenost mám s Avène a La Roche-Posay.

7 NAVYKNĚTE SI DÁT JEDNOU TÝDNĚ MASKU

Skvělé jsou hydratační masky od firmy Janssen (např. Hydrating Gel Mask) nebo masky kolagenové. Na mastnou pleť se mi osvědčila hloubkově čistící absorpční Masque Absorbant Désincrustant od firmy Thalgo.

8 POZOR NA PRUDKÉ STRÍDÁNÍ TEPLIT

To totiž napomáhá červenání pleti (kuperóze). Když už tento problém máte, zabírá červená řada od firmy Bioderma. Pravidlem je sebekázeň – kosmetika bez napařování, žádná sauna, pára a podobné radovánky. □

ZÁZRAKY NA POČKÁNÍ

*Chcete krásnou a vitální pleť?
Kosmetička Zuzana Kroupová
ELLE prozradila svá tajemství*

1 PŘIPRAVTE SI ZBRANĚ NA PUPÍNKY

Zkuste zinkovou mast. Pro lepší účinek ji smíchejte s levandulovým (nebo jalovcovým) éterickým olejem (např. Atok, www.originalatok.cz), jenž posiluje imunitu a působí proti zánětům. Výborný prostředek je Lotion plus s glykolovými kyselinami, NeoStrata (www.kosmetika-neostrata.cz). Pupínky mizí také účinkem zinerytu nebo aknemycinu – ty vám ale musí předepsat dermatolog.

2 NESAHEJTE SI NA OBLÍČEJ

Dochází tak totiž k přenosu bakterií, které mohou za zánětlivé projevy. Doporučuji každodenní používání make-upu, díky kterému na sebe tak často sahat nebudete. Funguje i jako ochranná vrstva před negativními účinky slunce, mrazu, větru a prachu. A bude-li vás hladit miláček, at si předtím důkladně umyje ruce.

3 DŮKLADNĚ SE ODLIČUJTE

Je to pro krásnou a zdravou pleť nesmírně důležité. Preferuji pěny nebo gely. Nejčastěji používám Atoderm Gel od Biodermy. Na oči pak odličo-



Krém
Perfect
Conture
Firming
Cream
od Thalgo,
1680 Kč



ŽIVOTOPIS ZUZANA KROUPOVÁ

Kosmetička a vizážistka. Začínala jako zdravotní sestra, díky tomu má velké zkušenosti s dermatologií. Pracovala v salonu La Belle, pět let na klinice Asklepon a nyní má vlastní studio De la Mer (Rubeška 1, Praha 9, tel. 608 677 862).



Intenzivní hydratační maska
Sensibio, Bioderma, 519 Kč