



Problem ZIEMISTA CERA

Piekielny tydzień w pracy? To widać. Stres powoduje bowiem skok poziomu kortyzolu, który źle wpływa na jakość Twojego snu. To prowadzi zaś do zaburzeń w produkcji komórek skóry - w efekcie nowe nadbudowują się nad starymi, które powinny były ulec złuszczeniu. Twarz pokryta poszarzałymi, martwymi komórkami nie ma szans promieniać.



WYPRÓBUJ: Kiehl's Nightly Refining Micro-Peel Concentrate, 235 zł; Estée Lauder Revitalizing Supreme Plus Global Anti-Aging Wake Up Balm, 285 zł

Rozwiązanie Złuszcź skórę peelingiem, by usunąć warstwę martwych komórek. Następnie użyj przywracającego blask kremu z perełkami odbijającymi światło. Od razu zaczniesz wyglądać zdrowo i promiennie.

Problem OPUCHNIĘTA TWARZ



WYPRÓBUJ: Evrée Magic Rose, Olejek do twarzy i szyi, 29,99 zł

Alkohol powoduje zaburzenia w układzie limfatycznym - nadmiar wody przesącza się przez to z układu krążenia i odkłada w tkankach. Efekt? Wyglądasz jak Elvis Presley w 1977 r. **Rozwiązanie** Minutowy masaż twarzy olejkami pobudzi krążenie i zmobilizuje układ limfatyczny do odprowadzenia nadmiaru płynów z napuchniętej twarzy. Najprostsza technika to wykonywanie palcem wskazującym małych kóteczek na skórze zgodnie z przebiegiem mięśni - w kierunku od środka twarzy na zewnątrz i lekko ku górze.

Problem CIENIE POD OCZAMI

Na to, że rano masz oczy jak miś panda, wpływają oczywiście geny, alergię oraz nierówności kolorytu, jednak głównym winowajcą niemal zawsze jest niewyspanie. Kiedy jesteś zmęczona, delikatne naczynka wokół oczu słabną, powodując mikrokrwawienia widoczne na powierzchni skóry jako zasinienie pod oczami. **Rozwiązanie** Wklep opuszkami palców krem z wyciągiem z bławatka - udowodniono, że uszczelnia mikronaczynka. Następnie użyj rozświetlającego korektora, który ukryje pozostałe zasinienie lepiej niż podkład.



WYPRÓBUJ: Ziaja Krem pod oczy i na powieki rozjaśniający cienie z bławatkami, 6 zł; Bourjois Healthy Mix, Korektor, 44,99 zł

Problem GNIAZDO NA GŁOWIE



WYPRÓBUJ: Living proof Perfect hair Day Overnight Perfector, Serum do włosów na noc, 120 zł

Winy jest stres: mieszając Ci w hormonach, sprawia, że podczas snu przewracasz się z boku na bok, szorując głowę po pościeli. Nie dość, że włosy się plączą, to - jeżeli masz pościel ze sztucznego tworzywa - na dodatek niemitosiernie się elektryzują. **Rozwiązanie** Zaprzyjajnij się z całonocną maską. Nałóż ją przed snem na suche lub wilgotne włosy i rozczesz, a rano kosmyki będą nie tylko gładkie, ale też odżywione oraz łatwiejsze w układaniu. Możesz ją też zmyć po przebudzeniu, aby zostawić włosy nie obciążone. I nie musisz martwić się o poduszkę - maseczka nie brudzi pościeli.

Problem ODGNIECENIA OD PODUSZKI

Większość ludzi śpiących na boku lub brzuchu budzi się z poduszką odgniecioną na twarzy. Nie dość, że rano nie dodaje to uroku, to okazuje się, że może postarzać! Uścisk oraz pocieranie skóry o poduszkę prowadzi bowiem do powstawania tzw. zmarszczek śpioccha.



WYPRÓBUJ: KOI Rich Cosmetics Krem ultranawilżający, 70 zł

Rozwiązanie By naprawić nocne zniszczenia, użyj produktu z kwasem hialuronowym - zapewni natychmiastowy efekt wypełnienia bruzd i napięcia skóry. By zapobiec obracaniu się w nocy, wetknij małe poduszki po obu stronach głowy. Może to mało seksowne, ale jest skuteczne.

3
dodatkowe sposoby na lepszy poranek.



Puść sobie Justina Timberlake'a. Badania dowodzą, że słuchanie tanecznej muzyki pobudza.



Użyj perfum: te o grejfrutowych i imbirowych nutach obudzą Twoje zmysły i dodadzą świeżości.



Pociągnij się za płatki uszu. To naturalny sposób na dodanie sobie energii, gdy jesteś zmęczona.