

Η συστηματική περιποίηση και η φροντίδα προσώπου και σώματος είναι το πιο ισχυρό «όπλο» για τη σύγχρονη γυναίκα. Ακολουθείτε τα απαραίτητα βήματα για να είστε όμορφη και λαμπερή κάθε μήνα του χρόνου. *ΤΗΣ ΜΕΝΗΣ ΣΚΑΜΝΙΩΤΟΥ*

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Το κρύο είναι τσουχτερό□□□



□□□□□□

\*Οι χαμηλές θερμοκρασίες και η ξηρασία της ατμόσφαιρας ποτέ δεν ήταν φίλοι της επιδερμίδας. Είναι η εποχή που πρέπει να δώσετε στο πρόσωπό σας την απαραίτητη τροφή ενισχύοντάς το με τα κατάλληλα προϊόντα. Συμπληρωματικά μπορείτε να προσθέσετε στη διατροφή σας τροφές πλούσιες σε ωμέγα 3 και μαγνήσιο.

\* Πριν βγείτε από το σπίτι καλό είναι να έχετε μαζί σας ένα προϊόν για τα χείλη σας που είναι εκτεθειμένα στον παγωμένο αέρα.

\*Επειδή το λέιζερ ενδείκνυται περισσότερο σε λευκό δέρμα η εποχή αυτή είναι ιδανική για να αφαιρέσετε τις κηλίδες από το πρόσωπο και το σώμα. Επισκεφθείτε το δερματολόγο και ενημερωθείτε λεπτομερώς για την αποτελεσματικότητα της θεραπείας.

\*Τέλος, για να δείτε την καινούρια χρονιά με νέο βλέμμα, προσθέστε στο νεσεσέρ σας μια καινούρια μάσκα. Επιλέξτε την σε ένα χρώμα διαφορετικό από την τελευταία σας. Έτσι για αλλαγή...

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

**Ο μήνας του Έρωτα**



\*Στο ραντεβού με τον Άγιο Βαλεντίνο πρέπει να λάμπετε από την κορυφή ως τα νύχια. Στις

14 Φεβρουαρίου πριν από το γεύμα με τον αγαπημένο σας ακολουθείστε ένα πρόγραμμα περιποίησης του σώματος. Αναζωογονηθείτε και χαλαρώστε για να απολαύσετε όσα σας επιφυλάσσει η βραδιά. Ξεκινήστε γεμίζοντας την μπανιέρα με ζεστό νερό και συνεχίστε προσθέτοντας αρωματικά αφρόλουτρα και αιθέρια έλαια.

\*Αν έχετε ήδη παρατηρήσει τις πρώτες ρυτίδες στο μέτωπο και γύρω από τα μάτια, αρχίστε μια θεραπεία με κρέμες αντιγήρανσης, πλούσιες σε ρετινόλη. Είναι η κατάλληλη περίοδος γιατί δεν εκτίθεστε πολλές ώρες στον ήλιο.

\*Στην καρδιά του χειμώνα κλείστε ραντεβού με το δερματολόγο για ένα γενικό τσεκαπ και καθιερώστε να τον επισκέπτεστε κάθε χρόνο τέτοια εποχή. Είναι καλό να παρακολουθείτε την πορεία και την εξέλιξη στις ελιές που αλλάζουν χρώμα και σχήμα.

## ΜΑΡΤΙΟΣ

### Άνοιξη επί θύραις



\*Μια καινούρια εποχή αρχίζει. Υποδεχθείτε την με ανεβασμένη διάθεση και δημιουργήστε χώρο ώστε να μπει δυναμικά στη ζωή σας. Τακτοποιήστε τα συρτάρια, τα ράφια, τα κουτιά και τα νεσεσέρ όπου μέσα φιλοξενούνται τα καλλυντικά σας. Ελέγξτε την ημερομηνία λήξης τους και πετάξτε κατ' αρχήν όσα έχουν ήδη λήξει. Σημειώστε ότι η διάρκεια ζωής των περισσότερων δηλαδή φον ντε τεν, κονσίλερ, κραγιόν είναι περίπου ένας χρόνος.

\*Ενδιαφερθείτε για καινούριες αγορές. Λιπ γκλος και ρουζ σε καινούρια έντονα και δροσερά χρώματα είναι ιδανικά και θα ανανεώσουν το καθημερινό σας λουκ.

\*Βοηθείστε το σώμα σας να ξεμουδιάσει. Πετάξτε από πάνω σας τα βάρη του χειμώνα, ξεκινώντας τώρα ένα πρόγραμμα γυμναστικής. Επισκεφθείτε κάποιο γυμναστήριο κοντά στο σπίτι και ρωτήστε για τα προγράμματά του. Ακόμη καλύτερα συμβουλευτείτε έναν γυμναστή για το είδος της άθλησης που σας ταιριάζει.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

**Κάτι νέο γεννιέται**



\*Ασχοληθείτε με τα μαλλιά. Επισκεφθείτε τον κομμωτή σας και ζητήστε του να σας

προτείνει μια καινούρια κουπ. Καθώς πλησιάζουμε περισσότερο στους καλοκαιρινούς μήνες προτιμήστε τα κοντά. Θα φρεσκάρουν την εικόνα σας και θα είναι πιο εύκολα στην περιποίησή τους, γιατί στεγνώνουν πιο εύκολα. Σημειώστε ότι για να τα διατηρήσετε σε αυτό το μήκος πρέπει να τα κόβετε κάθε ενάμισι με δύο το πολύ μήνες.

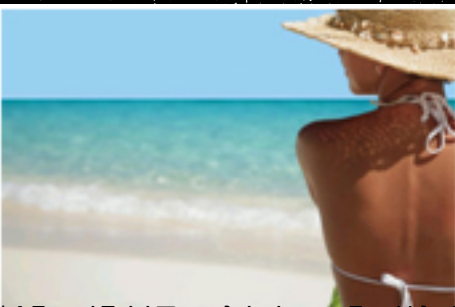
\*Συνεχίστε με την περιποίηση των μαλλιών. Αντικαταστήστε το παλιό σας κοντίσιονερ με ένα καινούριο για να τους δώσετε περισσότερο όγκο και να διευκολύνετε το χτένισμα.

\*Καταπολεμήστε την κυτταρίτιδα κάνοντας μασάζ με λάδι, στο οποίο θα προσθέσετε δεντρολίβανο, λεμόνι και αγριοκυπάρισσο.

\*Καθώς η ήλιος διαρκεί περισσότερο αυτή η εποχή είναι κατάλληλη για να προσθέσετε στα καλλυντικά σας μια κρέμα που εκτός από αντιγηραντική δράση μπορεί να σας προσφέρει και αντηλιακή προστασία.

ΜΑΙΟΣ

**Η εποχή των λουλουδιών**







Επιπλέον, η εταιρεία προσφέρει και άλλες υπηρεσίες, όπως η δημιουργία προσωπικών προγραμμάτων ομορφίας, η παροχή συμβουλών και η επίβλεψη της εφαρμογής τους. Η εταιρεία είναι ηγέτις στην αγορά και έχει κερδίσει την εμπιστοσύνη των πελατών της με την ποιότητα των υπηρεσιών που προσφέρει.