

# KAUNEUS &terveys

14/2009 7,20 €

## LIIKUNTA ON LÄÄKE

SELKÄKIPU, DIABETES,  
OSTEOPOROOSI

Mies masentuu,  
pinna kiristyy

K&T-RAATI  
NUUHKI

## TALVEN TUOKSUT

51 tapaa  
saada

*lisiä*  
tukkaa

▶ 3 pituutta, 3 helppoa kampausta

On  
hormo  
korva  
turvallis

MS-ta  
potkii Tii  
eteenpä

MEIKK  
KIILTO KUR

YSTÄVYKS  
YHDESSÄ KUNTO  
Tavoite -25

SINKKU  
PERHEENÄ

Kumpi o  
onnellisemp

# Lisää tukkaa heti!

Puuteria ja hyytelöä, teippiä ja kuivashampoota. Konstit ovat todellakin monet, kun hennosta hiirenhännästä loihditaan tuuhea leijonanharja.

TEKSTI TARJA SMOLANDER KUVAT RIIKKA KANTINKOSKI, TIMO MAIJALA JA A-LEHTIEN KUVATOIMITUS

**1** Leikkauta hiuksiisi malli, joka antaa vaikutelman runsaammasta tukasta – helppohoitoisuudesta tinkimättä.

**2** Pidä leikkuuväli noin viiden viikon mittaisena, jolloin kampauksesi pysyy kuosissaan.

**3** Vältä liian hoitavia pesu- ja hoitotuotteita; ne latistavat.

**4** Ole kohtuullinen muotoilu- ja viimeistelytuotteiden suhteen. Tarpeettoman tuhdit koostumukset, tuotteiden ylenpalttinen kerrostaminen ja ylipäättään liiallinen määrä tekevät hennoista hiuksista raskaat ja ryhdittömät.

**5** Anna hiustesi olla rauhassa. Hypistely pitkin päivää latistaa kampauksen.

Parturi-kampaaja **Merja Lähteenmäki**, Hiusstudio 13

**6** Ota hiuksiisi permanentti! 2000-luvun menetelmillä saat hiuksiisi paitsi trendikkäät kiharat myös megavolyymiä, joka kestää jopa 11 viikkoa.

Chief Stylist **Thomas Edlund**, Wella

**7** Käytä hiusten kuivaukseen ilmakiuharinta. Esimerkiksi Remington *AS1201*-kiuhartimen suurella harjaosalla saat loihdittua hiuksiisi volyymiä todella nopeasti.

**8** Kiharra hiuksesi kuohkeiksi lämpörullilla. Anna rullien olla hiuksissa 15–20 minuuttia. Avaa rullat hellävaraisesti ja anna hiusten jäähtyä hetki ennen muotoilua.

**9** Kohota kutrejasu suoristusraudalla. Nosta hiuksia tyvestä ylöspäin samalla kun liu'utat suortuvaa rautojen läpi.

Category Manager **Riitta Lindroos**, Remington

**10** Käytä aina tuuhentavaa shampoota, esimerkiksi Avonin *Naturals Limetti & Kärsimyskukka*, ja hoitoainetta.

**11** Föönaa hiukset lähes kuiviksi pää alaspäin. Viimeistele ne muotoonsa pyöröharjaa apuna käyttäen.

**12** Varmista ryhdikäs lopputulos suihkuttamalla hiuksiin ennen föönausta Avon *Advance Techniques* -tyvisuihketta. Se kohottaa, tuuheuttaa ja antaa kevyttä pitoa.

Tuotespesialisti **Hanna Kurki**, Avon

**13** Pyydä kampaajalta Kérastasen hiusten rakennetta tukevoittava *Volumorphose*-käsittely. Vaikutus perustuu molekyyliin, joka kiinnittyy hiuksiin ja turpoo vedestä. Käsittelyn tuuhentava vaikutus kestää 5–10 pesukertaa. Ylläpidä käsittelyn vaikutusta kotona käytettävällä Kérastasen *Lait Volumintense* -emulsiolla. Pois huuhdottava hoitoaine antaa hiuksiin ryhtiä tekemättä niistä raskaita tai kankeita.

Kérastase-kouluttaja **Kimmo Alarotu**, L'Oréal Finland ▶

Föönaa hiukset lähes kuiviksi pää alaspäin.