

Lähtölaskenta BIITSIKUNTOON

# SPORT

5-6|10

6,90€

VAUHDIKAS  
KAKSOIS-  
NUMERO!

## Ilo irti retro- lajeista

► SOUTU ► PESIS  
► LUONTOUINTI

testissä

10 DÖDÖÄ &  
SPORTTISET  
AURINKOLASIT

Miten pärjää  
OUDOLLA  
RUOKA-  
VALIOLLA?

toivejuttu

Uskalla aloittaa  
GOLF!

Näin opit  
SEISOMAAN  
KÄSILLÄ

MITÄ SYÖ  
Miss Suomi?

Sanoma  
MAGAZINES

PAL.VKO 2010-27 10005



6 414887 184458

718445-10-05

## 3 konstia karvattomaksi

**Satin Care Lavender Kiss -ihokarvanajogeeli**, 5,80 e / 200 ml, saa höylän liikkumaan liukkaasti ja jättää ihon pehmeäksi. Viisiteräinen **Gillette Embrace -höylä** ajaa karvat hellästi. Höylä ja imukuppi-kotelo, jonka voi kiinnittää vaikka suihkun seinään, 13,90 e.



Punaiset näppyvät bikinien reunalla ovat aika typerän näköisiä. Ongelma hoituu **Rfsu Nice N'Cool -after shave geelillä**, 5,90 e / 50 ml, joka estää ihohuokosten punetumista ja kosteuttaa ihoa ajon jälkeen.



**Dior Svelte Body Hydrating and Firming -voide** lupaa kosteuttamisen lisäksi palauttaa kropan kiinteäksi ja sutjakaksi, 59,90 e / 200 ml.

**Avon Anew clinical laser shape -paketti** sisältää selluliittia vähentävän voiteen ja ihoa viilentävän, voiteen vaikutusta tehostavan geelin, 30 e / 150 ml. Hiero pakkuroille aamuin illoin.

**Vichy Cellu** on tarkoitettu itsepäisen sellarin silottamiseen. Voiteen ase on kofeiini, ja tuloksia pitäisi näkyä jo viikon säännöllisen käytön jälkeen. Hiero aplari-iholle pyörivin liikkein aamuin illoin, 26 e / 200 ml.



### SHEIVAUS TAI HÖYLÄYS

■ Höylä tai sheiveri katkaisee karvan poikki aivan ihon pinnasta. Ajotarkkuutta voi parantaa geelin tai suihkusaippuan avulla.

- + Nopea ja helppo.
- + Höylä on edullinen.

– Katkaistu karva pilkottaa ihosta jo parin kolmen päivän päästä.  
– Koska karva katkeaa terävästi, sänki tuntuu pistelevältä ja vahvalta.

### KEMIALLISET VOITEET

■ Voide tai geeli hapertaa karvan näkyvän osan, jolloin karva katkeaa.

- + Nopea ja helppo.
- + Kun karvan rakennusaine keratiini hajoaa, karva katkeaa pyöreästi eikä sänki kasva terävänä.
- + Karvat pysyvät poissa noin viikon.

– Saattaa ärsyttää ihoa, joten tee käyttöohjeiden mukainen koetesti ennen käyttöä.



Ruusuuntuoksuinen **Veet Suprem'Essence -voide** poistaa ihokarvat muutamassa minuutissa sääristä, kainaloista ja bikinirajoista. Levitä voide sienellä ennen suihkuun menoa, anna vaikuttaa ja hiero suihkussa pois sienen toisella puolella. Voide ja sieni 9,50 e / 135 ml.

### NYPPÄISY JUURINEEN

■ Ihokarvat voi poistaa juurineen epilaattorilla nyppimällä tai vahaamalla. Vahauksessa karvojen päälle painellaan vahaliuska, joka repäistään pois iholta vastakarvaan. Mitä nopeammin repäisee, sen paremmin karvat irtoavat. Varaudu kuitenkin pieneen kipuun. Kipua voit lievittää esimerkiksi jäädyttämällä ihoa jääpalalla ennen nyppäisyä.

Epilointia tai vahausta ei suositella ihokohtiin, joissa on luomia, syyliä, syntymämerkkejä tai suoni-kohjuja.

- + Iho pysyy sileänä muutaman viikon.
- + Ei sänkeä, karvat kasvavat takaisin aiempaa pehmeämpinä ja harvempina.

– Nyppiminen kirpaisee alkuun. Iho kuitenkin tottuu siihen.  
– Etenkin vahaaminen vaatii opettelua.



**Remington Smooth&Silky 3 in 1 -epilaattorin**, 89,95 e, mukana tulee kuorintakinnas, kaksi nyppivää ajopäätä ja lady shave -ajopäätä. Laitteessa valmiina oleva kosteuttava aine ja hierontanyppä lievitävät nipistelyä hiukan.

**Byly-kylmävahaliuskat** sisältävät vihreää teetä ja minttua, 9 e / 12 liuskaa vartalolle. Lämmitä liuskoja kämmenien välissä, painele iholle karvojen kasvusuunnan mukaisesti ja repäise vastakarvaan pois. Usein yhtä liuskaa voi käyttää pari kertaa.

# 12345

## PAIKOILLANNE Silota muhkurat

Vaikka iho on kuorittu ja karvat häädetty, läheltä tiirattuna pinta voi vielä muistuttaa riisipussia tai pahimmillaan perunapeltoa. Anna selluliitille lähtölaukaus ja pane vipinää pintaverenkiertoon ja aineenvaihduntaan.

Halpa ja hyvä konsti on joka-aamuinen kuivaharjauus. Rahnuta kuivaa ihoa luonnonharjaksisella harjalla viitosen minuuttia. Aloita jaloista ja etene pyörivin liikkein sydäntä kohti. Sitten on suihkun vuoro. Vuorottele kylmällä ja kuumalla vedellä, se herättelee ihon aineenvaihduntaa. Päätä suihku kylmällä vedellä.

Lisätehoa sileyttämiseen saat voiteilla. Jos ihosi on vain velto ja aavistuksen kuumurainen, valitse kiinteyttävä voide.

Jos taas pakarasi ovat kuin meteoriitin jäljiltä, ota apuun ongelmakohtiin tarkoitettu selluliittivoide. Se vilkustuttaa ihon aineenvaihduntaa, kiihdyttää nestekiertoa ja purettuu ihon sisäisiin rasvakertymiin. Hiero selluliittivoideita ehjälle iholle käyttöohjeen mukaan säännöllisesti. Älä käytä ihon toimintaa tehostavia voiteita, jos ihosi on ärtynyt, tulehtunut tai siinä on ihottumaa.

Muista kuitenkin, että mikään voide ei ole sellainen ihmeaine, että se sulattaisi sellarit, jos elämäntavat ovat hunningolla. Eli syö tolkullisesti ja sporttaa säännöllisesti. Myös hieronta ja riittävä veden juominen auttavat pitämään selluliittiropelet loitolla.