

Kauneus & terveys

**VATSA TAAS
SEKAISIN?**

**VÄLTÄ FODMAP-
HIILIHYDRAATTEJA**

Kesäkuntoon!

50

PIKAVINKKIÄ:

HOIKISTU & NUORENNU

**6 X TEHOKAS
HOTELLIJUMPPA**

Luksus- tuotteet

**JOISTA KANNATTAA
MAKSAA**

**IKÄNÄKÖ POIS
LEIKKAUKSELLA**

**Nyt uut
YLIPAINON S
LIHOTTAJ
BAKTEER**

**"Anoreks
oli ko
elämä
sisält**





LUKIJAMALLIMME

Carina Hellgren

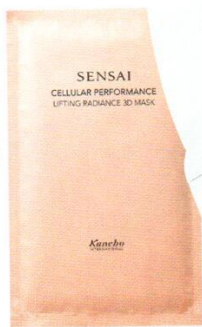
✻ 46-vuotias inkoolainen

✻ kahden aikuisen tytön äiti

Pientä pintaremonttia

Haluatko näyttää viisi vuotta nuoremmalta ja viisi kiloa hoikemmalta ja parhaalta mahdolliselta sinulta? Onnistuu! Kokosimme toimivat konstit ja kokeilimme niistä muutamaa lukijamallimme **Carina Hellgrenin**, 46, kanssa.

KAISA HATAKKA KUVAT RIIKKA KANTINKOSKI, TONI HÄRKÖNEN, UZI VARON JA VALMISTAJAT



9

10



12



Meikkitaiteilija Paul Mühr vaalensi Carinan kulmakarvat ennen niiden muotoilua. – Oikean malliset, pituiset ja väriset kulmat kohottavat ilmettä. Silmien ylärajaus ja ripsiväri avaavat silmää. Luomiväriarjostus kohottaa raskaankin yläluomen.



1. KOROSTA PARHAITA PUOLIASI

Kiinnitä huomio kauneimpaan yksityiskoh-
taasi. Paljasta kauniit sääret. Maalaa upeat
huulet punaisiksi. Alleviivaa silmien sähkö
huolellisella silmämeikillä.

2. KUORI, HOIDA JA VOITELE

Kirkasta kasvojen iho kuorimalla kerran vii-
kossa tai kahdessa. Käytä heleyttävää tai
kosteuttavaa naamiota ainakin yhtä usein.
Levitä iholle sopivat voiteet aamuin illoin.

3. RYHDY SEERUMIKUURILLE

Iho uusiutuu noin neljässä viikossa. Käytä sik-
si sopivaa superseerumia kuukausi. Hyvä
kosteuttaja ja ryppyjen silottaja on Guerlainin
*Super Aqua Serum Intense Hydration Wrinkle
Plumper* (109 e/30 ml) tai Estée Lauderin
Perfectionist CP+R Line Smoother (64 e/15ml).

4. KOHOTU HOITOLASSA

Mene kohottavaan kasvohoitoon. Sellainen
on esimerkiksi Comfort Zonen Skin Regimen.
Hoidossa kasvoja ja kaulaa hierotaan rullaus-
tekniikalla. Yksi kerta virkistää, 4–6 hoitoa
tuo näkyvää jälkeä (59 e/kerta). Tiedustelut
leonnaaho.fi.

5. TÄYTÄ JUONTEET

Iän myötä iho, kasvojen lihakset, rasvaku-
dos ja luusto muuttuvat: suupielet valahtavat,
ylähuuli kapenee ja nenän pielten juon-
teet voimistuvat. Täyteläisyyttä voi kohentaa
hyaluronihappopistoksilla. Ne maksavat 200–
600 euroa hoitotavasta ja -paikasta riippuen.

6. POISTA TURVOTUS

Juo vettä ja liiku ulkona. Vaihda tynny kor-
keampaan. Nuku selälläsi. Haudo silmäalanu-
sia kylmillä lusikoilla. Jääkaappikylmä
silmän ympärystävöidekin laskee turvotusta.

7. HÄIVYTÄ HUOKOSET

Pese iho jääkylmällä vedellä. Huokoset su-
pistuvat, iho raikastuu, ja meikki on helpom-
pi tehdä.

8. ÄLÄ UNOHD KÄSIÄ

Kuori käsien iho, pehennä kynsinauhat öljyl-
lä, viilaa ja lakkaa kynnet joka viikko.
Hanki maksaläiskisiä vaalentava käsivoide.
Säilytä sitä yöpöydällä ja levitä juuri ennen
nukkumaanmenoa.

9. LIFTAA NAAMIOLLA

Tuhkimonaamiot kiristävät, kirkastavat ja si-
lloittavat ihoa sekä kohottavat piirteitä muuta-
maksiksi tunniksi.

Kokeile Joe Blascon *10 Hour Faceliftä*
(51 e/5 x 5 ml) tai Sensain *Cellular Performance
Lifting Radiance 3D Mask* -kuitunaamiota
(157,30 e/6 x 35 ml).

10. POHJUSTA IHO

Käytä meikin alla ryppyjä täyttävää ainetta,
vaikka Clarinsin *Instant Smooth Line Correcting
Concentrate* -kynää (30,40 e/3 ml) tai
Goshin *Velvet Touch Line Perfector* -pohjusta-
jaa (21,90 e/20 ml, Sokos ja Sokos Emotion).
Ihoa kirkastaa Rimmelin *Wake Me Up Instant
Radiance Shimmer Touch* (9,95 e/15 ml).

11. OHENNA MEIKKIPOHJAA

Paksu meikkivoide tuo rypyt esiin ja vie iholta
kuulauden. Käytä aikuiselle iholle tarkoitettuja
seerumimeikkivoiteita, sävyttäviä päivä-
voiteita tai muita ohuita ihomeikkejä. Valitse
tuote ihotyyppiin mukaan, kokeile sävy kaulalle
ja tarkista se luonnonvalossa.

UV-säteiden vanhentavalta vaikutukselta-
kin suojaavat Giorgio Armanin *Maestro Fusion
Make-Up* -meikkivoide (69 e/30ml) ja Lume-
nen *Touch of Radiance* -seerumimeikkivoide
(17,90 e/30 ml).

Kun meikkivoide on ihollesi oikea, et tar-
vitse puuteria. Jos iho kiiltää, levitä kasvoil-
le vähän irtopuuteria sudilla pyöritellen. Näin
se ei keräänny juonteisiin ja huokosiin.

12. MUOTOILE KULMAT

Hyvät kulmakarvat kohottavat. Oikea muo-
to alkaa samalta pystylinjalta nenän leveim-
män kohdan kanssa. Kulmakarvat nousevat

”Jos haluat
nenäsi näyttävän
kapeammalta, meikkaa
kulmat alkamaan
aavistuksen peruslinjaa
keskemmältä.”

Giorgio Armani Face Designer Paul Mühr

kaveten 2/3 pituudestaan, tekevät kulman ja
laskevat loivasti 1/3 pituudestaan edelleen
kaveten. Hännänpää asettuu viistolle linjal-
le, joka kulkee nenän pielen ja silmäkulman
kautta ohimolle. Linjat löydet, kun panet si-
veltimen varren edellä mainitusti kasvoille.
Älä nypi karvoja liikaa!

Kulmakarvojen luontevin tummuus on sa-
ma kuin tummimmat hiuksesi. Hyvä sävy on
harmaaseen taivuttava ruskea. Meikkaa kulmat
joko kulmakynällä tai puuterivärillä ja viisto-
pääisellä, litteällä siveltimellä.

Armanin meikkitaiteilija Paul Mühr neu-
voo harjaamaan karvat ensin alas ja vahvis-
tamaan kulmien yläreunan linjan pehmeästi
iholle. Harjaa kulmat takaisin oikeaan suun-
taan, meikkaa kulmien alku, täytä mah-
dolliset raot ja jatka häntää tarvittaessa.
Pehmennä jälki luonnolliseksi harjalla. Luon-
tevin meikkijälki syntyy saman värin kahdella
tummuusasteella.

Jos olet epävarma oikeasta mallista, käy
värjäyttämässä ja muotoiluttamassa kulmasi,
ja ylläpidä mallia itse.

Hyvä kulmameikkipaletti on Mschicin *Brow
Powder Trio* (18 e/3 g).

13. RAJAA SILMÄT

Ylärajaus avaa silmää ja pidentää ripsiä. Käy-
tä vedenkestävää rajauskynää. Kallista päätä
taakse niin, että voit katsoa yläripien ala-
puolelle jäävää luomen osaa peilistä.

- Tummat silmänaluset tekevät ilmeestä väsyneen. Kun ne peitetään valovoiteella ja silmät meikataan yläluomea painottaen, koko ilme piristyy ja nainen näyttää nuoremmalta, Paul Mühr neuvoo.



Raikkaanvärinen huulipuna kirkastaa ihon.



15

Nosta luomea sormella. Piirrä raja pienin ve-doin ripsien väleihin ripsien alapuolelta. Siisti vanupuikolla. Jatka rajaamista ripsien päältä ja viimeistele lopputulos siveltimellä.

Kestävä rajauskynä on L'Oréal Paris'n *Super Liner Silkissime* (12,50 e/2 g).

14. MEIKKAA LUOMET

Luomiväriarjostus kohottaa painavankin ylä-luomen. Pohjusta luomet luonnollisen vaa-lealla värillä. Tee kaareva varjostus kohtaan, joka jää näkyviin liikkuvan luomen päälle, kun katsot peiliin suoraan. Painota silmän ulko-nurkkaa. Häivytä varjostus puhtaalla sivelti-mellä liikkuvalla luomelle ja yläviistoon kohti kulmakarvaa, niin lopputulos on huoliteltu.

15. PEITÄ VÄSYMYS

Tummat silmänaluset yhdistetään väsymyk-seen. Sipaise valokynää tai -voidetta silmän sisä- ja ulkonurkkiin sekä silmän alla tum-mimman varjon päälle, älä silmäpussille. Käytä valoa heijastavaa voidetta myös nenä-luulla ja poskipäillä.

Loistava klassikko on YSL:n *Radiant Touch* (43,50 e/2,5 ml).

16. FEIKKAA VIRKEYS

Silmien punoitus lähtee apteekein kirkastavilla silmätipoilla ja ihonvärisellä kajalrajausella.

17. HANKI HYVÄT POKAT

Valitse silmälasinkehykset, jotka peittävät tummat silmänaluset. Silmälasien yläviistoon suuntautuvilla linjoilla voit kohottaa piirteitä. Pokilla saat särmää kasvoillesi ja hehkua hi-piälle. Etsi ammattitaitoinen ja tyylietietoinen optikko ja usko peiliä.

18. PUNAA SUU

Hyvä huulipuna näyttää valkaisevan ham-paita ja kirkastavan ihoa. Kun haluat hohta-

van hymyn, vältä keltaisen sukulaisia (hyvin oransseja, ruskeita ja likaisen oloisia murret-tuja sävyjä) ja suosi puhtaita ja aavistuksen viileitä värejä (esimerkiksi vadelmaa, kaner-vaa ja kirkkaanpunaista).

Muista, että vastaväri korostaa vastaväriä. Toisin sanoen keltaisuutta korostaa sen vas-taväri sininen, eli vahvasti sinertävät pinkit ja violetit kannattaa kiertää kaukaa.

Puhtaat sävyt tekevät useimpien suomalais-ten iholle hyvää. Juuri se oikea riippuu omista sävyistä, hiuksista, kulmista ja ihon väristä.

Kokeilemalla löydät täydellisen, sillä myös huulten pohjasävy vaikuttaa siihen, miltä pu-na näyttää. Vältä himmeäpintaista väritön-tä punaa ja hillittömiä vinyylikiiltoja, samoin sameita värejä. Hyviä ovat hoitavat, hie-nostuneesti kiiltävät ja pysyvät koostumuk-set. Raikkaita sävyjä ovat muun muassa Yves Rocherin *Grand Rouge 13 Rose Sompieux* (13,90 e/3,7 g) ja Chanelin *Rouge Coco Shine 80 Suspense* (39 e/3 g).

19. VALKAISE HAMPAAT

Iän karttuessa hampaat tummenevat. Niis-tä tulee kirjavat. Myös hampaiden kyky hei-jastaa valoa heikkenee, sillä niiden rakenne muuttuu.

Hampaiden valkaisu nuorentaa ilmees-tä ainakin viisi vuotta helposti ja turvallisesti, esteettiseen hammashoitoon perehtynyt hammaslääkäri **Reetta Suokas** Kaivopuiston Hammaslääkäreistä sanoo.

Kun valkaisun tarve on suuri, tehokkain-ta ja turvallisinta on yhdistää hoitola- ja ko-tivalkaisu. Hammaslääkärin tekemä valkaisu näkyy heti. Kotivalkaisu viimeistelee ja ylläpi-tää tulosta.

Hoitolavalkaisu maksaa noin 300–500, ko-tivalkaisu noin 300–350 euroa. Vetyperoksi-din tai karbamidiperoksidin pH:n on oltava neutraali eli 7, ettei se vaurioita kiillettä. Älä

tilaa valkaisuaineita netistä, etlet ole täysin varma niiden sisällöstä.

Vain ehjiä hampaita voidaan valkaista. Hy-myä voi kohentaa myös hampaiden muovi- ja laminaattipäällysteillä.

20. HUIJAA JENKKIHIMY

Jos huomenna on sädehdittävä, kokeile Pep-sodentin *White Now* -hammastahnaa (3,60 e/75 ml). Se tahtaa hampaiden keltaisuuden heti. Hämäys onnistuu sinisillä pigmenteillä.

21. KÄYTÄ POSKIPUNAA

Poskipuna herättää ihon eloon ja antaa nuo-rekasta hehkua. Aurinkopuuteri ei korvaa poskipunaa, se sopii punan alle varjostajaksi. Valitse luonnollisen sävyinen puna. Vältä ki-maltea mutta älä pelkää hillittyä helmiäistä.

22. RAIKASTA LUOMET

Sipaisemalla ihan vähän poskipunaa kulma-luun alle saat kasvoistasi viisi vuotta pois, Dr. Hauschkan kansainvälinen meikkitaiteilija **Ka-rim Sattar** lupaa. Punaa pitää kuitenkin olla luomella niin vähän, ettei kukaan muu huo-maa sitä.

23. VARJOSTA KASVOT

Kun haluat kasvosi näyttävän hoikemmilta, varjosta posket ja leuka. Vedä posket lom-molle ja levitä neutraalin väristä, himmeää aurinkopuuteria tai varjostusväriä sinne, mi-hin syntyy kuoppa: kaarevan kolmion muo-toisesti korvalta suupieltä kohden kaveten ja häipyen. Lisää varjostusta leukalinjalle ja häivytä kaulalle, niin saat mahdollisen kak-soisleuan katoamaan. Varjostusten pitää olla huomaamattomat.

24. KEVENNÄ MEIKKIÄ

Raskas meikki vanhentaa. Meikkien määrää ei tarvitse vähentää, mutta suosi entistä ke-



vyempiä koostumuksia. Esimerkiksi ripsiväriä voi olla runsaasti, kunhan se ei paakkuunnu.

25. JÄTÄ ALARIPSET RAUHAAN

Tummat alaripset luovat silmien alle varjot ja saavat alaluomet näyttämään painavilta. Jätä alaripset värittämättä ainakin arkisin.

26. POISTA PAHAT KARVAT

Ikä tuo kasvoille karvoja. Poista ne ja nuorut valtavasti. Yksittäiset saa nypittyä. Alkava viiksirivi kannattaa poistaa kasvoille tarkoitettuilla vahaliuskoilla. Veetin *Täsmävaha ja hoitovoide* -pakkaus sisältää 20 pestävää kangasliuskaa (13,90 e/10 ml + 5 ml).

Jos haluat päästä karvojenpoistorutiinista, harkitse laserointia tai valoimpulssihoitoa. Ammattilaiset lupaavat niiden hidastavan ja vähentävän karvankasvua huomattavasti. Hoitokertoja tarvitaan yleensä vähintään viisi. Hoitosarja ylähuulelle maksaa noin 450–1000 e.

Myös kotikäyttöön on saatavana laser- ja valoimpulssilaitteita. Kasvoille sopivia ovat Rion Salon Laser -kynä (199 e, Hobby Hall) ja Venusin *Naked Skin by Braun* (499 e).

27. HOIDA HUIKSIA

Mitä enemmän ihoon ilmestyy ryppyjä, juonteita tai värimuutoksia, sitä sileämpänä hiukset kannattaa pitää. Käytä hiusnaamioita, hiusöljyjä sekä silottavia viimeistelytuotteita ja muotoilurautoja.

Kokeile Kérastasen *Elixir Ultime Immortal Moringa* -öljyä (33 e/125 ml, kampaamoista) tai Moroccanin *Frizz Control* -muotoilusuihketta (29 e/100 ml, kampaamoista).

28. VAADI HYVÄ HIUSMALLI

Vältä liian pitkiä ja leuan alapuolella roikkuvia hiusmalleja – varsinkin jos hiuksesi eivät ole paksut ja hyväkuntoiset. Hentoina



ja suorina valuvat hiukset saavat kasvot valahtamaan. Kaula pitenee, kun sen tuo esiin hiusten polkkamitalla tai nostaa pitkän tukan ylös, L'Oréal Professionnelin kouluttaja **Henna Luotonen** sanoo.

29. LEIKKAUTA OTSATUKKA

Otsatukka nuorentaa, jos se sopii kasvonpiirteisiisi. Hyvä malli kehystää kasvot. Otsiksella voi myös peittää juonteita.

30. VÄRJÄÄ HUIKSET

Lämmin ja luonnollinen hiusväri on usein paras valinta, jos iho on menettänyt hehkuaan. Iän merkkejä ja värivirheitä korostavat eniten aivan vaaleat, luonnottoman kirkkaat punaiset tai mustat hiusvärit. Niitäkin pahemmin vanhentavat kiilloton tukka, kulunut värjäys ja epäsiisti tyvikasvu.

31. KOHOTA TAKARAIVOA

Jos kampauksen raskain osa on niskassa, leuan korkeudella tai sen alapuolella, kokonaisuus näyttää lysähtäneeltä. Takaraivolta kohoava kampa tai hiusmalli nostaa kasvonpiirteitä, Henna Luotonen sanoo.

Jos et halua leikkauttaa tukkaa, kokeile vaikka nutturaa. Katso profiiliasi ja jatka poskikuun linjaa nenän pielestä korvan yläosaa kohti aina takaraivolle asti. Tee nuttura, sykerö tai ponnari juuri tuohon kohtaan.

Jos et usko kohottavaan vaikutukseen, valokuvaa itsesi edestä, sivulta ja takaa sekä hiukset auki että kiinni. Vakuutut!



– Liian vaalea väri vie kasvoilta kehykset, valuva hiusmalli ryhdyin. Neutraali luonnonsävy raikastaa ihon, rikottu graafisuus antaa rentoa nuorekkuutta, kohoava takaraivo nostaa piirteitä ja niskapituus pidentää kaulaa, kertoo Carinan hiukset uudistanut Henna Luotonen.

”Hiusmallin painopiste vaikuttaa valtavasti kasvojen muotoon ja koko olemukseen.”

L'Oréal Professionnel -kouluttaja Henna Luotonen

32. SUORISTA RYHTI

Kumarassa kulkeminen saa kenet tahansa näyttämään väsyneeltä, ikäistään vanhemmalta, pulskemmalta ja lysähtäneeltä. Hoikistut oitis, kun oikaiset selkäsi ja nostat pään pystyyn.

33. VENYTTELE

Säännöllinen venyttely auttaa ryhtiä pysymään ylväänä.

34. NUKU ENEMMÄN

Mene iltaisin aiemmin nukkumaan. Riittävä uni ja lepo saavat ihosi ja silmäsi kirkastumaan ja koko olemuksen säteilemään.

35. HYMYILE

Onhan se klisee, mutta hymyileminen kannattaa aina. Se kohottaa kasvoja, innostaa mieltä, virkistää ja nuorentaa.

36. SILOTA MUHKURAT

Muotoileva alusasu ryhdistää, silottaa jenkakahvat ja saa asun istumaan kauniisti. Alusmekko tekee olostakin hoikemman. »



Lyhytkin hame pidentää sääriä, kun helma osuu reiden kapeaan kohtaan.



”Pienillä meikki-ideoilla ja uudella tukalla on valtava vaikutus ulkonäkööni ja myös olotilaani.”

Carina Hellgren

Elloksen muotoilevan ja litistävän *Body-slimmerin* saa myös valkoisena koosta 75 B kokoon 90 D (32,95 e).

Lindexin hoikentavaa alusmekkoa on saatavana myös puuterinvärisenä koosta 36/38 kokoon 48/50 (34,95 e).

37. PUKEUDU PYSTYLINJOIHIN

Pystyraidat ja muut pitkät pystylinjat kaventavat ja pidentävät. Poikittaiset linjat (raitat, leikkaus, vyö, printti, helma, lahje, sääryst-

tin tai saappaan suu) katkaisevat vartalon, leventävät ja kiinnittävät huomion siihen vartalon kohtaan, johon ne osuvat. Valitse vaatteiden pituudet niin, että ne päättyvät vartalon kapeisiin kohtiin.

Vältä tiukkoja päänteitä, vaakaraitoja rintojen tai vatsan leveimmällä kohdalla, vöitä ja poikittaisia taskunsuita pullealla vatsalla tai leveällä lantiolla. Karta myös reiden tai pohkeen leveimpään kohtaan asettuvia helmoja ja pohjemittaisia saappaita. Mitä vähemmän vaakasuoria yksityiskohtia asussa on, sen hoikempi vaikutelma.

38. VALITSE PARAS HAME

Hoikentavin hame on kynämallinen, ja se yltää polven kapeimpaan kohtaan. Kellohalmainen, polvimittainen hame korostaa vyötärön kapeutta.

39. HANKI HYVÄT HOUSUT

Pidentävät ja hoikentavat housut ovat kaapeahkot, eivät kireät. Ne istuvat täydellisesti ja ovat juuri sopivan mittaiset. Tärkeintä on, että lahkeet ovat tarpeeksi pitkät mutta eivät jää kengän päälle ryppeyn.

40. VALITSE LAATUKANGAS

Kauniisti laskeutuvat, ryhdikkäät ja laadukkaat materiaalit istuvat paremmin kuin läpi-kuultavan ohuet, raskaat tai jäykät.

Valitse kevään ja kesän juhliin mieluummin vuorillinen kotelomekko kuin henkäyksen kevyt kukkamekko.

41. VÄLTÄ NÄITÄ VAATTEISSA

Älä pidä liian pieniä tai liian suuria vaatteita. Älä käytä avolaskoksia, pliseerauksia, poimuksia tai röyhelöitä, jotka tekevät vartalosta runsaan. Vältä myös poolokaulusta. Se suurentaa rintoja ja korostaa kaksoisleukaa.

42. SUOSI HIHOJA

Hihattomiin mekkoihin ja yläosiin kannattaa pukeutua vain, jos käsivarret ovat huippukunnossa. Hartioille kiedottu juhlahuivi ei ole hyvä allien peittäjä, päinvastoin. Jos haluat hihattoman vaateen, pue sen päälle aivan mekon sävyinen neuletakki tai hyvin istuva jakku.

43. HOIKENNU VÄREILLÄ

Tummat värit hoikentavat. Vaaleita tai kirkkaita värejä ei tarvitse hylätä, kunhan kiinnittää huomiota värien yhdistelmään ja asukokonaisuuden muotoihin. Selkeys on linjakasta. Pukeudu yhteen väriin ja piristä sitä asusteilla.

44. HARKITSE KUVIOITA

Tumman jakun alta näkyvä vaalea tai kirkas paita ei suureenna vähääkään. Sen sijaan pienikuvioiset materiaalit ja kankaat saavat kokonaisuuden näyttämään todellista isommalta. Myös suuret ruudut ja kukat saattavat suurentaa.

Kun hankit kuoseja, katso peiliin. Joskus kuviot voivat asettua vartalolle siten, että ne imartelevat vartalon muotoja täydellisesti.

Meikki **Paul Müür**/Giorgio Armani. Pohjustusaine Luminescence BB fluid (sk 50). Meikkivoide Luminous Silk Foundation 5.5. Irtopuuteri Micro Fill Loose Powder 1. Valo- ja korostusvoide Fluid Sheer 3. Valovoide High Precision Retouch 3. Peitevoide Maestro Eraser 2. Aurinkopuuteri Sheer Bronzer 1. Poskipuna Sheer Blush 10. Silmänrajauskynä Smooth Silk Eye Crayon 4. Luomiväripaletti Eyes To Kill 4 Color Palette 4. Nestemäinen rajusväri Maestro Eyeliner 1. Kulmakynä Eyebrow Defining Pencil 3. Ripsiväri Eyes To Kill Stretching Mascara 1. Huultenrajauskynä Lip Pencil 9. Huulipuna Rouge d'Armani Lipstick. Huulikiilto Flash Lacquer Lip Gloss 608.

Hiukset **Henna Luotonen**/L'Oréal Professionnel ja Kérastase. Tyven väri Inoa 8,31. Raidat Platinum Plus ja Inoa 8,31. Shampoo Kérastase Bain Chroma Captive. Hoitoaine Kérastase Lait Chroma Captive. Kohotussuihke Kérastase Volumactive Spray. Hiuspuuteri L'Oréal Professionnel Tecni.art Texture Dust. Hiuskiinne Fix Anti Frizz.

Meikkikuvan pusero Lindex. Kokovartalokuvassa Mangon mekko, Jackpotin neuletakki ja Tiger of Swedenin kengät, Stockmann. Sukkahousut ja muotoileva alusmekko Lindex. Hayn tuoli ja Gubin valaisin Formverk.

45. RYHDISTY KOROILLA

Korot pidentävät sääriä, kohentavat ryhtiä ja saavat olon tuntumaan arvokkaammalta. Saat korkojen luomasta vaikutelmasta kaiken irti, kun valitset sukkahousujen tai housujen väriset kengät. Vältä nilkkaremmiä ja muita katkaisevia linjoja.

Trendikkään nudet, melkein ihonväriset korkokengät saavat sääret näyttämään siltä, kuin ne eivät loppuisi koskaan (34,95 e, Gina Tricot).

46. ASUSTA OIKEIN

Valitse mittasuhteisiin sopivat korut, huivi ja laukku. Pienet sopivat pienille, suuret suurille. Pikkuruinen laukku saa kokonaisuuden näyttämään todellista suuremmalta ja päinvastoin. Muista silti käyttää tilanteeseen tai etikettiin sopivia asusteita. Suuri säkki ei sovi juhla-asuun.

47. PIDENNÄ KAULAA

Kaulasi näyttää pidemmältä ja sinä sirommalta, kun valitset niskasta korkealle nou-

sevan ja olkapäiltä lähelle kaulaa asettuvan, edestä avonaisen v-pääntien – tai jätät paidasta yhden tai kaksi ylänapia auki.

Kaulapannat, tiukalle sidotut huivit ja lyhyet ketjut ja helminauhat lyhentävät kaulaa, pitkät korut pidentävät sitä.

48. MUISTA VARTALON IHO

Sileä ja tasavärinen iho näyttää nuorelta. Muista siis hoitaa sääret, käsivarret ja dekoltee kuntoon, kun ne ilmojen lämmetessä taas paljastuvat esiin.

Kuorimisen ja kosteutuksen lisäksi ihon väriä saa tasoitettua kevyesti itseruskettavilla voiteilla, sävyttävillä vartalovoiteilla tai meikillä.

Suihkutettavat sukkahousut ovat loistava sääri-meikki. Vartalolle voi huoletta käyttää myös kasvoille tarkoitettuja ihon sävyn heleyttäjiä, sävyttäviä päivävoiteita, BB-voiteita tai meikkivoiteita.

Diego Dalla Palman *Spray on Tights* -suihke-sukkusten silikonipohjaiset pigmentit saavat säärien ihon (28 e/125 ml).

Pukeudu nyt muodikkaaseen pystyraitaan.

49. SILOTU SUKKIKSILLA

Ei ole ihan sama, millaiset ihonväriset sukkahousut valitset. Vältä kiiltoa sekä liian tummia tai liian vaaleita sävyjä. Parhaat vaihtoehdot tuntuvat ja näyttävät siltä, kuin sukkahousuja ei olisi ollenkaan ja säärien iho olisi luonnostaan sileä ja tasavärinen.

Muista, että sukkiksilla voit myös litistää vatsaa, kohottaa takapuolta ja tukea sääriä.

50. LUOTA ITSEESI

Terve itsetyytyväisyys saa sinut näyttämään nuorekkaan energiseltä, iloiselta ja juuri sopivan kokoiselta eli täydellisen kauniilta. Hymyile peilikuvallasi ja kehu itseäsi ääneen vaikka väkisin. Kauneus on loppujen lopuksi kuitenkin olotila. ●

Tavoitteena kevyempi elämä



Näin saat painon hallintaan

Painonhallintapalvelumme avulla opit tekemään elämäntavoitteita, jotka ovat mahdollisia juuri sinun arjessasi: löydämme yhdessä motivoivat, saavutettavissa olevat tavoitteet.

Sinä olet ainutlaatuinen

Asiantuntijamme suunnittelevat aina yksilöllisen, toimivan ja elämäntilanteeseen sopivan hoidon sekä tuen ja seurannan, olipa kyse pienemmästä painonpudotuksesta

tai merkittävemmän lihavuuden hoidosta. Käytettävissä on koko palveluvalikoimamme ravitsemusterapeutin konsultaatiosta liikkujan ravitsemuspalveluun, yksilö- ja ryhmähoitoihin sekä lihavuusleikkaukseen. Kun ymmärrät paremmin painonhallintaan vaikuttavia asioita, pystyt hallitsemaan syömistä ja saavutat ihannepainosi hallitusti ja pysyvästi.

Tutustu uusiin painonhallinnan palveluihimme: www.terveystalo.com/painonhallinta – toimi jo tänään.

VARAA AIKA
terveystalo.com
p. 030 6000*

Anette Palssa,
laillistettu
ravitsemusterapeutti

Terveystalo

Kaikki mitä terveysteesi tarvitsee

Terveystalon Oma Terveys -palvelun avulla voit hallita ja hyödyntää terveystietojasi kätevästi yhdessä paikassa. Palvelussa näet mm. laboratoriotulokset, rokotus- ja reseptitiedot sekä vastaanottokäyntisi. Tutustu Oma Terveysteen osoitteessa www.terveystalo.com/omaterveys - se on turvallisesti käytössäsi aina ajasta ja paikasta riippumatta. Palvelu on maksuton viimeisen 12 kk:n aikana Terveystalon palveluita käyttäneille ja työterveysasiakkaille, muille hinta 1,03 €/kk.