

GEROVITAL®

Toamnă 2019

magazine

RELANSAREA GAMEI
GEROVITAL PLANT
*peste 91%
ingrediente
naturale*

INTERVIU
IULIA VÂNTUR:
*Provocările ne arată
cine suntem*

Dr. Simona Tivadar:
Nu există alimente miraculoase

BACK TO BUSINESS

INVOCĂ PUTEREA NATURII





GEROVITAL[®] *Plant*

POLIPLANT
MICROBIOM
PROTECT

PESTE **91%**
INGREDIENTE
DE ORIGINE
NATURALĂ

www.farmec.ro



FII EXPERT ÎN CE VREI TU

NOI SUNTEM EXPERTII PĂRULUI TĂU.

GEROVITAL®

TRATAMENT
EXPERT



Tradiție și inovație într-o singură gamă!



Original Gerovital

by Prof. Dr. A. Călin

www.farmec.ro

SUMAR TOAMNĂ 2019



EDITORIAL

by *Diana Șerban*

9 Starea de bine
este un job în sine!

NEW IN TOWN

10 Scapă de petele
pigmentare

Descoperă noul ser
depigmentare cu vitamina C
din gama Gerovital H3
Equilibrium destinat zonelor
cu pigmentație intensă.

11 Plasturii care îți exprimă
personalitatea

Gama Gerovital STOP Acnee
propune o nouă abordare a
cele mai cunoscute probleme
cu care se confruntă tinerii:
acneea.



TIPS

14 Cum ai grijă de mâini
toamna

16 Păr ars vara... Cum îl
recondiționăm

18 Rutina de îngrijire a feței
toamna

EXPERT VIEW

20 Interviu cu Dr. Simona
Tivadar

Dieta este un subiect sensibil
în ziua de azi, indiferent de
vârstă sau de sex. Deși în
fiecare zi descoperim o nouă
dietă miraculoasă, realitatea
este că stilul alimentar ar
trebui să fie la fel de personal
precum stilul vestimentar.

22 Alina Margine, Beauty
Adviser Gerovital

Trucuri de make-up în funcție
de forma feței





BEAUTY

24 Ai grijă de pielea deshidratată și descuamată de pe corp

26 CC vs Fond de ten

28 Top 3 tratamente cosmetice de toamnă

COVER STORY

30 BACK TO BUSINESS

Cum îți păstrezi energia din vacanță

Vorbim deschis despre cum păstrăm această energie bună și după ce ne întoarcem din vacanță. Și sunt cel puțin trei direcții pe care le poți urma...

STORYTIME

36 Istoria rujului

Niciun inventator individual nu poate fi creditat pentru inventarea acestui produs cosmetic, deoarece este o invenție străveche. Cu toate acestea, putem urmări istoria utilizării rujului și a inventatorilor care au creat diferitele lui formule și metode de ambalare.

TRAVEL

38 Top 4 City-breaks de toamnă

SĂNĂTATE

44 Dermatita seboreică

46 Rutina de îngrijire când faci sport

5 produse care fac minuni pentru ten



INTERVIU

48 Iulia Vântur:

Provocările ne ajută să ne dăm seama cine suntem

WELLNESS

50 Relaxează-te ca la SPA chiar la tine acasă

WORK

54 Make-up la birou: AȘA NU

MEN

56 Bucură-te de senzația de bărbierit proaspăt

CORPORATE

60 Am relansat gama Gerovital Plant – 91% ingrediente de origine naturală

61 Răsplătim fidelitatea

Află care sunt beneficiile de care poți profita, din septembrie, cu cardul de fidelitate Farmec

Q&A

62 Balsam de păr sau mască de păr?

Care este rolul gomajului în îngrijirea pielii?

Ce bază de machiaj/cremă hidratantă este recomandată pentru tenul sensibil?

De la ce vârstă poți folosi crema antirid?

De ce se folosește loțiunea tonică?

MINDSET

64 Parteneri sau rivali: simți că ești în competiție cu partenerul tău de viață?

GEROVITAL® magazine

Redactor-șef
Diana Șerban

Editor Coordonator
Andra Șumandea

Redactori
Adina Drajgu
Mihaela Dobre
Brîndușa Moldovan
Miruna Iliescu

Art-Director
Oana Stanciu

Fotograf
Claudiu Vișan

Corector
Adriana Călinescu

Publisher

D ● COMMUNICATIONS

Revista Gerovital Magazine
este o publicație trimestrială deținută de
S.C. FARMEC S.A.



Original Gerovital

by *Prof. Dr. A. Călin*

Adresa redacției: Strada Halelor nr. 5, etaj 2, sector 3,
București – RO 030118

Tipărită la Radin Print, prin reprezentantul exclusiv pentru România
4 Colours, www.4colours.ro



Foto: Claudiu Vișan

Cât de des ți se întâmplă să te exact așa cum ești, cu calitățile și cu cu care dai pe spate pe toată lumea?

simți în conexiune reală cu tine însăși? Să simți că ești foarte bine slăbiciunile tale, cu lucrurile care nu îți ies niciodată, dar și cu acelea

Mie mi s-a întâmplat în vara asta... poate mai mult decât în alți ani. Nu neapărat pentru că a fost o vară liniștită, ci pentru că am vrut să văd ce e acolo în interiorul meu... Am făcut curat printre ideile preconcepute și printre gândurile alea negative care apăreau primele când era vorba de încredere și stimă de sine. Și, dintr-o dată, m-am simțit ca într-o dimineață de vară când tragi draperiile și lași lumina să intre în cameră...

În general ajungem să ne gândim la lucrurile astea în vacanțe, când avem mai mult timp, dar cum ar fi să reușim să ne păstrăm starea asta de bine din vacanță și obișnuința de a ne uita înspre noi mai des, și când ne întoarcem la birou?

Numărul de toamnă **Gerovital Magazine** este despre cum să ne păstrăm vibe-ul de vacanță și după ce ne-am întors, având grijă, înainte de job, de noi însene: de felul în care arătăm, gândim și ne simțim.

Vei descoperi în acest număr o colecție întreagă de sfaturi de beauty numai bune de pus în practică după vacanță, plus informații despre cea mai nouă gamă relansată anul acesta de Farmec, gama Gerovital Plant, cu peste 91% ingrediente naturale. Află care sunt city breakurile care îți pot face toamna mai frumoasă și ia serios în calcul subiectul competiției în cuplu pe care noi l-am tratat la secțiunea Mindset.

Și pentru că tot vorbim despre cum gândim, hai să facem un exercițiu, până la numărul viitor: de câte ori ți se întâmplă ceva care te deranjează, încearcă să îți răspunzi la aceste întrebări:

Ce depinde de mine?

Ce pot să fac?

Ce aleg să fac?

Starea de bine este un job în sine!

Diana Șerban

Redactor-șef

Cu ce te surprinde toamna

Pete pigmentare

Indiferent de vârstă, ne putem confrunta cu Pete pigmentare, neuniformități de culoare sau pistrii pe care le-am moștenit de la părinți sau au apărut în urma expunerii excesive la soare. O soluție foarte eficientă în combaterea și chiar înlăturarea acestei probleme sunt produsele pe bază de vitamina C. Aceasta este un antidot împotriva stresului și reduce intensitatea petelor maronii, contribuind și la stimularea producției de collagen.

Noul ser depigmentare cu vitamina C din gama Gerovital H3 Equilibrium destinat zonelor cu pigmentație intensă conține ingrediente cu efect intens de decolorare a pielii, uniformizare și redare a luminozității.

Consistența bogată în vitamina C atenuează petele pigmentare existente și previne producerea altora noi. Niacinamida și vitamina E ajută la regenerarea și protejarea pielii împotriva razelor UV, hidratează tenul și reduc liniile fine și ridurile.

Este recomandată utilizarea serului pe toată fața, timp de două luni, dimineața și seara.

Pentru rezultate îmbunătățite îți recomandăm ca după aplicarea serului să folosești și **Crema depigmentare din gama GH3 Equilibrium**. De asemenea, este bine să eviți expunerea la soare în perioada tratamentului, iar în perioadele însoțite să folosești o cremă cu factor de protecție de minimum 30. *Este interzisă utilizarea serului în jurul ochilor.*



Prospețime și revigorare

Simte prospețimea și bucură-te de noile parfumuri ce evoluează treptat pe parcursul întregii zile cu noile deodorante antiperspirante **Gerovital H3**. Sunt disponibile în 3 variante de parfum, cu note citrice sau lemnoase, florale sau fructate.



Spune STOP acneei

Plasturii care îți exprimă personalitatea

În toamna aceasta, gama **Gerovital STOP Acnee** propune o nouă abordare a celei mai cunoscute probleme cu care se confruntă tinerii. **Gerovital Stop Acnee Plasturi pentru acnee** este un produs care tratează local pustulele inflamate, iar designul amuzant și adaptat noii generații îi face foarte ușor de purtat de

către tineri. Pachetul conține 3 blistere, cu plasturi de forme și dimensiuni diferite, inclusiv varianta invizibilă. Plasturii protejează împotriva prafului și impurităților, mascând efectul formațiunii acneice. Produsul completează schema de tratament recomandată în cazul tenurilor acneice, fiind recomandat în etapa finală, după: curățarea, tonifierea și hidratarea tenului.

Mod de utilizare: Înainte de utilizarea plasturilor este bine ca zona afectată să fie curățată și uscată. Desprindeți

bulina (folosind aplicatorul) de pe suportul transparent și aplicați cu atenție pe zona afectată pentru minimum 6 ore, maximum 12 ore. Bulinele au aceeași eficacitate, alegerea între varianta transparentă sau cea nostimă se face strict în funcție de dispoziția personală. Pot fi utilizate inclusiv în timpul somnului, pentru a reduce/estompa inflamația.

Noul Fluid Purifiant din gama Gerovital Stop Acnee
Asigură protecție tenului acneic sau cu tendință acneică împotriva proliferării

microorganismelor și a declanșării procesului inflamator, împotriva excesului de sebum, a deshidratării, precum și împotriva persistenței petelor pigmentare postacneice. Fluidul se aplică dimineața și seara după curățarea prealabilă a tenului cu **Gelul Spumant Purifiant din gama Gerovital Stop Acnee**. Se poate folosi fie în cadrul tratamentului pentru cazurile mai severe, fie individual, în cazurile mai ușoare, atât curativ, cât și în scop preventiv.





1. CURĂȚARE
2. ÎNGRIJIRE
3. MASCARE

Gama Gerovital Stop Acnee este dezvoltată ca o gamă completă pentru problematica tenului gras acneic având produse complementare care trebuie folosite conform unei scheme de tratament.

GEROVITAL®
STOP/ACNEE

GATA de selfie



Eficacitate demonstrată sub
control dermatologic

Cum ai grijă de mâini în sezonul rece

Ne place sau nu, trecerea de la sezonul cald la cel rece vine atât cu amintiri de neuitat, cât și cu senzația neplăcută de mâini uscate, deshidratate și aspre la atingere, principalele cauze fiind vântul și temperaturile scăzute. Află ce poți face pentru ca pielea mâinilor tale să nu aibă de suferit pe timpul sezonului rece.

Hidratare, hidratare, hidratare

Pielea mâinilor necesită o atenție sporită odată cu începerea sezonului rece, iar hidratarea este primul și cel mai important aspect de care trebuie să ții cont. Este indicat să te hidratezi atât din interior, printr-un consum de minimum 1,5 litri de apă zilnic, însă și prin aplicarea unor creme hidratante.

Testează **Crema pentru mâini frumoase Gerovital Luxury**, care face parte din prima gamă Gerovital prezentă pe segmentul cosmeticilor de lux. Ingredientele sale atent alese, Neurophroline™, Adenozina, Niacinamida și Aquaxyl, ajută la menținerea



apă din corp și, cel mai important, asigură regenerarea și hrănirea pielii mâinilor tale. În plus, **Crema mâini frumoase Gerovital Luxury**

echilibrează
cutanat.
Crema
emoliază
pielea
mâinilor
lăsând o
senzație
non-grasă,
contribuie
la refacerea
funcției
de barieră
a pielii,
protejează
împotriva
pierderilor de

previne semnele îmbătrânirii. Folosește-o zilnic, ori de câte ori simți nevoia.

Totuși, nu doar frigul și vântul intens îți deshidratează pielea mâinilor, ci și săpunurile și detergenții cu care aceasta intră în contact. Pe lângă folosirea unor creme hidratante, îți recomandăm să acorzi o atenție deosebită și produselor de curățare folosite: este indicat să alegi un săpun care conține substanțe

hidratante și curăță delicat pielea, cum ar fi **Săpunul lichid spumă Gerovital Pure Glycerin**, și nu în ultimul rând să îți exfoliezi pielea, o dată pe săptămână, pentru a îndepărta celulele moarte și pentru a te bucura de o piele cât mai fină.

Acidul hialuronic, aliatul tău

Se spune că pielea mâinilor este cea care arată vârsta reală a unei femei și, tocmai de aceea, trebuie să avem grijă de pielea mâinilor noastre, mai ales odată cu instalarea frigului.





Pe lângă faptul că toamna condițiile neprielnice de temperatură și umezeală fac ca pielea, mai ales cea de pe mâini, să devină uscată sau agresată, sezonul rece accentuează semnele îmbătrânirii pielii. Pentru a preveni acest lucru, poți opta pentru **Crema regenerantă pentru mâini din gama Gerovital H3 Classic**, care conține acid hialuronic, ce hidratează în profunzime, și **Vitamina E** și **Juvinity**, care întârzie îmbătrânirea metabolică și revigorează pielea. Aplic-o pe pielea umedă, prin masaj ușor, și vei rămâne cu o senzație plăcută de catifelare!

Nu uita de îngrijirea unghiilor!

Crema de mâini și unghii cu Argan din gama Farmec protejează pielea și unghiile împotriva uscării, deshidratării și exfolierii.

În final, este important să alegi o cremă de mâini care să se potrivească nevoilor pielii tale. În plus, pentru o îngrijire optimă pe timpul zilei, asigură-te că porți mereu cu tine în geantă o cremă de mâini.



Păr ars vara... Cum îl recondiționăm

Trebuie să recunoaștem: invariabil, zilele lungi de vară petrecute la plajă sau la piscină ne-au adus, pe lângă un bronz de invidiat, și un păr deteriorat și lipsit de viață. Vestea bună este că, folosind produsele adecvate, putem să-i redăm rapid vitalitatea.

Refă nivelul de keratină

Razele puternice ale soarelui și apa sărată în care am înotat sunt principalii „vinovați” pentru degradarea părului. Firele de păr se decolorează, își pierd elasticitatea și rezistența, ceea ce duce la aspectul de păr ars. Pe lângă faptul că pare neîngrijit, un păr ars este, în primul rând, nesănătos: este fragil, se rupe mai ușor și este aproape imposibil de coafat.

Gama Gerovital Tratament

Expert, dedicată prevenirii și rezolvării problemelor specifice fiecărui tip de păr, este remediu ideal pentru regenerarea părului tău. Folosește **Șamponul regenerant cu keratină** din gama **Gerovital Tratament Expert**, care acționează

direct asupra firului de păr prin refacerea nivelului de keratină, proteina care asigură elasticitatea părului și-l protejează de efectele nocive ale mediului extern. Combină acțiunea șamponului cu cea a **Balsamului nutritiv cu Keratină Leave-In** din gama **Gerovital Tratament Expert**, care nu necesită clătire și care îți va hrăni părul, prin lipidele, aminoacizii esențiali și vitaminele furnizate la nivelul fibrei capilare, al scalpului și rădăcinii firului de păr. În urma aplicării acestui balsam vei avea un păr moale și strălucitor, rezistent și ușor de descurcat! Mai mult, părul tău îți va mulțumi dacă îți vei completa ritualul de îngrijire cu **Keratina lichida Gerovital Tratament Expert**.

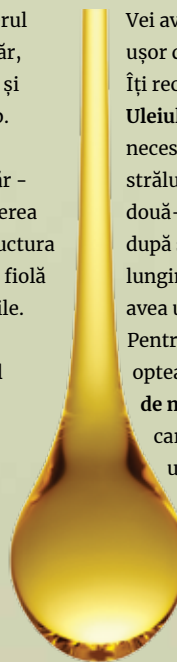
Serul reface keratina din firul de păr, distrusă de factori externi (produse de styling, poluare și raze UV) și interni. Acesta redă fermitatea și rezistența firului de păr și conferă strălucire, de la rădăcină

până la vârf. Întindeți serul pe lungimea firului de păr, pe părul proaspăt spălat și puțin uscat cu un prosop. Masați ușor, după care uscați cu uscătorul de păr - căldura asigură pătrunderea principiilor active în structura firului de păr. Se aplică 1 fiolă la 2 zile, timp de 30 de zile.

Uleiul de argan, esențial pentru părul tău

Uleiul de argan este un alt aliat de încredere atunci când vine vorba de îngrijirea părului deteriorat. Obținut prin presarea fructelor arborelui *Argania Spinosa*, un copac din Maroc, uleiul de argan a fost folosit timp de secole de către marocani pentru îngrijirea pielii, a părului și în dieta lor cotidiană. Alege **Șamponul Farmec Argan Plus Keratină**, care îmbină keratina și uleiul de argan, pentru o îngrijire deosebită: keratina redă fermitatea și rezistența firului de păr, iar uleiul de argan oferă strălucire și elasticitate, prevenind despicarea vârfurilor.

Vei avea, astfel, un păr mătășos și ușor de pieptănat. Îți recomandăm să folosești și **Uleiul hidratant cu Argan**, care nu necesită clătire, pentru un plus de strălucire și luminozitate: aplică două-trei picături pe părul umed, după spălare sau uscat, pe toată lungimea acestuia și astfel vei avea un păr de invidiat! Pentru o îngrijire completă, optează pentru **Masca cu Ulei de măsline Farmec Argan Plus**, care înglobează beneficiile uleiului de argan, ale uleiului de măsline și ale vitaminelor A, E și B5. În sfârșit, părul tău va căpăta un aspect îngrijit și va fi sănătos!





Pe lângă produsele de îngrijire pe care le poți folosi pentru ca părul tău să-și recapete suplețea, asigură-te că vei merge la hairstylist pentru a-ți tunde vârfurile despicate și inestetice. În plus, încearcă să eviți pentru o perioadă placa sau ondulatorul de păr și nu exagera cu produsele de styling.

Rutina de îngrijire a feței toamna

Acum, că vara s-a terminat, putem folosi produse care să regenereze tenul și care să ne ajute să scăpăm de petele pigmentare. După o perioadă destul de lungă în care ne-am expus la soare, este bine să ne răsfățăm pielea cu un program complex de îngrijire, toamna fiind momentul potrivit pentru a folosi produsele exfoliante și cu retinol, recomandate de obicei în sezonul rece.

Exfoliază-ți tenul

Înlăturarea celulelor moarte de la nivelul tenului este necesară pentru regenerarea pielii, iar toamna este anotimpul perfect pentru exfoliere.

Alege Booster-ul Exfoliant cu AHA Gerovital H3 Derma+ Premium Care pe bază de Alfa Hidroxi Acizi, care asigură exfolierea blândă a tenului prin îndepărtarea celulelor moarte, deblocarea și curățarea porilor. Complexul exfoliant cu AHA (8%) stimulează regenerarea celulară, îmbunătățește funcția de barieră a pielii și previne deshidratarea acesteia, în timp ce Vitamina C (2%) stimulează sinteza collagenului, îmbunătățește aspectul general, având un efect antiinflamator și antioxidant. Îți recomandăm aplicarea unei fiole pe săptămână,

timp de 4 săptămâni. Pe durata tratamentului de exfoliere este recomandată evitarea expunerii



la soare, utilizarea unei creme cu factor ridicat de protecție UV și evitarea produselor cosmetice cu potențial sensibilizant.

Eficacitatea produsului a fost demonstrată clinic (Evic Grup): după aplicarea a 4 fiole, o fiolă/săptămână, luminozitatea tenului crește cu până la 52,92%,

iar uniformitatea crește cu până la 42,08%.

Scapă de petele pigmentare

Crema hidratantă pentru albire Gerovital Luxury reunește principii active inovatoare care favorizează depigmentarea, uniformizarea și redarea luminozității tenului.

Crema se folosește de 2 ori pe zi, dimineața și seara, minim 2 luni de zile, pe zonele cu pigmentație intensă, sau pe toată fața. Pe timpul zilei, se asociază obligatoriu un produs de protecție solară, iar

în caz de necesitate, un produs cu acțiune calmantă.

Pentru zonele puternic pigmentate poți folosi **Serul pentru albire Gerovital Luxury**, un produs cu acțiune forte, destinat persoanelor care, indiferent de vârstă, prezintă pete pigmentare, neuniformități de culoare, pistrui.

Acesta conține ingrediente recunoscute pentru eficiența acțiunii de decolorare a pielii:

alpha Arbutina, ingredient inhibitor al enzimei tirozinază;
niacinamida și **lipozomi cu vitamina C**, cu rol antioxidant și de iluminare a pielii.





Apelează la retinol

Retinolul este recunoscut pentru reducerea ridurilor și menținerea aspectului de ten tânăr, așa că nu trebuie să lipsească din rutina ta de îngrijire toamna. **Fiolele cu retinol, din gama Gerovital H3 Equilibrium**, sunt perfecte pentru a reda prospețimea

exterior, prin reducerea ridurilor și redarea aspectului uniform, neted și tineresc. Se pot utiliza de 3-4 ori pe săptămână, de preferat seara, pe un ten curat, singure sau în asociere cu alte produse de întreținere complementare.

Îți recomandăm să eviți expunerea la razele ultraviolete

Și, pentru că exteriorul reflectă starea din interiorul nostru, nu uita să incluzi în dieta ta legume și fructe. Fii pregătită pentru venirea sezonului rece!



tenului tău. Acestea conțin un amestec de retinoizi (vitamina A) care încetinesc fenomenele de fotoîmbătrânire, prin reînnoirea epidermei din profunzime spre

în perioada acestui tratament și să folosești o cremă cu factor de protecție (SPF50).



Dr. Simona Tivadar: Nu există alimente miraculoase

Dieta este un subiect sensibil în ziua de azi, indiferent de vârstă sau de sex. Deși în fiecare zi descoperim o nouă dietă miraculoasă, realitatea este că stilul alimentar ar trebui să fie la fel de personal precum stilul vestimentar. Despre cum să avem o alimentație corectă și adaptată propriului stil de viață am povestit cu Dr. Simona Tivadar, medic primar de diabet, nutriție și boli metabolice.

credit foto: Octav Ganea

Care este cea mai mare greșeală pe care o vedeți făcându-se în ziua de azi în materie de nutriție?

Faptul că toată lumea citește fără să se gândească la propria persoană: ce vârstă are, ce sex are, ce activitate fizică face, care este programul zilnic, care este anotimpul în care suntem. Foarte mulți caută soluții pe internet: „mănâncă avocado pentru că este miraculos”. Realitatea este însă alta: strămoșii noștri nu mâncau avocado, iar noi nu avem bagajul enzimatic necesar ca să degradăm și să folosim toate substanțele din toate alimentele exotice. Fiecare populație este adaptată la ceea ce crește pe pământul acela unde a trăit de sute de mii de ani. Este nepotrivit să îi dai dietă mediteraneană unui eschimos doar pentru că lumea spune că e sănătoasă. Pentru el, chiar

nu e. Lui îi trebuie grăsime de balenă... noi nu putem mânca grăsimi de balenă la fel cum nu putem să mâncăm în exces ulei de măsline inundând tubul digestiv cu grăsimi, doar pentru că sunt bune. E foarte important să ținem cont de ce mâncau oamenii în zona temperată și să ne construim dieta în funcție de acele alimente.

Dați-ne mai multe detalii...

Dacă ne aducem aminte cum mâncau bunicii noștri, vedem că iarna alimentația conține mai multe grăsimi, primăvara și vara, mai puține. Uleiul de măsline folosit din abundență nu reprezintă decât un abuz care grăbește ateroscleroza. Nu există alimente miraculoase. Ceea ce trebuie făcut este să încerci să îți adaptezi dieta exact așa cum te îmbraci: în funcție de vârstă, de anotimp și de locul

în care te duci. Nu poți să nu mănânci mai nimic toată ziua și să mănânci seara compensator. Nu există alimentele sănătoase și pentru 7, și pentru 67 de ani. Toate lucrurile astea care ne diferențiază pe noi trebuie luate în considerare.

Cum facem asta?

Fiecare dintre noi ar trebui să petreacă un timp făcându-și, în mare, un plan al zilei în care să stabilească și ce mănâncă și unde mănâncă pentru că știe programul zilei, știe unde o să fie. Oamenii se poartă ca și cum ar fi ceva surprinzător că li se face foame: „Am ajuns acasă moartă de foame”... „Am mâncat ce am găsit prin frigider”...



Cumpărăturile se fac cu listă și se fac după ce ai mâncat. Trebuie să fii sătul și să te uiți în casa ta să vezi ce îți trebuie și să te duci exact cu lista aceea la super-market și să iei doar ceea ce ai notat pe listă, altfel, riști să cumperi mult mai multe lucruri decât ai nevoie. Dacă o să fii flămând, o să cumperi dublu... bani rispiți.



Sunt foarte multe persoane care au probleme cu tranzitul intestinal... Are legătură cu vârsta sau cu ce mâncăm?

Oamenii exagerează foarte mult. Anumite neputințe sunt firești odată cu vârsta: e firesc să faci riduri, e firesc să îți încetinească puțin tranzitul intestinal, e firesc să te tunzi...

În tubul nostru digestiv se creează o undă peristaltică, adică niște contracții care merg de la gură-esofag, în jos spre stomac, intestine și care împing alimentele aflate în diverse stadii de digestie în tubul digestiv. Această undă peristaltică se creează atunci când mâncăm și când facem efort fizic. Cineva care mănâncă o dată pe zi, seara, și stă 24 de ore înfipt pe scaun, ce undă peristaltică să creeze? Toți pacienții care încep să meargă pe jos un minimum de 3-5 km

pe zi, într-un ritm rapid, brusc își rezolvă problemele de tranzit intestinal. Și, evident, fiind obligați de programul de dietă să mănânce de mai multe ori pe zi, nu o singură dată. Deci problema tranzitului intestinal este de fapt o falsă problemă.

Trebuie să așteptăm să ni se facă foame? Cât de foame?

Da, în principiu mănânci doar dacă ți se face foame. Dacă mănânci conform regulii de aur că trebuie să consumi doar ceea ce ești în stare să arzi în următoarele 4-5 ore, în 4-5 ore o să îți fie o foame corectă. La sfârșitul mesei se bea un pahar cu apă, nu înainte de masă, nu în timpul mesei. Nu se beau sucuri niciodată. Dacă oamenii ar face lucrurile astea cum trebuie, le-ar fi foame când trebuie să le fie foame și sete când trebuie să le fie sete. Dacă abuzezi

de dulciuri, nu o să îți fie sete corect pentru că arderea glucozei generează apă. Dacă mănânci multe fructe și legume, nu o să îți fie la fel de sete, în sensul că nu o să ai nevoie de la fel de multă apă, pentru că noi folosim apa din fructe și legume mai eficient decât folosim apa pe care o bem ca atare, pur și simplu.

Sunt persoane cărora nu le place să facă sport, dar totuși vor să slăbească și se gândesc că pot să obțină acest lucru prin alimentație...

Există un singur adevăr mare: cine vrea să slăbească trebuie să își modifice alimentația, indiferent cât i se părea de bună, de grozavă, de corectă, de minunată. Cine vrea să se mențină trebuie să își crească efortul fizic, pentru

că există în creierul nostru o structură ca un cip de calculator pe care este informația legată de greutatea noastră și întotdeauna corpul va avea tendința să ajungă la cea mai mare greutate avută. În concluzie, oamenii ar trebui să rețină că e nevoie de organizare atunci când vrei să ai o dietă echilibrată, că e nevoie să adaptezi dieta stilului de viață pe care îl ai și vârstei și că alimentele „așa-zis” bune nu sunt întotdeauna atât de bune pentru organismul nostru și în niciun caz nu ar trebui consumate în exces.



Trucuri de make-up în funcție de forma feței

Atunci când te machiezi fără să ții cont de câteva reguli de bază este posibil să scoți în evidență fix trăsăturile pe care îți dorești să le ascunzi. Pentru a evita aceste situații, am făcut mai jos câteva seturi de reguli după care să te ghidezi.

Fața ovală

Această formă este una dintre cele mai dorite și invidiate forme ale feței pentru că necesită foarte puține corecturi. Dacă te numeri printre norocoasele cu fața ovală, ai nevoie doar să evidențiezi structura feței. Pentru a scoate buzele în evidență poți depăși ușor conturul buzelor în cazul unui make-up de seară. Pentru un make-up de zi poți accentua puțin ochii, dacă rujul este într-o nuanță neutră.

Fața lungă

Femeile cu tipul acesta de față au de obicei partea de deasupra frunții și zona dintre buza inferioară și vârful bărbiei foarte late. Pentru a estompa aceste trăsături este nevoie să umbrești partea superioară a frunții și bărbiei și să eviți să îți desenezi sprâncenele foarte arcuite pentru că acestea vor crea un efect și mai mare de alungire în partea de sus a frunții. Nu este indicat să folosești iluminator sub sprâncene.

Fața rotundă

Dacă te numeri printre femeile care au fața rotundă ai nevoie să sculpezi lateralele feței și să conturezi foarte

bine pomeții. Pentru un efect de alungire poți arcui sprâncenele atât cât îți permite forma acestora.

Fața pătrată

Acesta este un tip de fizionomie mai puțin întâlnit în România. Femeile care au această formă a feței au nevoie să umbrească colțurile în zona frunții și a maxilarelor. Este indicat să nu accentuezi foarte mult ochii cu make-up și să nu îi alungești.



Alina Margine
Beauty Adviser
Gerovital



Produsele pe care ți le recomandăm:

Fardul pentru obraz Brown din gama Gerovital Beauty pentru realizarea umbrelor
Pudra luminozitate Gerovital Beauty
Ruj lichid din gama Gerovital Beauty, cu rezistență până la 8 ore

GEROVITAL®

BEAUTY



Mai mult decât culoare.



Original Gerovital

by Prof. Dr. A. Lăzăreanu

www.farmec.ro

Cum să avem grijă de pielea deshidratată și descuamată de pe corp

Descuamarea pielii apare în urma arsurilor solare sau a uscării excesive a pielii. Departe de a fi considerată o afecțiune, aceasta se tratează prin aplicarea unor creme sau tratamente hidratante. Dacă ești curioasă să afli cum poți trata pielea deshidratată, rândurile de mai jos sunt pentru tine.

Ce este descuamarea pielii și ce presupune

Descuamarea pielii reprezintă pierderea stratului superficial al pielii (epiderma) care devine uscat și se desprinde în bucăți mari de forma unor solzi de pește. Cauzele comune ale descuamării pielii pot fi de mai multe tipuri: alergii, inflamații, infecții, reacții alergice la medicamente sau alte substanțe ingerate, afecțiuni ale pielii (arsuri solare).

O problemă estetică, cuticulele uscate

Se spune că mâinile reprezintă cartea de vizită a unei femei, iar manichiura are un rol important în aspectul estetic al acestora. Cuticulele sunt straturi de piele moartă, care au rolul de a proteja celulele noi care ajută la creșterea unghiilor. Acestea învelesc țesutul de cheratină din care se formează unghiile, iar câtă vreme acesta este moale, el protejează unghia de bacterii și infecții. Îngrijirea cuticulelor uscate începe prin hidratarea acestora, astfel reducându-se și aspectul inestetic.

Uleiul pentru Cuticule Farmec Tratament Expert este soluția ideală pentru obținerea unor cuticule moi și a unor unghii elastice. Datorită conținutului bogat în vitamina A și uleiuri naturale vegetale (ulei de migdale dulci, ulei de măsline, ulei de soia, ulei esențial de lămâie), acest produs hidratează, emoliază și hrănește pielea din jurul unghiilor și unghiile.



Disconfort la tot pasul, călcâiele uscate

Foarte des întâlnită, pielea crăpată a călcâielor se poate transforma ușor dintr-o problemă estetică într-o problemă de sănătate, care provoacă disconfort și durere (dacă crăpăturile pătrund în straturile adânci ale pielii). Pentru a diminua disconfortul resimțit la nivelul călcâielor, dar și pentru a trata deshidratarea lor,

Crema Farmec pentru îngrijirea călcâielor cu Bambus a fost special dezvoltată pentru a atenua și îndepărta îngroșările cornoase de pe călcâie și tălpi, redând călcâielor aspectul fin, fără asperități și crăpături. Acidul glicolic din compoziție îndepărtează celulele moarte cheratinizate, adică pielea îngroșată, în vreme ce vitamina A combate tendința de uscare a pielii și contribuie la epitelizarea rănilor superficiale, în special a crăpăturilor. În plus, glicerina asigură hidratare durabilă, iar extractul de Bambus atenuează senzația de picioare obosite.

Aspectul inestetic al coatelor uscate

Pielea din zona coatelor nu conține glande care să îi confere o hidratare corespunzătoare.



Ea este predispusă tot timpul la uscare mai accentuată, prin urmare este necesară o hidratare de două ori mai eficientă când vine vorba de coate și de brațe. De cele mai multe ori, pielea din această zonă se usucă din cauza faptului că ne sprijinim mai tot timpul pe coate și presăm pielea. Pe de altă parte, lipsa hidratării, produsele de îngrijire zilnică, dar și alimentația pot duce la o piele uscată.

În acest sens, îți recomandăm **Crema soft nutritivă cu Argan din gama Farmec**, un produs de îngrijire facială, dar și corporală, conceput pentru emolieră și hrănirea pielii.

Uleiul de argan, numit „lichidul de aur” de către experții în frumusețe datorită efectelor pozitive pe care acesta le are în întreținerea, frumusețea și sănătatea pielii, este o bună soluție în tratarea pielii deshidratate din zona coatelor. Acest ulei are un rol esențial în restaurarea barierei hidro-lipidice protectoare, și creșterea elasticității pielii.



Hidratarea pielii corpului

Pentru pielea foarte uscată, care îți dă senzația de strângere, poți alege o cremă intensiv hidratantă cum este **Crema pentru Corp pentru Piele Uscată, Gerovital H3 Derma+**, care are rolul de a reface bariera hidro-lipidică. Astfel, ea compensează deficitul de hidratare a pielii, iar uleiurile din compoziție (uleiul de soia, uleiul Inca Omega, untul shea) ajută la protecția și regenerarea pielii alături de vitamina E, normalizând procesul de cheratinizare. Urea contribuie la elasticitate și hidratare, accelerând viteza de epitelizare a leziunilor epidermei, în timp ce neutrazenul reduce edemele și vasodilatația, ameliorând simptomatologia diferitelor dermatite (mâncărimi, furnicături, usturime, congestii, înroșire, scuame etc).



Cremele CC *versus* fondul de ten

Toate am auzit de cremele CC și de fondul de ten, însă știm cu adevărat care este diferența dintre cele două produse și care ni se potrivește cel mai bine? Alegerea între fondul de ten și crema CC reprezintă un proces important. La baza acestuia trebuie să stea cunoașterea unor parametri cuantificabili precum tipul de ten, categoria de vârstă, gradul de acoperire, puterea de hidratare, precum și alte efecte terapeutice. În cele ce urmează am făcut pentru tine o analiză comparativă între cele două, ca să alegi produsul cel mai potrivit pentru tine.

Crema CC

CC este prescurtarea de la „color correcting” (corectarea culorii) sau „complexion correcting” (corectarea tenului). Acest produs oferă un grad mai puțin ridicat de acoperire decât fondul de ten, având în același timp o textură mai lejeră decât acesta.

Crema CC este multifuncțională, hidratează pielea, ascunde imperfecțiunile, corectează culoarea tenului, oferă protecție solară, minimizează porii și roșeața, matificază, însă nu este considerată un fond de ten deoarece în cazul ei primează efectele de îngrijire și de tratament pentru piele și mai puțin cele de machiere. Cui îi este destinată? Persoanelor care doresc să își acopere imperfecțiunile tenului sau doar să uniformizeze culoarea pielii fără a căpăta efectul de mască pe care îl conferă fondul de ten.

Când ai nevoie ca totul să fie ușor și natural, **Crema final touch SPF 25 Gerovital Luxury** este un

produs cu efecte multiple, care combină proprietățile unui produs de machiaj cu beneficiile unui produs de îngrijire a pielii. Crema conține principii active cu acțiuni protectoare și de reactivare a proteinelor tinereții, crescând longevitatea celulară.

Grație texturii lejere ce conține pigmenți minerali, ce se depun în strat fin pe suprafața pielii, se obține un efect de întinerire imediat, prin mascarea imperfecțiunilor, netezirea și uniformizarea culorii tenului.

Fondul de ten

Rămâne prima opțiune a make-up artiștilor atunci când doresc să creeze o „pânză perfectă” și să aibă o acoperire superioară a feței. În plus, acesta are un grad de durabilitate mai mare în comparație cu o cremă CC. **Fondul de ten Gerovital Beauty cu acid hialuronic și vitamina E** rezistă 24 de ore, fiind ideal pentru acele zile lungi care se transformă în nopți epice.

Deși cremele CC rămân opțiunea perfectă pentru hidratare, acest lucru nu înseamnă că fondurile de ten nu pot oferi beneficii de hidratare. Cele din gama Gerovital Beauty conțin hialuronat de sodiu în formă lipozomală și Aquaxyl pentru hidratare de suprafață și de profunzime.

Optează pentru fond de ten în detrimentul cremei CC dacă îți dorești mai multă acoperire pentru acnee sau pentru aspectul neregulat al pielii, dacă tenul tău are tendințe de îngroșare și dacă îți dorești ca machiajul să dureze întreaga zi.

Când vine vorba de tenul tău, nu există o alegere corectă sau greșită.

Ceea ce este important este să găsești o rutină și un produs care să funcționeze cel mai bine pentru tine. Așadar, păstrează aceste sfaturi și trucuri în minte atunci când îți alegi rutina de machiaj.





Top 3 tratamente cosmetice de toamnă

Chiar dacă toamna este momentul în care s-a zis cu vacanțele și trebuie să revenim la sarcinile cotidiene, este și momentul când te poți ocupa mai mult de tine și de pielea ușor agresată de soare pe parcursul verii. Pentru asta ți-am pregătit 3 sugestii de tratamente cosmetice pe care este foarte indicat să le faci toamna.

Scapă de petele pigmentare

Tratamentul depigmentare disponibil în cadrul **Atelierului de Frumusețe Farmec** din Cluj-Napoca se adresează tenului hiperpigmentat, deshidratat și ridat.

Tratamentul este bazat pe beneficiile multiple ale **Vitaminei C**, care, pe lângă efectul de hidratare, **optimizează producerea de melanină** și favorizează formarea de noi țesuturi de collagen.

Beneficiile acestui tratament încep să fie vizibile după minimum 3 ședințe, atunci când vei observa că petele încep să devină estompate, iar tenul va avea un aspect luminos și tonic.



Exfolierea recomandată toamna

Nu este un moment mai potrivit decât toamna pentru a face un **tratament de microdermoabraziune**. Este o metodă de curățare non-invazivă a epidermei cu capete de diamant, constând într-o **exfoliere blândă ce îndepărtează stratul de celule moarte și impurități** de pe suprafața pielii. Rezultatul este o **piele curată** și pregătită să absoarbă complet tratamentul specific utilizat.

Astfel, **pielea devine mult mai netedă**, fină și luminoasă, cu un aspect uniform. De asemenea, microdermoabraziunea **îmbunătățește fluxul sangvin** și transportul de oxigen spre celule. În urma acestui tratament vei observa că ai mai puține puncte negre, iar porii dilatați s-au închis. Corectează hiperpigmentările, reducând cantitatea de pigment, și poate fi folosită într-un program complet de iluminare a pielii.



Hidratare la puterea a doua

Fiecare dintre noi își dorește un **ten luminos, hidratat** și care să strălucească de sănătate, mai ales după perioada de vară, când indiferent cât de mult ne-am protejat, razele puternice ale soarelui și-au lăsat amprenta asupra noastră. Acum îți poți ajuta tenul să își recapete strălucirea în cadrul **Atelierului de Frumusețe** cu ajutorul **tratamentului Hidra-Derm**. Acesta este realizat prin intermediul unui **aparat de hidratare cu oxigen pur** care facilitează **curățarea și pătrunderea în profunzime a ingredientelor active**.

În urma acestui tratament vei observa cum **pielea ta își va recăpăta confortul, suplețea și strălucirea** de care avea atâtea nevoie și va fi hidratată în profunzime. În esență, tratamentul ajută la **oxigenarea și la regenerarea țesuturilor dermale** și previne uscarea tenului.

Atelierul de Frumusețe Farmec
Str București, nr. 55, Cluj-Napoca
Programări la telefon:
0734 881 111 / 0372 647 226



BACK TO BUSINESS

*Cum îți păstrezi
energia din vacanță*

Vara este momentul în care ne regăsim și ne aliniem mai mult cu noi însene. Și ne dăm seama cel mai mult de asta în vacanță. Ne-am propus ca în numărul de toamnă al revistei să vorbim deschis despre cum păstrăm această energie bună și după ce ne întoarcem din vacanță. Și sunt cel puțin trei direcții pe care le poți urma...



Acordă-ți atenție



Alege îngrijirea premium pentru tenul tău!

Programul intensiv de îngrijire din gama Gerovital H3 Derma+ Premium Care este conceput sub forma unui kit cu 7 fiole, specifice rutinei particulare a fiecărei zile din săptămână. Kitul reprezintă un program complex de îngrijire a tenului, fiecare fiolă oferind beneficiile unui tip de acțiune:

Luni: Oxigenare

Asigură nivelul energiei necesare pielii, în concordanță cu necesitățile și ritmul ei propriu de funcționare pe toată durata zilei, stimulează rezistența la stresul radiațiilor UV, accelerează refacerea celulelor pielii.

Mărti: Exfoliere cu AHA

Asigură o exfoliere blândă, o regenerare a pielii din profunzime către suprafață și o hidratare eficientă.

Miercuri: Antirid

Matrixyl Synthe'6™ stimulează sinteza collagenului din piele acționând în același timp cu acidul ferulic care protejează antioxidant aceste fibre. Prin potențarea

reciprocă a principiilor active se obțin efecte antirid de lungă durată.

Joi: Lifting

Fiolele Lifting conțin un complex de collagen și elastină de origine marină și lipozomi cu acid hialuronic, principii active care refac matricea extracelulară și îmbunătățesc elasticitatea și fermitatea.

Vineri: Vitaminizare

Boosterul vitaminic este un cocktail de vitamine (E, A și C), care neutralizează efectele nocive ale radicalilor liberi. Acesta are efecte benefice de regenerare a fibrelor de collagen și elastină, crescând efectul de hidratare, uniformizare și luminozitate a pielii.

Produsul este testat dermatologic, hipoalergenic și nu conține parabenii.

Este recomandată utilizarea programului cel puțin o săptămână pe lună. Fiecare fiolă se va aplica seara, de preferat în ziua recomandată, pe față, gât, decolteu și mâini.

Pentru că în timpul verii soarele nu a agresat doar pielea, ci și părul, toamna este un moment potrivit să folosești **Kitul regenerare păr din gama Gerovital Tratament Expert**. Acesta reprezintă soluția perfectă împotriva efectelor nocive ale razelor UV, poluanților, colorărilor oxidative sau a tratamentelor agresive la temperaturi înalte la care părul tău este supus frecvent.

Având la bază complexul de vitamine B5, A și E, extracte vegetale și keratină, kitul are efect împotriva căderii excesive a părului, a deshidratării, a oxidării și împiedică cu succes pierderea elasticității, uscarea scalpului și îngrășarea excesivă.

Mod de utilizare:

Serul de regenerare 1 se amestecă cu Serul de regenerare 2, se aplică pe părul umed, proaspăt spălat cu **Șamponul regenerant din gama Gerovital Tratament Expert**, timp de 10 minute, apoi se limpește. Aplicarea se face atât la rădăcina firului de păr, cât și pe lungimea acestuia. Pentru eficacitate ridicată, tratamentul se aplică de două ori pe săptămână, pe o durată de un minim două luni.

Mănâncă echilibrat



Nicoleta Catargiu
Tehnician Nutriționist
& Blogger culinar

O alimentație sănătoasă și echilibrată trebuie compusă din mai multe grupe alimentare: proteine (pui, pește, ouă, brânză slabă), glucide/carbohidrați: cereale integrale (ovăz, quinoa, mei, hrișcă), legume, leguminoase (linte, năut, fasole, soia), fructe, dar și lipide/grăsimi: nuci, semințe, avocado, ulei de măsline, pește, brânză slabă. Ca regulă de bază trebuie să fie echilibrul, moderația, varietatea, însă este important să te concentrezi și pe calitatea produselor.

Concret, ce mănânci

Înainte de sală:

a) dacă e dimineața, la micul dejun, cu cel puțin o oră – o oră și jumătate înainte de antrenament:

- toast integral cu 1/2 avocado
- porridge oats/terci de ovăz cu fructe (afine, zmeură, kiwi, caise)

b) în timpul zilei, o gustare rapidă înainte de antrenament:

- o banană, brânză cottage cu nucă, iaurt grecesc, baton proteic, shake proteic

La birou - lunch to go:

- Pui curry cu lapte de cocos și orez
- Salată cu linte verde și telemea light

În excursie, pe drum - gustări:

- fructe (mere, banane, afine), rondele de orez, batoane fără zahăr, mix de nuci, migdale și alune, hummus cu bastonașe din legume (morcov, ardei, castravete, apio)

La cină

- Salată cu quinoa și năut
- Somon la cuptor și cușcuș cu mentă și rodie
- Supă cremă de ciuperci și crutoane din pâine integrală

Păstrează-ți un mindset pozitiv



Manuela Ciugudean
Career & Life Coach

Vacanțele înseamnă timp de relaxare și reconectare cu noi însene. Sunt perioadele în care încetinim ritmul și, în loc de muncă, ne îndreptăm atenția spre hobby-urile noastre.

Având mintea mai odihnită și trupul relaxat, de cele mai multe ori în vacanțe primim răspunsuri la întrebări legate de viață și de carieră. Perioada de după vacanța de vară este cea mai intensă din an pentru profesioniști. Transformă ceea ce vrei să faci în obiective și lucrează cu câte un obiectiv pe rând. Avem tendința să vrem să le facem pe toate în prima săptămână când revenim la birou. Ne cufundăm în muncă, iar la sfârșitul primei săptămâni de după vacanță suntem epuizate. Corect, realizabil și benefic pentru noi ar fi să începem cu câte un obiectiv pe rând. Această abordare e sănătoasă și eficientă pentru trup și minte și reprezintă modalitatea de a evita burnout-ul.

Stabilește de pe acum când va fi următoarea vacanță. Îți va face tranziția către activitatea de la birou mai ușoară. Nu de puține ori, din cauza presiunii sociale și a volumului tot mai mare de muncă de la serviciu, ne putem simți vinovate că ne luăm pauze/vacanțe. Este normal să ne deconectăm și, în același timp, este benefic pentru noi, profesional, să ne încărcăm bateriile.





Îngrijire premium
pentru tenul tău!





Istoria rujului

*„Atunci când ești
tristă, poartă ruj roșu”
Coco Chanel*

O culoare îndrăzneță pe buze îți poate da un sentiment de putere, făcându-te să te simți o altă versiune a ta. Prin definiție, rujul este un produs cosmetic folosit pentru colorarea buzelor, de obicei în formă de creion și ambalat într-un recipient tubular. Niciun inventator individual nu poate fi creditat pentru inventarea acestui produs cosmetic, deoarece este o invenție străveche. Cu toate acestea, putem urmări istoria utilizării rujului și a inventatorilor care au creat diferitele lui formule și metode de ambalare.

Prima colorare a buzelor

Termenul actual „ruj” nu a fost folosit până în 1880, dar oamenii își colorau buzele cu mult timp înainte de această dată. Mesopotamienii din clasa superioară își aplicau pe buze bijuterii semiprețioase zdrobite. Despre Cleopatra s-a spus că folosește un amestec de ghimpi și furnici de carmin zdrobite pentru a-și colora buzele roșii.



1884

Inovații în ambalajul rujurilor

Primul ruj cosmetic a fost produs în masă în jurul anului 1884, când parfumierii parizieni au început să vândă cosmetice pentru buze. La sfârșitul anilor 1890, produsele pentru colorarea buzelor erau învelite în hârtie de mătase, plasate în tuburi de hârtie sau în mici recipiente. Doi inventatori pot fi creditați pentru inventarea formei actuale a rujului: Maurice Levy (1915) și James Bruce Mason Jr. (1923).



1927

Inovații în compoziția rujurilor

Credeți sau nu, primele rujuri aveau în compoziția lor extracte din plante, insecte zdrobite, unt, ceară de albine și ulei de măsline. Aceste formule timpurii aveau o durată scurtă de doar câteva ore și adesea afectau sănătatea utilizatorilor. În 1927, chimistul francez Paul Baudecroux a inventat o formulă numită „Rouge Baiser” (sărut roșu), considerată a fi primul ruj rezistent... atât de bun încât a fost scos de pe piață pentru că era prea greu de îndepărtat:)



Rujul, simbol al rezistenței

În timpul celui de-Al Doilea Război Mondial, rujul (roșu, în special) a devenit simbolul emancipării femeilor. Cosmetics a încorporat atunci curaj, patriotism și rezistență. Industria filmului era într-o constantă dezvoltare, iar actrițele erau adevrate culorile închise pentru ca buzele lor să iasă în evidență pe imaginea alb-negru. Atunci a luat naștere rujul vișiniu. În anii '60, producătorii au început să comercializeze rujuri în nuanțe de roz pal, mov, cât mai strălucitoare și

sidefate, care contrastau cu machiajul extrem de închis, de preferință negru, al ochilor. Mișcarea punk a anilor '70 a adus în atenția publicului nuanțe extrem de dramatice, cum ar fi violet închis și chiar negru.

Astăzi, în fiecare secundă sunt vândute 27 de rujuri la nivel global, potrivit unui studiu efectuat de compania americană de cercetare NPd. După un simplu calcul, rezultă că femeile din întreaga lume cumpără anual 850 de milioane de rujuri.



Tu cum îți preferi rujul?

Rujul este și în prezent un element esențial în rutina de înfrumusețare a femeilor. Tu cum îți preferi rujul? Mat, cremos sau lichid, poți alege varianta care îți place din Gama Gerovital Beauty. Acestea sunt îmbogățite cu acid hialuronic pentru a-ți conferi un plus de hidratare și rezistență îndelungată a culorilor.

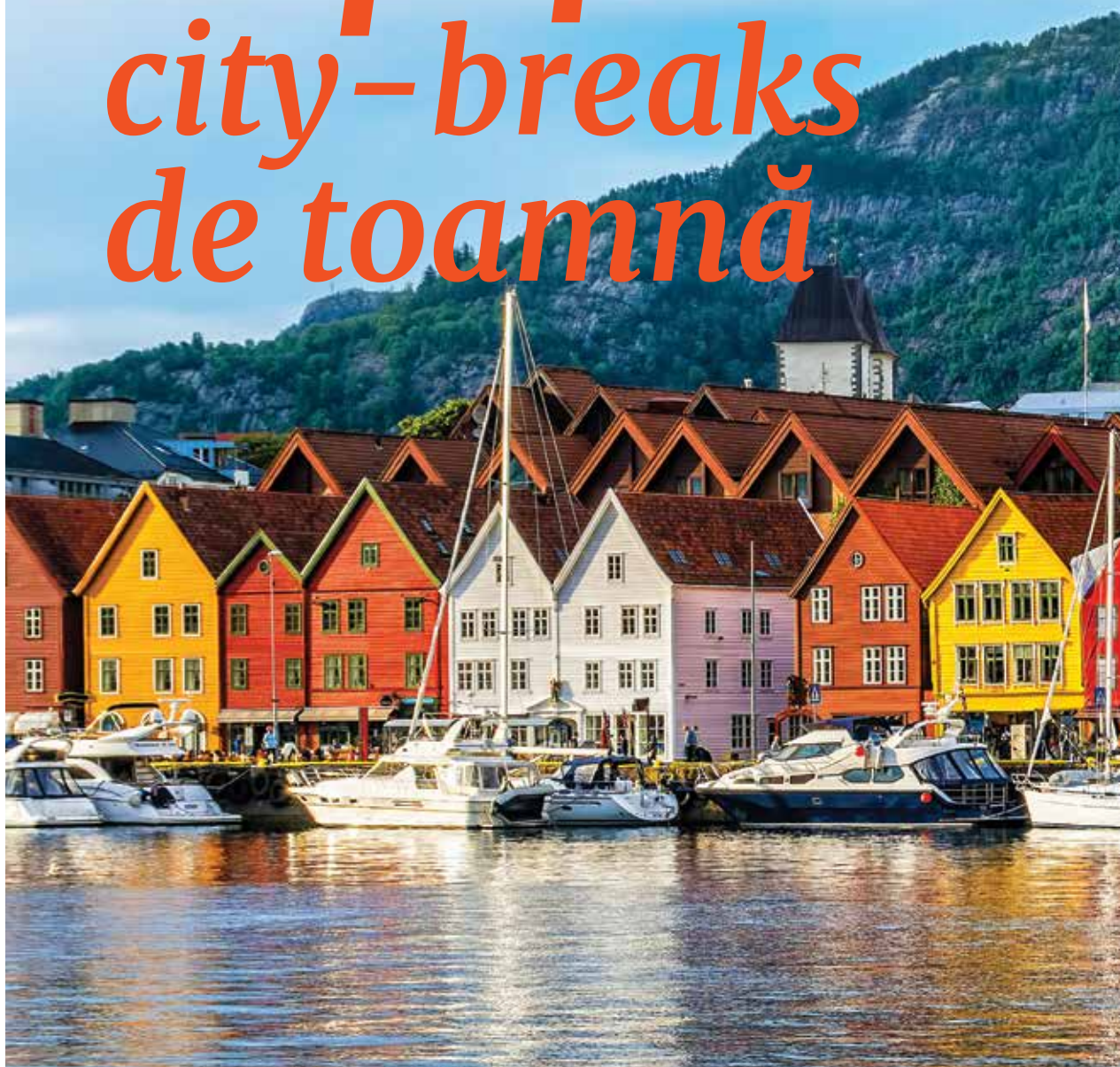
Alege nuanța potrivită



GEROVITAL®

BEAUTY

Top 4 city-breaks de toamnă





Toamna își face deja discret simțită prezența, astfel că ne putem bucura de un city-break refreshing și relaxant, mai ales după o vară fierbinte și copleșitoare. Este bine cunoscut faptul că avem nevoie din când în când de câte o experiență inedită, pentru a ne întoarce plini de elan și de energii pozitive la viața noastră obișnuită. Mai jos ai 4 propuneri de city-breaks numai bune de luat în calcul pentru o scurtă escapadă otherworldly și plină de farmec.

1. Bergen, Norvegia. Pentru un city-break de toamnă low-profile și foarte accesibil ca preț, un fel de abandon plăcut și temporar într-o altă lume, vechiul oraș Bryggen este expresia grației tipic nordice. Natura de aici este absolut splendidă. Situat printre fiorduri și dealuri, orașul Bergen este casa celei mai mari colecții de picturi de Edvard Munch din afara orașului Oslo. Pe lângă multe alte obiective (pub-uri, muzee, ateliere meșteșugărești, buticuri), Docurile Bryggen și Piața de Pește sunt reprezentative pentru acest oraș cu un pregnant aer medieval. Cel mai indicat moment pentru a vizita această zonă este începutul lunii septembrie, când încă este cald și vremea e prietenoasă.

2. Valletta, Malta. Ticsit de monumente și bijuterii arhitecturale, dar și marcat de o istorie feniciană care spune poveștile Cavalerilor Ordinului Sfântului Ioan, capitala Maltei este cocoțată pe un deal, iar descoperirea acesteia este o incursiune impresionantă. Fortul Sfântul Elmo, cu o arhitectură deloc comună, dar și Grădinile Barrakka Upper, prilej inedit de relaxare, oferă priveliști deosebite. Nu poți vizita Valletta fără să vezi, la tot pasul, operele lui Caravaggio, ale cărui viață și artă pot fi înțelese doar trecând prin Malta. În ce privește vremea, la malul Mării Mediterane, toamna este încă foarte frumoasă, cu temperaturi de peste 20 de grade până în luna noiembrie. Așadar, pentru zilele cu soare este indicat să ai la tine o cremă de față hidratantă cu factor de protecție.







3. Bergamo, Italia. Bergamo este un orașel mic, aflat la o oră de mers cu trenul de Milano, pentru mulți fiind considerat o poartă de intrare în capitala modei din Italia. Este unul dintre cele mai încântătoare și cu adevărat minunate locuri din Italia, cu o atmosferă magică și un aer plin de romantism. Orașul vechi – Citta Alta (Orașul de Sus) – este superb și foarte bine întreținut. Situată la înălțime, pe un deal, fortificația dă impresia unui loc de poveste, grație străduțelor pavate cu piatră cubică și a localurilor chic. Aceasta este legată de Citta Bassa, Orașul de Jos, printr-un funicular și câteva porți de acces. Din Bergamo poți ajunge ușor la Lacul Como, în orașelul Lecco, iar de acolo ai mai multe opțiuni către alte sate pitorești de pe lac. Sunt multe obiective de vizitat, pline de un farmec aparte, iar două-trei zile sunt de ajuns pentru a colinda Bergamo și a fi sigură că nu ai ratat nimic.

4. Anvers, Belgia. Oraș portuar, Anvers își dovedește trecutul său comercial bogat prin prezența navelor de toate formele și dimensiunile. Vei putea admira mândra moștenire culturală flamandă în cartierul docurilor sau în casa și grădinile marelui maestru al picturii Peter Paul Rubens. Vei fi impresionată de numeroasele monumente istorice și muzee diverse, cât și de gara Antwerpen-Centraal, care arată ca un palat din secolul al XIX-lea, și cu siguranță vei fi fascinată de vitrinele cu diamante strălucitoare, care fac ca acest oraș să fie celebru pentru meșteșugul prelucrării diamantelor. De asemenea, Aquatopia este un parc ce merită a fi vizitat, fiind împărțit pe mai multe secțiuni și „lumi” naturale care vor satisface pe deplin așteptările turiștilor. Te poți bucura de o vreme plăcută, dar ceva mai răcoasă începând cu luna noiembrie.

Adaugă în bagjul tău de vacanță

Crema hidratantă pentru pielea mâinilor Gerovital H3 Classic sau Gerovital Luxury
Crema hidratantă antipoluare SPF 10 Aslavital Mineralactiv
Fondul de ten și rujul din gama Gerovital Beauty
Crema antirid restructurantă SPF 10 Gerovital H3 Derma+ Premium Care
Gerovital H3 Derma+ Premium Care
Borseta Minitravel





Un city-break perfect de toamnă este unul în care te bucuri din plin de momentele petrecute în afara rutinei cotidiene, încercând să acumulezi cât mai multe experiențe și amintiri de neuitat.



Uită de dermatita seboreică în această toamnă

5 produse care fac minuni pentru ten

Bronz perfect, rochițe vapoase și briza mării care trece prin părul tău. Amintirea verii e încă vie, parcă a fost ieri, doar că diminețile răcoroase de toamnă te aduc cu picioarele pe pământ. Și odată cu venirea toamnei, revin și anumite afecțiuni ale pielii. Dacă pe timpul verii credeai că ai dermatita seboreică sub control, acum observi că tenul este descumătat, deshidratat și micile erupții roșii au revenit.

Adriana Necula Teodorescu, medic dermatolog

Ce este dermatita seboreică și care sunt cauzele apariției ei

Dermatita seboreică este o afecțiune a pielii și se manifestă prin apariția unor scuame alb-gălbui și a unor zone cutanate iritate și roșii (eritematoase). Acestea pot fi observate la nivelul scalpului, al frunții, sprâncenelor, zonei din jurul nasului sau al bărbiei.

Cauzele apariției dermatitei seboreice nu sunt pe deplin cunoscute, dar boala este asociată cu proliferarea excesivă a diverselor specii de *Malassezia*, o ciupercă ce face parte din flora normală, rezidentă a fiecărui om. Aceasta trăiește în mod natural la nivelul pielii, în zonele grase.

Au fost identificați o serie

de factori care contribuie la agravarea dermatitei seboreice: stresul, anxietatea, boli endocrinologice manifestate prin obezitate, lipsa de odihnă, boala Parkinson și alte boli neurologice, infecția HIV, depresia sau alcoolismul.

Această afecțiune este o formă comună, ușoară, cronică de eczemă care se manifestă tipic în zonele corpului cu concentrație mare de glande sebacee și cu exces de sebum: față, scalp, urechi, torace superior (interscapular, interpectoral) și pliuri (axilar, inframamar, inghinal). Totuși, studiile arată că dermatita seboreică este corelată mai degrabă cu compoziția sebumului, și nu cu cantitatea lui, întrucât sunt pacienți cu secreție normală de sebum care au această

afecțiune, și pacienți cu exces de sebum care nu o au.

Există două forme de dermatită seboreică: infantilă și a adultului. Prima este autolimitată și se manifestă în primele 3-4 luni de viață sub formă de cruste de lapte la nivelul scalpului, papule și scuame alb-gălbui la nivelul feței și al trunchiului, uneori. Este corelată cu un exces de hormoni androgeni materni transferați prin placentă în viața intrauterină și care stimulează secreția de sebum din glandele sebacee. Dermatita seboreică a adultului se manifestă începând de la pubertate, odată cu debutul secreției de hormoni androgeni și



sebum. Este mai frecventă la sexul masculin.

Combate efectele dermatitei seboreice și bucură-te de un ten fără imperfecțiuni

Există câteva trucuri pe care le poți face pentru ca tenul tău să arate impecabil, indiferent de anotimp. Pe tot parcursul zilei,



fața este expusă la radiații UVA/UVB, vânt, poluare, alergeni, iar fără un mic ajutor cosmetic, tenul își va pierde strălucirea și elasticitatea din timpul verii.

Toamna și iarna, din cauza vântului și a frigului, pielea se deshidratează și se usucă mai ușor, de aceea are nevoie de produse ceva mai bogate în lipide și ceramide, care funcționează ca o barieră protectoare împotriva agresiunilor vremii și a deshidratării.

Pentru a fi sigură că tenul tău are parte de cea mai bună îngrijire în această toamnă,

îți prezentăm o serie de produse care fac minuni pentru persoanele care se confruntă cu efectele dermatitei seboreice.

Pentru curățarea tenului, poți folosi **Gelul spumant purifiant din gama Gerovital H3 Derma+**.

Combinatia de acid salicilic și acid lactic curăță pielea în profunzime, eliberează porii și ajută la reglarea secreției de sebum. Pielea va rămâne curată și hidratată după fiecare folosire.

Crema pentru piele cu Roșeață și Scuame din gama Gerovital H3 Derma+ este concepută special pentru

persoanele care se confruntă cu

dermatita seboreică. Produsul previne și ajută la ameliorarea simptomatologiei inflamatorii a dermatitei seboreice.

Reglează secreția de sebum, are acțiune antifungică și întărește sistemul natural apărare al pielii.

O dată pe săptămână aplică **mască calmantă și regenerantă din gama Gerovital H3 Derma+**. Aceasta conține principii active cu acțiune antiiritantă și descongestionantă și este recomandată pentru desensibilizarea tenului iritabil. Conține ingrediente active care calmează iritațiile epidermei,

hidratează și reconstruiește pielea în profunzime. Aplicată în straturi subțiri, poate fi folosită ca o cremă pentru îngrijirea zilnică a tenului.

Crema Dermoreparatoare gama Gerovital H3 Derma+ este recomandată

persoanelor care suferă de iritații sau leziuni superficiale ale pielii.

Ingredientele active asociate accelerează procesul de reparare epidermică, reduce iritațiile și pruritul, iar pielea este hidratată, tonifiată și

protejată de radicalii liberi.



Rutina de îngrijire când faci sport

Sportul este o cerință fundamentală pentru o viață sănătoasă, însă antrenamentele intense îți pot afecta pielea și părul dacă nu respecti o rutină de îngrijire corectă. Iată cinci sfaturi despre cum să arăți excelent când faci sport:

Hidratarea pielii

1

În timpul antrenamentului sportiv, pierzi apă prin transpirație, deci te deshidratezi. Așadar, prima regulă este să menții hidratarea corpului și implicit a pielii consumând 2 – 2,5 litri de apă zilnic. După fiecare antrenament, spală-te cu apă nu foarte fierbinte și răsfăță-ți pielea cu un produs blând cu pielea ta, precum gelurile de dus din gama Gerovital, ce conferă pielii tale hidratarea și catifelarea de care are nevoie. Completează răsfățul prin aplicarea unei creme de corp puternic hidratantă, în special dacă ai pielea uscată.

Încearcă **crema de corp Gerovital H3 Derma+** gândită special să refacă bariera hidro lipidică și să compenseze deficitul de hidratare al pielii.



Curățarea tenului

2

Nu uita, în primul rând, ca în timpul antrenamentului să folosești un prosop curat, de bumbac, pentru a-ți șterge constant fața. Apoi folosește

apa micelară cu acid hialuronic din gama Gerovital H3 Evolution, care ajută la îndepărtarea bacteriilor, sebumului și tuturor impurităților adunate peste zi. Evită fondul de ten, pudra sau alte produse de machiaj imediat după ce ai ieșit de la sala de sport, deoarece aplicate pe tenul încălzit de exercițiile fizice și dușul de după sport pot bloca porii, provocând apariția acneei.



Prevenirea iritațiilor

Transpirația este benefică pentru că prin ea sunt eliminate toxinele, însă tot ea poate duce la iritarea pielii în timpul antrenamentului sportiv, mai ales dacă ai o piele sensibilă, predispusă iritațiilor și acneei. Folosește **crema dermoreparatorie din gama Gerovital H3 Derma+** cu o formulă ușoară, rezistentă la apă, gândită să calmeze și să vindece rapid pielea iritată.

3





Îngrijirea mâinilor

Una dintre cele mai afectate zone în timpul antrenamentelor sportive este cea a mâinilor. Persoanele care fac sport în mod susținut întâmpină probleme precum apariția bătăturilor la nivelul palmelor și deshidratarea excesivă a pielii. Pentru a preveni această situație neplăcută, folosește **crema regenerantă pentru mâini Gerovital H3 Classic**, ce hidratează în profunzime, întârzie îmbătrânirea metabolică și revigorează replicarea celulară.

4



Îngrijirea părului

Părul trebuie întotdeauna prins înainte de a face sport, astfel încât va fi afectat de transpirație doar la rădăcină, ci nu pe toată lungimea firului de păr. Pentru a masca aspectul de păr gras pe care acesta îl poate căpăta, folosește **șamponul uscat cu efect condiționant din gama Gerovital Tratament Expert**, ce elimină rapid excesul de sebum, lăsând părul curat și plin de volum.

5



Iulia Vântur: Provocările ne ajută să ne dăm seama cine suntem

Succesul este o călătorie continuă. Cel puțin asta pare să demonstreze parcursul Iuliei Vântur atât în România, cât și peste hotare. Ce înseamnă frumusețea și cum s-a transformat femeia **Iulia Vântur** după plecarea în India, aflăm chiar de la ea într-un interviu exclusiv pentru **Gerovital Magazine**.

Iulia, ce înseamnă pentru tine să fii frumoasă, ca femeie?

O femeie frumoasă este o femeie care emană o stare de bine, de încredere în sine, de feminitate. O femeie frumoasă este o femeie care se îngrijește de sufletul, mintea și de pielea ei. Ce primim de la mama-natură este bonus, ce reușim noi să facem, cu noi înșine, este meritul nostru și trebuie apreciat. De-a lungul anilor, indiferent de domeniul de exprimare, în carieră, am transmis cel mai mult prin chip. Tenul meu este o carte de vizită, care vorbește, fără cuvinte, despre mine și despre stilul meu de viață.

Ți-ai început cariera de model de la 15 ani și de atunci ai fost aproape permanent în atenția reflectoarelor... Cum s-a transformat ritualul tău de îngrijire de-a lungul anilor?

Am avut un parcurs frumos, interesant, plin de provocări, iar tenul meu a trecut, la rândul lui, prin multe încercări: de la make-up zilnic, pentru aproape 20 de ore, când lucram la știri și la „Dancez pentru tine”, la nopți și zile nedormite, de dragul muzicii, la schimbări bruște de temperatură, poluare excesivă sau soare puternic. Ce nu s-a schimbat niciodată

a fost ritualul de bază: demachiere – curățarea tenului, hidratare (din interior și exterior) și protecția solară. Îmi place să folosesc apa micelară de la Gerovital și cremele intensive repair. Sistematic folosesc fiole cu acid hialuronic, care sunt foarte eficiente. Anul trecut am descoperit acel program intensiv de îngrijire, cu fiole dedicate fiecărei zile a săptămânii... Este genial. M-a ajutat, mai ales atunci când călătoream. În India am încercat tratamente naturale cu pudră de șofran și miere. Îmi place să experimentez, să încerc produse noi, tratamente naturiste, însă am anumite produse care nu-mi lipsesc niciodată din rutina zilnică.

Care este momentul din zi pe care ți-l dedici ție și ce îți place să faci în intervalul respectiv? Îmi dedic cel puțin jumătate de oră dimineața, când mă trezesc: pentru meditație și curățarea tenului, hidratare, puțin masaj facial. Seara, înainte de culcare, după ce mă demachiez, îmi place să aplic diverse măști de noapte, serumuri, masaj facial. Momentul preferat este cel al meditației și al orei de muzică, mă pierd printre sunete, e atât de frumos, îmi aduce multă bucurie.



Cum îți revigorezi tenul după o zi grea?

Câteodată, mai ales după filmări, de-abia aștept să ajung la partea cu demachiatul. Îmi place apa micelară de la Gerovital, apoi fac un ușor peeling și aplic o fiolă cu acid hialuronic (tot Gerovital). Câteodată aplic măști de noapte pentru hidratare intensivă sau miere de albine.

De-abia când pășești în afara zonei tale de confort, înveți mai multe despre tine, despre cum te raportezi la oamenii din jur, la viață.

Ce planuri ai, în această toamnă, pe plan profesional?

Toamna vine cu un turneu muzical, două filme pentru care mă pregătesc, plus noi piese și videoclipuri lansate.

Este adevărat că provocările ne ajută să ne dăm seama mai bine cine suntem? Care este provocarea cea mai importantă pentru tine, până în acest moment?

Ooo, da! De-abia când pășești în afara zonei tale de confort, înveți mai multe despre tine, despre cum te raportezi la oamenii din jur, la viață. Eu aveam o viață frumoasă și stabilă în România. Totul era la locul său, însă abia când am început să trăiesc într-o țară și o cultură total diferite, a trebuit să mă „demachiez” de anumite prejudecăți, reguli învățate, și să mă văd exact așa cum sunt, fără „make-up, măști și alte accesorii”. A trebuit să absorb și să-mi largesc viziunea, să mă adaptez și să devin mai tolerantă. Traiul în India mi-a arătat mult mai multe fațete ale vieții. Traiul în India a fost și este o mare lecție de viață. Să trăiești într-o țară străină este o provocare. Departe de țară am înțeles mai bine legătura sacră cu locul în care te naști, am simțit dorul

de casă, de esența noastră românească și cât de important este să rămâi conectat la ea, pentru propriul echilibru. Totul este înscris în ADN-ul nostru, la naștere. Apreciez și iubesc România mai mult acum. I-am văzut și alte fațete, din alte perspective.

India este unul dintre poli spiritualității... Spune-ne cum ți s-a schimbat felul în care gândești sau în care



din momentul în care ai ales să petreci mai mult timp acolo... Vezi lucrurile altfel față de perioada în care locuiai în România? Spiritualitatea ține de suflet, mai puțin de loc.

Este drept că locul poate influența. Eu am început să practic meditații, yoga și diverse alte terapii în România. În India am realizat că nu e nevoie de un loc anume, ci de un suflet deschis și dorință de evoluție. În India a trebuit să mă redescopăr fără mediul cu care eram atât de familiarizată, fără oamenii lângă care am crescut, fără statutul, identitatea pe care le-am câștigat în ani de muncă. A trebuit să fac un update, reboost, de fapt, de identitate. Ce sunt eu fără tot ce am „acumulat” în viață!? Atunci când cauți adânc în propria ființă, găsești dragoste și acea conexiune cu tine însuși, cu divinitatea. Acum am mult mai multă încredere în mine și știu că, oriunde aș fi în lumea asta, eu voi fi bine.



te raportezi la experiențele din viața ta

Cea mai recentă carte pe care ai citit-o și de ce ai recomanda-o...

Am recitat, chiar zilele astea, o carte pe care o recomand celor care vor să se cunoască mai bine „The power of the actor” de Ivana Chubbuk. Teoretic, este o carte despre actorie; practic, este o invitație la autocunoaștere.

Relaxează-te ca la SPA chiar la tine acasă

Știi acel moment când simți că nu mai faci față stresului zilnic sau ai nevoie de puțină liniște într-o după-amiază răcoroasă de toamnă? Nu este nevoie să cheltui sume exorbitante la saloanele de înfrumusețare sau la centrele wellness. Cu puțină imaginație poți avea propriul centru SPA la tine acasă.

Exfoliază grijile cotidiene

Unul dintre cei mai importanți pași pentru a avea o piele catifelată este exfolierea. Prin îndepărtarea celulelor moarte de la suprafața pielii se asigură o hidratare mai intensă și o absorbție mai rapidă a produselor de îngrijire.

Pentru față îți recomandăm **Exfoliantul enzimatic din gama Gerovital H3 Equilibrium**.

Vitaminele A și E contribuie

la blocarea radicalilor liberi, iar papaina determină un peeling blând, dizolvă celulele moarte de la suprafața pielii, sebumul, toxinele și impuritățile care blochează porii și stimulează regenerarea, pielea devenind mai moale și mai catifelată.

Pentru corp folosește **Gelul de duș exfoliant Full of Fun** împreună cu o pereche de mănuși exfoliante

pentru baie, extractul de rodie și particulele provenite din roci vulcanice reîntineresc aspectul pielii și îmbunătățesc circulația sângelui. Mănușile amplifică efectul de eliminare a celulelor moarte și exfoliază în profunzime întreaga suprafață a pielii.

Hidratarea este esențială

Continuă ritualul folosind **Masca detoxifiantă hidratantă Gerovital H3 Equilibrium**. Aceasta are în compoziție uleiuri naturale care reconstruiesc pielea în profunzime. Vitamina A, supranumită

și „vitamina antirid”, esențială pentru integritatea structurală cutanată, și Complexul Ferulan (ulei de orez și acid ferulic) au efecte anti-aging prin combaterea

radicalilor liberi, calmează eritemele și previn agresiunea oxidativă la nivel celular; Argila are o remarcabilă putere de absorbție, proprietăți detoxifiante, antiseptice, remineralizante. Masca se aplică pe față în strat subțire, se lasă să acționeze 15-20 de minute, apoi se îndepărtează cu ajutorul unui tampon cosmetic umed, masând

ușor, cu mișcări circulare, după care fața se spală cu apă caldă.

Nu uita de zona ochilor

Pentru îngrijirea zonei sensibile din jurul ochilor, poți folosi **Masca pentru ochi din gama Gerovital H3 Equilibrium**. Este un produs cu acțiune complexă datorită principiilor active înglobate în formulă. Escina are o puternică acțiune de stimulare a microcirculației și de modificare a permeabilității capilare, ceea ce duce la îmbunătățirea aspectului

pielii din jurul ochilor. Acidul hialuronic asigură epidermei nivelul optim de hidratare. Gatuline Expression și Zanthalene au acțiune Botox-like asupra ridurilor. Uleiul de avocado, uleiul de jojoba, uleiul de soia și untul de cacao constituie un aport de substanțe nutritive necesare epidermei din jurul ochilor.

Se aplică în strat mai gros în zona din jurul ochilor și se lasă să acționeze 10-15 minute, după care se îndepărtează cu o dischetă cu apă caldă.

Dacă tenul tău are tendință de uscare, **Crema Lift Expert**

din gama Gerovital H3 Equilibrium este indicată atât pentru tenurile tinere, cât și pentru cele mature. Are acțiune lift și antirid, acțiune regenerantă și restructurantă, de protecție împotriva proceselor distructive declanșate de radicalii liberi și de tonifiere. Aplic-o la final, pe față, gât și decolteu și masează ușor până la completa absorbție în piele.





Prof. Dr. A. G. Balan
GEROVITAL
 EQUILIBRIUM
 PROFESSIONAL LINE

Frumusețea se învață

De-a lungul anilor, am acumulat experiențe și cunoștințe vaste în domeniul cercetării și dezvoltării produselor de îngrijire, având o atenție deosebită cu privire la adaptarea acestora la toate tipurile de ten și la condițiile vieții moderne. Rezultatele sunt uimitoare.





Make-up la birou AȘA NU

În fiecare dimineață îți alegi hainele care te pun în valoare, parfumul care știi cu siguranță că întoarce capete pe stradă și, nu în ultimul rând, îți evidențiezi frumusețea naturală cu ajutorul machiajului. Impresia pe care fiecare dintre noi o lasă celorlalți la locul de muncă poate face o diferență majoră în interacțiunea cu colegii sau cu șefii.

Un machiaj incorect realizat poate transmite o impresie eronată despre persoana care îl poartă.

Fiecare a făcut anumite greșeli de-a lungul timpului, dar important este că am învățat din ele, nu?

Alege crema potrivită pentru tenul tău

Există un mit pe care vrem să îl demontăm acum: persoanele cu tenul gras nu ar trebui să folosească o cremă hidratantă. Nimic mai neadevărat, este recomandat ca fiecare femeie să folosească o cremă special concepută pentru tipul ei de ten. **Emulsia Hidratantă Matifiantă din gama Gerovital H3 Derma+** reglează secreția de sebum, matifică tenul, reduce roșeața și umple liniile fine, fiind perfectă ca bază de machiaj pentru persoanele cu ten gras sau mixt cu tendință de îngrășare.

Extra

Nu sări peste etapele de curățare și hidratare a tenului dimineața.



Fond de ten, cremă nuanțatoare și anticearcăn

În încercarea de a bronză tenul și a ascunde cearcănele cu ajutorul produselor de make-up s-ar putea să obții un efect inestetic de mască. Va exista o diferență deranjantă între nuanța feței și cea a decolteului.

Alege fondul de ten adaptat tenului tău bronzat.

Folosește un fond de ten fluid, cu o textură lejeră, care nu încarcă tenul și nu se strânge în jurul nasului, bărbiei sau al liniilor fine de pe frunte. **Fondul de ten cu Acid Hialuronic și Vitamina E, SPF 10 din gama Gerovital Beauty** maschează imperfecțiunile și uniformizează culoarea tenului. Oferă un efect mat-satinat pe tot parcursul zilei și are o rezistență de durată.

Pentru persoanele care preferă cremele

nuanțatoare și nu folosesc un fond de ten în fiecare zi recomandăm **Crema CC Mediu Matifiantă** din gama **Gerovital Plant** care estompează și matifică micile imperfecțiuni ale tenului. Poate fi aplicată în mai multe straturi, în funcție de gradul de acoperire dorit.

Aplică prin mișcări de tapotare **Anticearcănul soft focus din gama Gerovital Beauty** pe zonele din jurul ochilor și bucură-te de efectul Hyaloxyl-ului care activează eliminarea compușilor pigmențati din sânge, altfel spus, culoarea brun-violetă specifică cearcănelor este neutralizată.





Pudră matifiantă, fard de obraz și pudră iluminatoare

Evită să folosești un exces de produse pentru conturarea și iluminarea feței în timpul zilei și în special la birou. Cu cât există mai multe straturi de produs pe ten, cu atât efectul final va fi mai deranjant.

Nu îți contura pomeții și nasul, în schimb, alege să dai puțină culoare tenului cu ajutorul **fardului de obraz Gerovital Beauty** piersică sau roz pal pentru a obține o culoare naturală. Având o textură cremoasă și o rezistență de durată, poți fi sigură că vei arăta nemaipomenit pe tot parcursul zilei.

Mic truc: nu ieși niciodată din casă fără a folosi o pudră iluminatoare. După cum bine știm, lumina artificială din clădirile de birouri nu este cea mai bună prietenă a noastră. Nimeni nu își dorește să arate palidă într-o ședință sau în mijlocul unei prezentări. **Pudra Luminozitate din gama Gerovital Beauty** cu conținut de pudră de diamant oferă o strălucire naturală tenului și te salvează din orice situație.

Sprâncene, mascara și ruj

Pentru zilele în care alegi să te machiezi la birou adoptă un look natural. Nu îți contura excesiv sprâncenele și nu

folosi o culoare prea închisă. Pentru fardul de pleoape evită să folosești culori închise, machiaj de tip smokey eyes sau gene false la locul de muncă. Nu folosi glossuri sau rujuri închise la culoare, sclipici și nu depăși conturul natural al buzelor atunci când le conturezi.

Kitul de sprâncene și Mascara Devliash din gama Gerovital Beauty sunt perfecte pentru un machiaj impecabil și rezistent, pe parcursul întregii zile.

La final, alege un **Ruj lichid sau mat cu Acid Hialuronic din gama Gerovital Beauty** în nuanța preferată și ești gata!



Bucură-te de senzația de bărbierit proaspăt

Îți dorești o piele fină, fără iritații și parfumată discret? Vrei să știi cum poți să elimini senzația de arsură de la nivelul pielii care poate apărea în urmă bărbieritului? Îți recomandăm, mai jos, două produse care pot face diferența între o zi bună și una foarte bună...

Prospețime și catifelare pentru un start fresh

Balsamul aplicat după fiecare bărbierit este indispensabil, iar efectele acestuia sunt vizibile în timp. Balsamul după ras Menthol din gama Gerovital Men este o alegere inspirată, îmbunătățind funcția de apărare a pielii datorită ingredientelor conținute și contribuind la calmarea pielii agresate și iritate în timpul bărbieritului. În plus, Panthenolul (proVitamina B5) din compoziție vine cu un efect calmant, reparator și antiinflamator. Energia de care ai nevoie îți va fi asigurată de cocktailul de săruri minerale, Sepitonic M3, ce are o acțiune crono-energizantă, iar

datorită mentholului, vei avea parte de nelipsita senzație de prospețime.

Hidratare și regenerare pentru restabilirea echilibrului natural al pielii

După folosirea Balsamului după ras cu acid hialuronic din gama Gerovital Men, vei obține o piele intens hidratată, tonifiată și revigorată. Acesta este un produs inovator cu dublă acțiune: îngrijește pielea iritată în timpul

bărbieritului și în același timp are un efect intens de hidratare și antirid, datorită acidului hialuronic care acționează atât la suprafață, cât și în profunzime, iar Ion-Moist™4Men ajută la reechilibrarea componentelor factorului natural de hidratare (NMF).

Ingredientele conținute susțin procesele naturale de reparare a pielii, prin accelerarea regenerării celulare, având ca rezultat îmbunătățirea funcției de barieră a acesteia. Pe lângă faptul că textura fluidă a balsamului creează plăcere și confort imediat, pudra de tapioca lasă pielea catifelată fără reziduuri uleioase.



**De ce să alegi balsamurile
dupa ras Gerovital Men:**

- ✓ Hidratează intens
- ✓ Calmează pielea și o protejează împotriva iritațiilor
- ✓ Îmbunătățește aspectul pielii în timp
- ✓ Parfum fin, discret, bărbătesc
- ✓ Piele tonifiată, revigorată.





GEROVITAL®

MEN

**PERFORMANȚĂ
PE TOATĂ
LINIA**

Morla



Am relansat gama Gerovital Plant 91% ingrediente de origine naturală

Noua linie Gerovital Plant vine cu o varietate de produse cosmetice destinate îngrijirii zilnice a tenului, având la bază **ingrediente de origine naturală în proporție de peste 91%**, care oferă protecție naturală microbiană și beneficii multiple pentru tenul normal și mixt.

Gama conține produse adecvate unui program complet de îngrijire, adresându-se consumatorilor care își doresc **atât curățarea tenului, hidratare și oxigenare, cât și reducerea ridurilor, regenerarea pielii, energizarea și îmbunătățirea luminozității ei.**

„Gerovital Plant este o gamă cu o istorie de peste 30 de ani pe piața locală, ce s-a bucurat de aprecierea constantă a consumatorilor, datorită numeroaselor modernizări care au urmărit atât tendințele internaționale de consum, cât și nevoile

consumatorilor noștri și valorile în care credem, în special îmbinarea tradiției cu inovația.

Ultima etapă de modernizare a avut loc în 2016 și ne-a adus distincția de **Cea mai iubită gamă**, un premiu care a întărit faptul că Gerovital reprezintă excelența românească în cosmetică. Suntem siguri că, în noua versiune, linia va fi și mai apreciată de piață, datorită beneficiului care o diferențiază în segment – asigurarea în mod natural a echilibrului microbiomului la nivelul pielii, prin respectarea identității unice a acestuia”, a declarat **Claudia Pălăcian, Manager de Produs.**

Complexul Poliplant Microbiom Protect reprezintă inovația adusă de noua gamă Gerovital Plant. Format

din **Equibiome** (un extract standardizat din rădăcină de brusture) și un **complex natural de plante din flora locală**, acesta diminuează reactivitatea pielii și procesele inflamatorii, protejând Microbiomul – format din totalitatea bacteriilor bune și rele de pe suprafața pielii – care este unic și specific fiecărui individ și esențial

pentru buna funcționare metabolică a pielii.

Dacă deja te-ai făcut curioasă, poți achiziționa noile produse din gama **Gerovital Plant** din rețeaua de magazine de brand **Farmec** și **Gerovital**, din magazinul online **www.farmec.ro**, precum și din farmaciile, supermarketurile, hipermarketurile și magazinele de profil din țară. Dacă vii în magazinele de brand, nu uita să ai la tine și cardul de fidelitate pentru a beneficia de toate avantajele clienților fideli Farmec.



Răsplătim fidelitatea

Înscrie-te în programul de fidelitate Farmec și bucură-te de numeroase beneficii.

Începând cu 2 septembrie 2019, Cardul de fidelitate îți aduce 10% reducere la toate cumpărăturile făcute în magazinele Farmec și Gerovital, sub formă de puncte pe card.

Această reducere se acordă la fiecare achiziție, iar tu vei putea folosi oricând punctele acumulate la cumpărături în magazinele noastre.

Un punct acumulat este egal cu un leu. Punctele se pot folosi integral pentru achiziționarea produselor sau poți folosi doar o parte a acestora.

Valabilitatea punctelor acumulate pe card este de un an de la momentul realizării cardului. După expirarea acestei perioade, punctele care nu au fost folosite se anulează. Însă pentru a evita această situație vei primi două sms-uri de reamintire: cu 30 de zile înainte de expirarea punctelor, respectiv cu două zile înainte.

Suntem bucuroși să te facem să te simți specială, așa că nu vom uita de ziua ta de naștere. Dacă ne vizitezi în luna în care te-ai născut și ai la tine cardul de fidelitate, vei primi

din partea noastră un cadou. Nu în ultimul rând, te vom ține la curent în mod constant cu promoțiile și noutățile pe care le lansăm, precum și cu evenimentele la care vom participa de-a lungul anului.

Ție îți rămâne doar să soliciți cardul de fidelitate, în cazul în care nu îl ai deja, la următoarea vizită într-un magazin Farmec sau Gerovital.



Q&A

Balsam de păr sau mască de păr?

Pe scurt: balsamul de păr este potrivit pentru îngrijirea părului, pentru a obține un aspect plăcut și ușor de pieptănat, iar masca este perfectă pentru a-ți hrăni intensiv părul, în tratamente de regenerare, de exemplu.

Acesta hidratează, întărește și oferă firului de păr un scut împotriva deteriorării. Este un produs pe care ar trebui să-l folosești în mod regulat. Pe lângă beneficiile oferite de balsamul de păr, masca pătrunde în profunzime în structura firului de păr, chiar până la foliculi, hrănind și hidratând părul. De obicei, aceasta se aplică o dată pe săptămână.

În timp ce balsamul trebuie folosit pe lungimea firului de păr, masca trebuie aplicată de la rădăcină până la vârfuri pentru rezultate ideale.

Recomandarea noastră este:

Balsamul nutritiv cu keratină, leave-in din gama Gerovital Tratament Expert, care datorită ingredientelor sale - ulei de avocado, ulei de măsline, provitamina B5 și Aquaxyl - asigură nutriției necesari unui păr sănătos și suplu.

Masca Intensiv Regenerantă cu Petroleum din gama Gerovital Tratament Expert

activează circulația sangvină la nivelul scalpului datorită acțiunii Petroleumului asupra celulelor papilelor dermale, reface firul de păr deteriorat și fragil și îl întărește de la rădăcină până la vârf. Compoziția sa este creată pentru a oferi un boost hrănitor și



protector părului: Sepicap™MP asigură protecție rădăcinii și tecii firului de păr, Croquat WKP repară firele deteriorate alături de keratina lichidă care contribuie la reconstruirea firelor într-o structură mai rezistentă, vitaminele A și E au proprietăți antioxidante și antiradicali liberi, iar provitamina B5 hidratează în profunzime.

Care este rolul gomajului în îngrijirea pielii?

Gomajul este procedeul prin care se elimină celulele moarte, punctele negre, excesul de sebum sau impuritățile de la suprafața pielii. Prin această tehnică, pielea are un aspect curat, catifelat, luminos și este mai receptivă la produsele cosmetice aplicate ulterior. Gomajul reprezintă o etapă importantă pentru curățarea în profunzime și

detoxificarea tenului, fiind recomandat o dată pe săptămână.

Poți folosi la tine acasă **Masca gommage din gama Gerovital H3 Equilibrium**, care curăță în profunzime orice tip de ten. Granulele exfoliante din piatră naturală vulcanică îndepărtează celulele moarte de la suprafața pielii și deblochează porii.



Compoziția sa de ingrediente active conține Aquaxyl și Ceramidyl-Omega, elemente hidratante de excepție care optimizează rezervele de apă de la nivelul dermului, în timp ce Acidul Hialuronic menține un echilibru între rezervele naturale de apă din derm și pierderile zilnice de apă, asigurând hidratarea pielii și un tonus sănătos.



Ce bază de machiaj/ cremă hidratantă este recomandată pentru tenul sensibil?

Pentru regenerarea și protecția pielii sensibile, îți recomandăm **Crema calmantă protectoare Premium Care** din gama **Gerovital H3 Derma+ Premium Care**. Aceasta menține nivelul optim de hidratare prin creșterea aportului de apă în țesuturi și limitează pierderea acesteia. Produsul conține numeroase substanțe nutritive și emoliente care au puterea de a reface filmul hidrolipidic protector al pielii și principii active care calmează iritațiile și combat disconfortul creat de exfolierea sau de albirea pielii. La acestea se adaugă și Centeroxul, care stimulează sinteza fibrelor de colagen, contribuie la procesele reparatorii ale pielii și atenuează liniile fine și ridurile.



Eficacitatea produsului este demonstrată clinic, pierderea de apă transepidermală fiind redusă în medie cu 67,48% după 8 zile de utilizare.

De la ce vârstă poți folosi crema antirid?

Folosirea cremei antirid este recomandată după vârsta de 20-25 de ani, mai ales dacă ai pielea foarte uscată. În timp, din cauza factorilor poluanți din atmosferă, dar și a alimentației, pielea uscată are tendința de a forma riduri mult mai repede decât o piele grasă, de exemplu. De aceea este important, dacă ai pielea uscată să previi momentul apariției ridurilor cu ajutorul unor produse potrivite pentru tenul tău.

Recomandarea noastră: **Crema antirid Poliplant Microbiom**

Protect SPF 15, este destinată îngrijirii tenurilor normale sau cu tendință de uscare, asigurând protecție împotriva proceselor de fotoîmbătrânire a pielii.

De ce se folosește loțiunea tonică?

Aplicarea loțiunii tonice ester o etapă esențială în ritualul de îngrijire a tenului. Ingredientele din compoziția produsului ajută la echilibrarea PH-ului pielii. Folosit dimineața și seara, tonicul curăță uniform tenul și elimină urmele machiajului și ale agenților externi cu care ai avut contact pe timp de zi. În plus, după aplicarea tonicului, pielea este mult mai receptivă, ceea ce face ca tratamentele reparatorii sau cremele

hidratante să pătrundă mult mai bine în piele și să o hrănească mult mai eficient.

Recomandarea noastră este: **Loțiunea Tonică din gama Gerovital Luxury**, care conține ingrediente cu acțiune tonifiantă care energizează și revitalizează pielea.



Extractul de Neurophroline din compoziția tonicului este un ingredient inovator, obținut prin tehnologie verde și utilizat în medicina ayurvedică datorită beneficiilor sale asupra pielii: reglează răspunsul genetic la stres, activează producția de endorfine și a stării de bine și restabilește starea de echilibru a pielii.

La acestea se adaugă Sepitonic M3®, un cocktail de săruri minerale care ajută pielea să se regenereze, și niacinamida, care influențează pozitiv tonicitatea pielii.

Parteneri sau rivali: simți că ești în competiție cu partenerul tău de viață?

Dacă simți că relația ta este o sală de judecată, un ring de box sau o competiție la triatlon, cel mai probabil nu te simți fericită în această relație. La început vezi doar calitățile omului de care te-ai îndrăgostit, însă imediat după ce îndrăgostirea trece intervine lupta pentru putere.

Nina Paraschivescu, Business / Life Coach, Trainer

La început, totul era frumos

La începutul relației, când atât tu, cât și partenerul tău sunteți îndrăgostiți, totul funcționează excelent întrucât cocktailul hormonal al îndrăgostirii își face efectul. În această etapă de început a relației, ambii parteneri sunt dispuși să cedeze și să îi facă pe plac unul celuilalt. Fiecare caută să-l impresioneze plăcut pe celălalt, să obțină acceptarea și iubirea și este dispus pentru aceasta să ofere totul. Certurile nu-și lasă amprenta asupra partenerilor pentru că imediat urmează dulcea împăcare.

Apoi te trezești la realitate

După ce perioada de îndrăgostire trece, cei doi parteneri parcurg o perioadă de șoc sau de trezire și încep să vadă nu doar calitățile omului pe care l-au ales, ci și defectele acestuia. Fiecare dintre parteneri trece mai întâi printr-o etapă de șoc, apoi de negare, de mânie și, în final, de negociere.

După perioada de îndrăgostire în cuplu intervine lupta pentru putere

Fie că este conștientizat, fie că nu, în orice relație există un joc al puterii: cine conduce și cine este condus, cine ia decizii și în ce domeniu, în jurul cui se învârtă relația.

Cum îți dai seama că te lupți pentru putere în relația ta de cuplu

Ești în competiție și lupți pentru putere atunci când simți nevoia să ai dreptate mereu, când te simți fericită doar atunci când câștigi, când vrei mereu să demonstrezi ceva indiferent de metodele folosite, când transformi orice discuție într-o dezbatere, când vrei să demonstrezi ceva, când vrei să câștigi mai mulți bani decât partenerul tău, să ai mai multe diplome, să ai mai mult succes și când vrei să-ți domini partenerul orice metode ai aplica, fie ele chiar și mascate sub o aură de inocență și bune intenții.

Când femeia intră în competiție cu bărbatul, ea renunță la feminitatea ei

În acel moment femeia începe să se comporte într-un mod masculin, competitiv ceea ce pe termen lung îi creează și mai multe probleme în relația de cuplu și implicit nefericire. Bărbatul, văzând că femeia iese la atac, începe să se comporte cu ea ca și cum aceasta ar fi un bărbat. El începe să aibă față de parteneră o atitudine

lipsită de protecție, de grijă, de empatie, de atenție, de blândețe, confruntările se înmulțesc, iar în timp dispare polaritatea și implicit atracția fizică dintre parteneri.

Care este soluția luptei pentru putere din relația de cuplu?

Primul pas și cel mai important este acela de a conștientiza că încerci să-ți domini partenerul. Nicio schimbare nu poate fi produsă atât timp cât negi starea de fapt. Al doilea pas este acela de a-ți pune în mod constant o serie de întrebări în legătură cu ce îți dorești de fapt:

1. Ce vreau eu de fapt în acest moment

- acel moment când te lupți pentru putere. De foarte multe ori, dacă suntem cinstiți cu noi înșine, vom observa că în realitate nu ne dorim să avem dreptate, ci ne dorim să fim acceptați și iubiți necondiționat, dar nu știm cum să cerem și să primim acest lucru.

2. Ce vreau eu să trăiesc în această relație?

Este esențial să înțelegi că tu ești cea care creează realitatea pe care o trăiești. Dacă într-o luptă de doi unul a renunțat să



mai lupte și a ales iubirea, deja nu mai vorbim de niciun fel de luptă pentru că ea nu mai există.

3. Cine alege eu să fiu în această relație? Lupta pentru putere poate fi abandonată atunci când îți dai seama că singura persoană cu care te lupți ești tu însuși, nu partenerul tău, și că adevărata competiție este între Eu-l tău negativ, pus pe ceartă și dominator, și acel EU al tău iubitor, cald, colaborant și dornic să susțină relația, nu competiția. În momentul în care ești onestă cu tine însăși și conștientizezi că de fapt vrei să trăiești în iubire, nu într-o permanentă luptă, acela este momentul în care vei spune:

„Renunț la competiție. Alege iubirea. Nu mă interesează cine are dreptate. Nu contează cine dintre noi doi a greșit. Nu contează cine își cere scuze primul. Alege iubirea. Îmi pare rău. Te rog să mă ierți. Te iubesc.”





În prezent, compania deține 28 de magazine în toată țara, în cadrul cărora clienții pot beneficia de mai multe servicii specifice, cum ar fi: consultanță specializată, teste de dermo-analiză a tenului prin care se stabilesc nivelul de hidratare și de elasticitate ale pielii, tipul și aspectul tenului (cuperoză, riduri, acnee), serviciul de împachetare a cadourilor, ședințe de machiaj gratuite în magazine realizate de make-up artiștii Gerovital, testarea produselor și accesul la un card de fidelitate cu avantaje multiple.



Magazinele Farmec și Gerovital

Arad, FARMEC, Bd. Revoluției nr. 66

Brașov, FARMEC, Piața Sfatului nr. 11

București, GEROVITAL,

București, GEROVITAL, Veranda Mall, parter

București, GEROVITAL, Park Lake Mall, etaj 1

București, GEROVITAL, Afi Cotroceni, etaj 1

București, GEROVITAL, Sun Plaza, etaj 1

București, GEROVITAL, Centrul Vechi - Str. Smârdan nr. 16

București, GEROVITAL, Băneasa - incinta Băneasa Shopping City, parter

Bacău, GEROVITAL - Hello Shopping Park Bacău, parter

Cluj-Napoca, GEROVITAL,

Cluj-Napoca, GEROVITAL, Platinia, mezanin

Cluj-Napoca, FARMEC, Str. Napoca nr. 16

Cluj-Napoca, FARMEC, Magazin de prezentare, Str. București nr. 55

Cluj-Napoca, FARMEC, Centrul Comercial Central, parter

Cluj-Napoca, GEROVITAL, Iulius Mall, etaj 1

Craiova, GEROVITAL, Electroputere Mall, parter

Constanța, GEROVITAL, City Park Mall, nivel -1

Constanța, GEROVITAL, VIVO, parter

Galați, Shopping City, parter

Iași, Iulius Mall, etaj 1

Oradea, GEROVITAL, Lotus, parter

Piatra Neamț, GEROVITAL,

Shopping City, parter

Ploiești, GEROVITAL, Afi, etaj 1

Râmnicu Vâlcea, GEROVITAL,

Shopping City, parter

Sibiu, FARMEC, Piața Unirii nr. 1

Suceava, GEROVITAL, Iulius Mall, parter

Tg. Mureș, FARMEC,

Piața Trandafirilor nr. 61

Timișoara, GEROVITAL, Iulius Mall, etaj 1

Timișoara, FARMEC, Str. Lucian Blaga nr. 3

ARGAN *plus*



Original Gerovital

by Prof. Dr. G. G. G. G.

www.farmec.ro

*Descoperă secretul
"aurului marocan"*



GEROVITAL®
LUXURY

*Create the Life you want
with Passion
and
Luxury*



Original Gerovital

by Prof. Dr. A. G. G. G.

www.farmec.ro