

GEROVITAL®

Vară 2021

magazine

#FRESHLOOK
de vară

Beneficiile apei
sărate de mare

Apa micelară.
*Arată perfect
demachiată*

*Produse cu
textură lejeră.*
Un must-have
al verii

Vara

Moment de *fericire*
pentru pielea ta



GEROVITAL
SUN

**SE ANUNȚĂ ZILE SENINE
PENTRU PIELEA TA**

farmec.ro

PERFECT BRONZATĂ, COMPLET PROTEJATĂ!
DESCOPERĂ NOUA GAMĂ **GEROVITAL SUN** CU

Rona Care™

BRONZYL®

FORMULĂ UNICĂ

Activator al bronzării naturale



**BRONZ UNIFORM
ȘI DE DURATĂ**

ACCELEREAZĂ* BRONZAREA
NATURALĂ PRIN CREȘTEREA
SINTEZEI DE MELANINĂ

**PROTECȚIE EFICIENTĂ
ȘI ECHILIBRATĂ**

FILTRE SOLARE ORGANICE
PREVIN ÎMBĂTRÂNIREA
DE ULTIMĂ GENERAȚIE
PREMATURĂ A PIELII

*Studiu ex-vivo Rona Care™ Bronzyl®,
43% > melanină în stratul bazal al pielii, în doar 10 zile.

INVOCĂ PUTEREA NATURII





GEROVITAL[®] *Plant*

POLIPLANT
MICROBIOM
PROTECT

PESTE **91%**

INGREDIENTE
DE ORIGINE
NATURALĂ

www.farmec.ro

SUMAR

vară 2021

9 EDITORIAL

Fiecare zi este un motiv de bucurie!

10 NEW IN TOWN

Produse must-have ale verii

11 #FRESHLOOK

Răsfață-ți tenul normal în fiecare zi

Ten problematic? Forget about it!

TIPS&TRICKS

16 Sweatproof make-up

Păstrează-ți machiajul impecabil în zilele



toride de vară – Șansele ca make-up-ul să-ți reziste în sezonul estival sunt minime dacă nu acorzi atenție îngrijirii tenului și produselor pe care le folosești. Uită de retușul machiajului urmărind etapele prezentate în acest articol!

20 Spune-mi despre tenul tău, ca să-ți spun ce apă micelară să folosești!

24 EXPERT VIEW

Provocările verii pentru tenul matur

BEAUTY

26 Textura lejeră de care are nevoie tenul tău vara aceasta

Pe lângă vestimentația lejeră pe care o ai vara, nu uita să ai grijă și de pielea ta în același mod. Un ten încărcat cu produse poate fi incomod în acest sezon, iar cea mai bună modalitate este să-ți adaptezi produsele. Ce produse „lejeră” poți folosi? Aici ai răspunsul!

28 Cum să-ți reziste mai mult pedichiura pe timpul verii

30 BEAUTY CHALLENGE

Clătire sau leave-in?

5 lucruri pe care trebuie să le știi despre balsamul de păr





40 INTERVIU

Horia Tecău – Care crezi că a fost motivul pentru care sportivul Horia Tecău, cunoscut la nivel internațional, a ales tenisul în defavoarea înotului? Jucătorul de tenis de câmp este ambasadorul gamei Gerovital Men și ne dezvăluie în acest interviu secretul din spatele succesului său. Înfrângerile nu l-au intimidat, din contră, l-au construit mai puternic. Citește despre evoluția lui chiar în acest articol!

34 COVER STORY

Idei care ne-au schimbat percepția asupra fericirii de-a lungul timpului

36 TRAVEL

Top orașe din România pe care să le vizitezi în această vară

Câte orașe din

România NU ai vizitat până acum? Dacă nu știi care ți-au scăpat, află aici care sunt cele 5 locuri în care trebuie să ajungi vara asta. Înainte să vizitezi orașe din afara țării, asigură-te că ai văzut tot ce e mai frumos și... „acasă”.

46 STORY TIME

Istoria SPF-ului



48 SĂNĂTATE

3 efecte pe care nu știai că apa sărată a mării le poate avea asupra pielii

52 WELLNESS

Pregătește-ți corpul pentru vară în 3 pași simpli

56 MEN

Ce produse să-i pui partenerului tău în bagaj când plecați în vacanță

58 WORK

Cum influențează stresul fermitatea pielii?

60 CORPORATE

Ești răsplătită să ai grijă de natură

62 Q&A

Pot să folosesc crema depilatoare pe pielea bronzată?

Cum micșorez aspectul dilatat al porilor?

Pot să folosesc loțiune tonică dacă am tenul uscat/sensibil?

Am arsuri solare. Ce trebuie să aplic pe piele?

Am mătreață persistentă.

Ce produse recomandați?

Cum controlez transpirația excesivă?

64 MINDSET

Cum gestionăm relația de cuplu când lucrăm de acasă?

GEROVITAL® magazine

Redactor-șef

Diana Șerban

Editor Coordonator

Andra Șumandea

Beauty Editori

Gabriela Radomir

Daniela Camen

Andreea Buzeșteanu

Georgiana Nedelcu

Redactori

Brîndușa Moldovan

Andreea Andronache

Adina Cruțu

Alexandra Constandache

Gabriel Pascu

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 *Dr. A. G. G. G.*

Adresa redacției: Bulevardul Iuliu Maniu nr. 6L, etaj 1, București.

Tipărit la Rotografika, prin reprezentantul exclusiv pentru România
4 Colours, www.4colours.ro



Foto: Claudiu Vișan



Ultimul an ne-a pus destul de multe semne de întrebare în legătură cu ce ar putea să însemne fericirea. Dar dacă ar fi să ne întrebăm ce este ea, oare câți dintre noi am ști să ne răspundem?

De-a lungul timpului, percepția asupra fericirii s-a schimbat radical. Dacă până în secolul al XVIII-lea, din cauza unor considerente religioase, oamenii nu prea îndrăzneau să se gândească la ideea de fericire, odată cu Revoluția Industrială am început să asociem fericirea cu munca, mai precis cu reușita în carieră. Totodată, fericirea începe să fie asociată și cu viața de familie, întrucât femeile au devenit responsabile de asigurarea unui spațiu familial confortabil pentru toți membrii familiei.

Dacă inițial se credea că ne naștem cu abilitatea de a fi fericiți, ulterior s-a ajuns la concluzia că felul în care gândim ne ajută să fim mai mult sau mai puțin fericiți. **Gerovital Magazine**, ediția de vară, vine cu un mesaj optimist: Simte-te bine în pielea ta!

De la produsele must-have ale verii, la istoria SPF-ului și la locuri de vizitat în România, **Gerovital Magazine** este un ghid pentru vara anului 2021 pe care îți vei dori să îl răsfoiești lângă o cafea aromată, la tine în sufragerie, sau pe șezlong, în vacanța de vară.

Fiecare zi este un motiv de bucurie!

Diana Șerban
Redactor-Șef

Produsele must-have ale verii

La munte sau la mare, oriunde te-ai afla pe timpul verii, trebuie să iei în considerare efectele celui mai prezent personaj: soarele. Vitamina D este esențială vieții, însă în cantități mici. Cantitatea potrivită se asimilează în doar 15 minute pe zi de expunere la soare. Dacă petreci mai mult timp la soare, trebuie neapărat să te protejezi corespunzător.

Protecție pentru cei mici

Numite și eriteme, arsurile solare nu numai că îți provoacă un disconfort din cauza usturimii, ci pot provoca și roșeață. Tocmai de aceea, și în cazul celor mici, este indicat să aplici protecție solară, pentru a evita astfel de neplăceri. **Spuma de protecție solară copii SPF 30** din gama Gerovital Sun este una dintre variantele potrivite pentru juniori. Are o formulare ușoară, fără efect gras, care se absoarbe ușor în piele.

În același timp, emolienții folosiți, cu putere mare de etalare pe piele, ajută la refacerea barierei de protecție a pielii și la întinderea uniformă a produsului pe toată suprafața pe care a fost aplicat. **Condiționarea sub formă de spumă** ajută aplicarea uniformă, aducând și un extrabeneficiu – **senzația de răcorire la aplicare**, efect benefic în zilele toride de vară sau în zilele în care sunteți la plajă.

Vitamina E și D-Pantenolul joacă un rol important atât în refacerea funcției de barieră a pielii, cât și în menținerea sănătății pielii expuse la soare.



Pentru plajă, să nu uiți de...

Crema de protecție solară SPF 50 din gama Gerovital Sun. Înainte de obținerea bronzului mult dorit, trebuie să conștientizezi că razele soarelui nu sunt atât de prietenoase pe cât ai crede cu pielea ta. Procesul de formare a melaninei, bronzarea, este mecanismul natural prin care pielea se apără de efectele nocive ale soarelui.

Ingredientul-vedetă al produselor din gama Gerovital Sun, capabil să stimuleze mecanismul natural de formare a melaninei în prezența filtrelor solare, este **Rona Care™ Bronzyl®**. El este un **activator biologic al bronzării naturale**, care conferă un bronz uniform și de durată, protejând pielea de îmbătrânirea prematură și de celelalte efecte negative ale radiațiilor UV.

Cremă Protecție Solară SPF 50 este recomandată în special persoanelor cu pielea sensibilă, predispuse alergiilor solare și copiilor. Conține filtre minerale și organice care asigură o protecție ridicată și echilibrată împotriva radiațiilor UVA/UVB.

Trebuie să aplici aproximativ 6 lingurițe de cremă pentru a obține protecția indicată de SPF. În caz de transpirație, înot sau ștergere cu prosopul trebuie neapărat reaplicată.

Dacă vrei un bronz excepțional

Nu trebuie să omiți **Uleiurile bronzante pentru plajă**, din aceeași gamă - **Gerovital Sun**. Datorită componentelor protectoare și calmante, acestea reprezintă un *must-have* pentru oricare iubitoare de piele bronzată. Formulările îmbogățite cu ulei de măsline și Betacaroten natural, asigură protecție împotriva razelor UVA/UVB, fiind recomandate în special persoanelor cu pilea închisă la culoare sau bronzată. Aceste uleiuri nu numai că asigură confortul și strălucirea pielii pe parcursul expunerii la soare, dar au și efect de intensificare și fixare a bronzului.



Briza mării pe pielea ta

În zilele călduroase de vară e absolut necesar să te hidratezi, iar nevoia de acel „ceva” răcoritor se simte mai intens după o zi de plajă. Îți recomandăm o limonadă și... **Gelul răcoritor după plajă** din gama **Gerovital Sun**. Ingredientul comun al produselor după plajă din gama **Gerovital Sun** este **D-Pantenolul**, precursorul activ biologic al vitaminei B5, supranumită și „**vitamina antistres**” sau „**elixirul tinereții**”, cu rol esențial în vindecarea rănilor și în păstrarea integrității pielii. Acest **Gel răcoritor după plajă** asigură protecția împotriva fenomenelor distructive declanșate de radiațiile UV și îți lasă o senzație plăcută de hidratare și răcorire. Mai mult, **D-Pantenolul** din formulă are rol important în procesul de regenerare al pielii. **Îl poți aplica atât pe corp, cât și pe ten.**



Cu ce să-ți calmezi pielea arsă

Oricât ai încerca să eviți astfel de întâmplări, pielea arsă este mai frecventă decât zilele ploioase vara. Poți să folosești **Loțiunea de calmare arsuri solare** din gama **Gerovital Sun** cu o formulă îmbogățită cu Extract de Boswellia Serrata, Bisabolol și Mentol. Extractul de Boswellia Serrata reduce semnele caracteristice iritației, respectiv înroșirea și inflamarea pielii. Mai mult, **D-Pantenolul** din formulă are rol în procesul de regenerare. Pe lângă acest efect, loțiunea calmează, rehidratează și oferă senzația răcoritoare pielii iritate de soare. *Aceasta se aplică prin pulverizare*

uniformă pe zonele afectate și se masează ușor. Textura ușoară și nelipicioasă permite loțiunii pătrunderea rapidă în piele.

Vară sau iarnă, soarele este periculos

Dacă vara asta te gândești să faci o drumeție prin munți, trebuie să te gândești și la cum te protejezi de soare și vânt. Recomandarea noastră este să-ți pui în bagaj și **Crema alpin pentru față SPF 30** din gama **Gerovital Sun**. Crema este dezvoltată special pentru condițiile de la altitudini mari, îngrijește și protejează pielea expusă la soare atât iarna, în perioada practicării sporturilor specifice de sezon, cât și vara, precum și cu ocazia fiecărei expuneri la soare puternic în cadrul activităților curente sau recreative, în orice sezon.

Poți alege și varianta de **Cremă nuanțatoare pentru față cu SPF 50 Gerovital Sun**, formulă ce conține **pigmenți coloranți de origine naturală** care au o biocompatibilitate bună cu pielea și îi asigură o culoare uniformă și luminoasă, în tonuri de bronz natural. Crema are **puternice efecte antioxidante**, de contracarare a efectelor distructive ale radicalilor liberi formați sub acțiunea radiațiilor UV, protejează împotriva deshidratării, emoliază, calmează și regenerează pielea.



#FRESHLOOK DE VARĂ

Răsfată-ți tenul normal în fiecare zi

Trecerea de la un anotimp la altul ne supune pielea unor schimbări observabile. Astfel, rutina de îngrijire a tenului normal trebuie și ea modificată. Nu de alta, dar nimeni nu vrea să piardă prospețimea și vitalitatea pielii. Iată pașii pe care trebuie să-i urmezi dacă ai *tenul normal*.

1. Spuma micelară demachiantă Gerovital H3 Equilibrium

Se întinde spuma pe față, pe gât și decolteu, se masează cu blândețe și se șterge cu ajutorul dischetelor demachiante. Se clătește dacă este nevoie. Se va evita zona ochilor.

3. Picătura pentru hidratare zilnică Gerovital Luxury

Se aplică dimineața și seara, înainte de aplicarea cremei de zi sau de noapte. Asigură captarea și menținerea umidității la suprafața și în interiorul pielii, lăsând tenul strălucitor, elastic și hidratat.

5. Mască menținerea tinereții Gerovital Luxury

Se aplică o dată pe săptămână, după demachierea tenului. Se întinde pe întreaga suprafață a feței, gâtului și decolteului, într-un strat uniform de 2-3 mm grosime, evitând zona perioculară. Maska protejează tenul împotriva poluării și a stresului ambiental. Purifică și revigorează pielea.

2. Cremă ultra activă și luminozitate Gerovital H3 Evo Perfect Look

Se utilizează zilnic, dimineața și seara, după demachierea tenului. Crema corectează liniile fine și ridurile, netezește microrelieful pielii, regenerează și hidratează intens pielea feței.

4. Crema lift intens Gerovital H3 Derma+ Premium Care

Se aplică seara, pe față, gât și decolteu, pe tenul curățat în prealabil. Crema îmbunătățește aspectul și tonusul tenului prin creșterea fermității și a elasticității și oferă o hidratare intensă.



Ten problematic? Forget about it!

Creșterea temperaturii în perioada verii favorizează excesul de sebum de pe ten. Pentru **tenul acneic, gras sau mixt**, această schimbare poate provoca diverse probleme la nivelul feței. Tocmai de aceea, îți venim în ajutor cu schema de îngrijire potrivită acestui tip de ten.

1. Gel spumant purifiant

Gerovital H3 Derma+

Curăță eficient și blând tenul, purifică și reglează secreția de sebum. Se utilizează zilnic, dimineața și seara. Gelul se toarnă în mâinile umede, se aplică pe față, se masează și apoi se clătește cu apă din abundență, evitându-se zona ochilor și a gurii.



2. Fluid tonic purificator

Gerovital H3 Equilibrium

Asigură tonifierea tenurilor grase, acneice. Se aplică pe fața demachiată, evitând zona ochilor, se masează ușor apoi se îndepărtează cu ajutorul unui disc cosmetic. Se poate aplica și după o mască sau după un exfoliant, pentru îndepărtarea ultimelor urme de produs, sau ori de câte ori se dorește o reîmprospătare și o revigorare a tenului.



3. Emulsie hidratantă matifiantă

Gerovital H3 Derma+

Se aplică dimineața și seara, pe pielea curățată. Prin ingredientele active conținute, reglează eficient secreția de sebum, hidratează și matificază, asigurând o îngrijire completă tenurilor mixte și grase. Crema poate fi utilizată și ca bază de machiaj.



4. Crema anticearcăn antirid

Gerovital Plant Microbiom Protect

Îngrijește delicat zona din jurul ochilor, pielea devine mai fermă, cearcănele se reduc, devin mai puțin evidente, iar ridurile sunt diminuate. Complementar, crema are și efect de mascare optică a cearcănelor inestetice.



5. Crema dermatoreparatorie

Gerovital H3 Equilibrium

Formula lejeră, dar bogată în principii active cu acțiune epitelizantă, este recomandată pentru accelerarea proceselor de reparare epidermică a pielii iritate sau cu leziuni superficiale. Se poate aplica pe cicatrici recente, semne acneice sau răni superficiale.



6. Masca film purificatoare

Gerovital Stop Acnee

Prin structura sa specială, filmogenă, este un produs care asigură curățarea în profunzime a tenului. Filmul elastic format îndepărtează celulele moarte și alte impurități și ajută la deblocarea porilor.





GEROVITAL®

BEAUTY

Dă culoare sentimentelor tale!

Lumea ta vibrează în nuanțele tale preferate,
cu cel mai potrivit make-up by GEROVITAL BEAUTY.



www.farmec.ro

Sweatproof make-up. **Păstrează-ți machiajul impecabil în zilele toride de vară**

Atunci când termometrul arată 30 de grade la umbră, tenul are nevoie de o pregătire specială și de o atenție deosebită pentru a obține un machiaj care să reziste pe tot parcursul zilei. Transpirația excesivă și umezeala plus căldura din timpul zilei sunt lucrurile pe care trebuie să le iei în calcul atunci când decizi să te machiezi într-o zi toridă de vară. Îți prezentăm mai jos o serie de trucuri care să-ți asigure rezistența machiajului în timpul verii.



Un ten hidratat este un
ten pregătit pentru zilele
călduroase de vară

Rutina de îngrijire a tenului trebuie să conțină două etape principale: curățarea și hidratarea tenului. **Apa Micelară Bifazică din gama Gerovital H3 Evolution Perfect Look** curăță delicat impuritățile de pe pielea feței, conturul ochilor și al buzelor. Micelele din compoziție și formula bifazică îndepărtează excesul de sebum, impuritățile și machiajul, inclusiv cel rezistent la transfer. **Uleiul de Trandafir Sălbatic** ajută la reglarea elasticității, la refacerea barierei protectoare și a rezervelor de apă ale pielii.

Al doilea pas al rutinei de îngrijire a tenului este hidratarea corespunzătoare a pielii

Alegând un ser pentru utilizare zilnică, cu proprietăți antirid și acid hialuronic ca ingredient activ, tenul va fi hidratat pe tot parcursul zilei, iar machiajul va rezista impecabil pe față. Recomandarea noastră este **Serul cu acid hialuronic 6% Gerovital H3 Evolution**. Complexul de ingrediente din compoziția serului asigură hidratare intensă, acțiune antirid și anti-imperfecțiuni pentru toate tipurile de ten.



Acidul Hialuronic pur are efecte intensiv hidratante acționând dual, prin refacearea rezervelor hidrice la suprafața pielii și diminuarea pierderilor transepidermale de apă. **Lipozomii cu Acid Hialuronic** pătrund în piele și umplu ridurile din interior, astfel ridurile și liniile fine fiind mult diminuate.

Alături de SOD (Superoxid Dismutaza), Vitamina C este unul dintre cei mai puternici și mai eficienți antioxidanți naturali cunoscuți, contribuind la blocarea reacțiilor oxidative și a proceselor distructive cauzate de acestea. Ea ajută la inhibarea formării excesului de melanină cu atenuarea petelor pigmentare existente și prevenirea apariției altora noi.

Baza de machiaj și Fondul de Ten sunt armele secrete ale oricărei femei

O bază de machiaj potrivită tenului tău va asigura menținerea unui machiaj perfect, chiar și în condiții de umiditate ridicată sau temperaturi peste medie. **Baza pentru machiaj Luminizing din gama Gerovital Beauty** este un primer potrivit tenului normal, dar ușor deshidratat și tern, ce are nevoie de luminozitate și de uniformizare. Acest primer, pe lângă faptul că uniformizează suprafața pielii pentru aplicarea fondului de ten, este îmbogățit cu acid hialuronic, pentru extra hidratare.

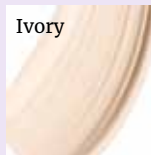
*Pentru tenul mixt sau gras, poți alege **Baza de machiaj matifiantă din gama Gerovital Beauty**, cu o textură fină, catifelată, ce lasă un aspect mat care prelungește rezistența machiajului pe tenul cu tendință de îngrășare. Împiedică fondul de ten să se adune în ridurile și în pliurile feței sau să migreze din cauza excesului de sebum. Machiajul aplicat rezistă astfel mai mult timp.*



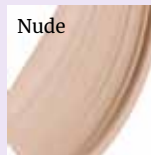
Fondul de ten potrivit pentru perioada verii este un fond de ten lejer, care nu încarcă tenul și lasă porii să respire. Un fond de ten nepotrivit tenului tău se va așeza pe piele sub forma unei măști, iar excesul de sebum nu va face decât să blocheze porii deja încălțați cu cosmetice nepotrivite. **Fondul de Ten cu Acid Hialuronic, Vitamina E și SPF 10 din gama Gerovital Beauty** are o textură ușoară, fluidă și îmbină armonios principii active care protejează, hidratează, maschează imperfecțiunile și uniformizează culoarea tenului.

Alege nuanța care se potrivește cel mai bine cu tenul tău: Ivory, Nude, Natural Beige, Porcelain Beige, Bronze Beige sau Golden Honey.

Ivory



Nude



Natural Beige



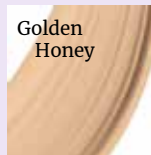
Porcelain Beige



Bronze Beige



Golden Honey



Ruj rezistent la transfer

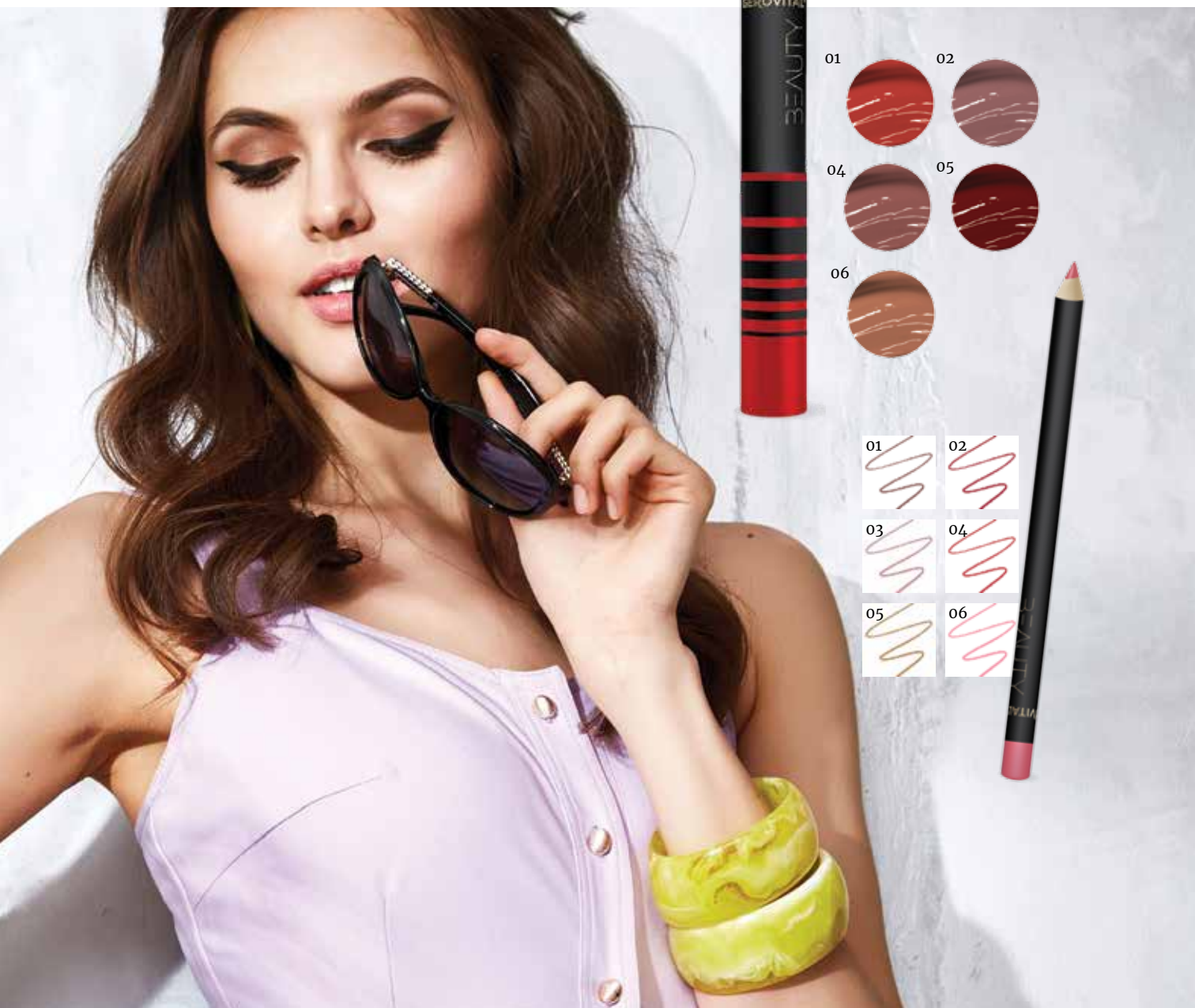
Pe timpul verii este posibil să bei mai multă apă, iar acest lucru înseamnă mai multă „presiune” pentru rezistența rujului. Buzele au nevoie de ingrediente hidratante care să reziste pe buze până la 8 ore. **Rujul Lichid cu Rezistență Îndelungată 8H din gama Gerovital Beauty** este un ruj cu o textură remarcabilă care combină o culoare extrem de intensă cu o senzație ultra-soft, dar cu un efect optic imediat de volum.

Poți alege o culoare puternică de roșu înfocat (nr. 1) sau bordeaux (nr. 05) ori culori delicate, naturale, cum ar fi un nude intens (nr. 6) sau roz plămâniu (nr. 2).

Pentru un plus de rezistență și conturare precisă a buzelor, alege să folosești un **creion de buze potrivit**, în nuanțe similare sau apropiate de culoarea rujului. Acesta împiedică migrarea rujului în ridurile fine de la granița buzelor, iar aplicat pe toată suprafața buzelor, crește rezistența rujului.

Este disponibil în 6 nuanțe: Dark Nude (01), Passion Red (02), Mauve (03), Red Berry (04), Nude (05), Rose Pink (06).

Gama Gerovital Beauty conține produse destinate fiecărei etape de machiaj, produse ce nu încarcă tenul, îi conferă lejeritate și aspect natural. Conține ingrediente active precum acid hialuronic, pudră de diamant și vitamina E, cu beneficii certificate: hidratare și rezistență îndelungată.



Spune-mi despre tenul tău, ca să-ți spun ce apă micelară să folosești

Curățarea tenului nu presupune doar îndepărtarea machiajului la sfârșitul zilei, așa cum e posibil să crezi. Această rutină de îngrijire înseamnă și îndepărtarea impurităților, excesului de sebum sau a altor produse aplicate pe ten, atât dimineața, cât și seara. Totuși, atunci când îți achiziționezi apa micelară, alegerea trebuie făcută în funcție de tipul și de nevoile tenului tău.

Iată câteva variante de produs destinate curățării tenului pentru care poți opta.

Cu ce să îți cureți tenul normal

Apa micelară se bazează pe acțiunea micelilor formate, care ajută la antrenarea și la eliminarea delicată a tuturor impurităților acumulate la suprafața pielii. **Apa micelară Gerovital H3 Hyaluron C** îndepărtează impuritățile, având, în același timp, **efect de hidratare și vitaminizare a tenului**. Ea se aplică pe față, gât și decolteu și nu necesită clătire. Este potrivită pentru tenul tânăr, 25+, normal, mixt sau cu tendință de uscare.

O altă variantă ideală pentru curățarea tenului normal este **Apa micelară cu ulei de trandafir sălbatic din gama Gerovital H3 Evolution Perfect Look**.

Prin intermediul acesteia poți curăța delicat impuritățile de pe **pielea feței, conturul ochilor și buzelor**. Mai mult, **îndepărtează chiar și machiajul waterproof**. **Uleiul de Trandafir Sălbatic** are un aport important de nutrienți pentru confortul pielii.



Cum ai grijă de tenul mixt

Pentru persoanele care preferă produsele din ingrediente naturale, recomandăm **Apa micelară Microbiom Protect** din gama **Gerovital Plant**, potrivită pentru îngrijirea tenului mixt. Curăță blând fața, ochii și buzele, **ajutând la restabilirea și la menținerea echilibrului microbiomului pielii** prin intermediul complexului **Microbiom Poliplant Protect**. Microbiomul unic și specific fiecărui individ este esențial pentru buna funcționare metabolică a pielii. Este format din totalitatea bacteriilor bune și rele de pe suprafața pielii. Echilibrul microbiomului are rol în creșterea imunității și protejează organismul împotriva bacteriilor dăunătoare, astfel pielea este mai sănătoasă, capabilă să se regenereze.



Cum ai grijă de tenul uscat

Apa micelară Gerovital H3 Classic îmbogățită cu **Extract de Albăstrele** și **Juvinity™** curăță delicat pielea și decongestionează. Extractul de Albăstrele exercită o acțiune de liniștire a ochilor obosiți, iritați sau sensibili.



Demachiere cu grijă pentru tenul sensibil

Apa micelară este un produs cosmetic foarte delicat cu pielea, motiv pentru care persoanele cu ten sensibil pot apela cu încredere la această variantă de îngrijire. Recomandarea noastră este **Apa micelară cu Argilă din gama Aslavital Mineralactiv**. Aceasta asigură **curățarea și detoxificarea tenurilor sensibile** sau a celor care se confruntă cu reacții la efectele negative ale factorilor de mediu, reacții alergice, roșeață, iritații, vase de sânge proeminente, deshidratare, ridare prematură.

Rezultatul? Lasă tenul perfect curat, pregătit pentru aplicarea serului sau a cremei.

Produsul de curățare potrivit oricărui tip de ten

În cazul în care răbdarea ta nu este de fier, iar achiziționarea apei micelare vrei să fie cât mai rapidă, poți apela la o apă micelară care să fie la fel de blândă cu toate tipurile de ten. **Apa micelară cu Acid Hialuronic din gama Gerovital H3 Evolution** te ajută să-ți îndepărtezi machiajul sau impuritățile, lăsându-ți pielea catifelată datorită filmului de acid hialuronic.

Altă propunere de curățare a oricărui tip de ten este utilizarea **Apei micelare cu Cărbune și Acid Hialuronic din aceeași gamă, Gerovital H3 Evolution**. Pe lângă efectele de curățare și hidratare datorate **Acidului Hialuronic**, tenul beneficiază și de **detoxificare și de purificare** prin asocierea cărbunelui activ. În plus, poți obține efecte antirid și antioxidante datorită **Superezimei antiîmbătrânire**.



GEROVITAL®

ARATĂ PERFECT DEMACHIATĂ

FIECARE TIP DE TEN ESTE UNIC.

**ALEGE APA MICELARĂ
CREATĂ DE SPECIALIȘTI
ÎN FRUMUSEȚE PENTRU
SPECIFICUL TENULUI TĂU!**

- ✓ formule create de cercetători
în Laboratoarele Gerovital
- ✓ beneficii specifice pentru fiecare
tip de ten și vârstă
- ✓ curățare blândă dar eficientă
- ✓ acceptabilitate cutanată și
oculară foarte bună

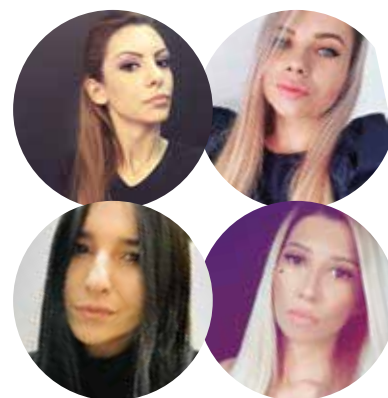


farmec.ro

Provocările verii pentru tenul matur

Etape esențiale pentru o îngrijire completă

Vara este un anotimp periculos? Probabil știi că obținerea unui bronz remarcabil poate fi riscantă dacă nu folosești produsele corespunzătoare îngrijirii pielii. Mai mult, radiațiile pot contribui la îmbătrânirea tenului, fiind responsabile de deteriorarea în timp a pielii. În cazul în care ai un ten matur, uscat, acesta necesită o schemă de tratament specială, pentru a nu lăsa timpul să își pună amprenta asupra pielii tale fără să te consulte. Încetinește procesul de îmbătrânire a pielii urmând cele 5 etape de mai jos!



Gabriela Radomir
Daniela Camen
Andreea Buzeșteanu
Georgiana Nedelcu
Beauty Adviseri Magazin
Gerovital Băneasa, București

ETAPA 1

Rezultatele vizibile au la bază curățarea prealabilă

Fluid Demachiant Calmant din gama Gerovital H3 Equilibrium asigură o demachiere ușoară și eficientă. Formula emolientă este adaptată nevoilor tenului uscat, iar asocierea ingredientelor cu acțiune calmantă o recomandă inclusiv pentru curățarea tenului sensibil.

ETAPA 2

Tonifiere = Ten plin de viață

Loțiunea tonică hidratantă din gama Gerovital H3 Equilibrium asigură hidratarea optimă a tenului și un bun echilibru între rezervele naturale de apă din derm și pierderile transepidermale zilnice de apă; îndepărtează ultimele urme de machiaj, tonificază și reîmprospătează pielea.



ETAPA 3

Stropul de hidratare pentru tenul tău

Seruri care oferă un plus de hidratare tenului matur

Gerovital H3 Equilibrium Ser Perfect Anti-Age previne și atenuează principalele neajunsuri ale tenurilor uscate, mature, ridate. **Ridurile sunt mult diminuate, pielea devine mai fermă, mai elastică, mai hidratată.** Previne apariția de noi riduri, restructurează pielea, atenuează imperfecțiunile.

Fiolele cu acid hialuronic 10% din gama Gerovital H3 Equilibrium oferă hidratare intensă și efect de umplere a ridurilor. Folosite cu regularitate, diminuează vizibil ridurile adânci și pierderile transepidermale de apă.



ETAPA 4

Îngrijire specială pentru zona ochilor

Masca pentru ochi din gama Gerovital H3 Equilibrium este un produs cu acțiune complexă datorită principiilor active înglobate în formulare. Structura măștii se bazează pe emulgatori naturali și pe uleiuri de origine vegetală.

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

Crema gel anticearcăn Gerovital Luxury are efect drenant intens, elimină metabolismii hemoglobinei responsabili de culoarea inestetică și corectează cearcănele. Protejează pielea din jurul ochilor și corectează deficiențele metabolice implicate în apariția cearcănelor.



ETAPA 5

Vara aceasta nu uita de cremele cu factor de protecție

Cremele cu SPF protejează pielea împotriva îmbătrânirii și previn apariția petelor pigmentare.

Crema Hidra-Protect SPF 50 din gama Gerovital H3 Equilibrium este recomandată pentru protecția pielii sensibile împotriva radiațiilor solare. **Previne intoleranțele solare, petele pigmentare și îmbătrânirea prematură a pielii.** Are o textură ușoară și hidratantă, fără efect gras.

Crema SPF 50 cu tentă naturală sau tentă aurie din gama Gerovital H3 Derma+ Sun, datorită **Tehnologiei Physablock** care se constituie într-o asociere inovatoare de filtre solare și principii active, **asigură protecție avansată** împotriva radiațiilor UVA, UVB, VL, IR și **stimulează eficient** mecanismele naturale de apărare ale pielii împotriva efectelor distructive declanșate de radiațiile solare.





Textura lejeră de care are nevoie tenul tău vara aceasta

Îngrijirea personală este esențială în fiecare sezon, însă pe timpul verii tenul tău poate să aibă nevoie de o mai mare de atenție decât de obicei. Fie că vorbim de arsurile solare, de efectele de îmbătrânire sau de protecția împotriva agresiunilor factorilor externi, tenul poate fi supus zilnic unor acțiuni dăunătoare. Așadar, iată cum poți îmbina nevoile tenului tău cu o îngrijire personală responsabilă și eficientă, folosindu-te de produse de îngrijire a tenului din ingrediente naturale.

Cum să-ți asiguri nivelul optim de hidratare

Este bine să consumi lichide, însă tenul tău are nevoie de mai mult pentru a menține pielea luminoasă, catifelată și delicată. Cu ajutorul **Cremei hidratante Poliplant Microbiom Protect** din gama **Gerovital Plant** poți menține un nivel optim de hidratare a tenului, în cazul în care ai un ten normal sau mixt.

Uleiul de măsline și Aquaxylul, alături de structura cremei bogate în ingrediente naturale, au rolul de a reface funcția de

barieră a pielii, contribuind la diminuarea pierderilor transepidermale de apă și la creșterea rezervelor hidrice din derm și epiderm. **Complexul Poliplant Microbiom Protect** restabilește echilibrul microbiomului pielii, iar complexul de minerale indispensabil metabolismului celular, **Sepitonic M3**, revitalizează celulele și crește consumul de oxigen la nivelul acestora.

Crema se folosește zilnic, dimineața, aplicându-se pe față, gât și decolteu.



Ten cu imperfecțiuni?

Pe timpul verii este indicat ca tenul tău să nu fie încărcat cu un strat gros de machiaj, pentru a evita senzația unei măști pe față. Această senzație poate să-ți dea bătăi de cap vara, mai ales din cauza excesului de căldură. Recomandarea noastră pentru sezonul cald este să utilizezi **Crema CC Mediu Matifiantă**, din gama **Gerovital Plant**. Pe lângă estomparea imperfecțiunilor și a urmelor de oboseală, aceasta **matificază** și **netezește** textura tenului, **îmbunătățind**, în același timp, **funcția de barieră a pielii**, datorită ingredientelor naturale din compoziție.

În cazul în care simți nevoia unei acoperiri mai mari, poți aplica un al doilea strat pentru rezultatul așteptat.



Adierea fresh de care ai nevoie

Din rutina de îngrijire a tenului nu trebuie să-ți lipsească un produs pentru curățarea tenului. Nu trebuie utilizat doar în momentul demachierii, acesta te ajută foarte mult și pentru a îndepărta impuritățile sau excesul de sebum. **Fluidul demachiant Gerovital Plant** este ideal pentru curățarea tenului normal sau mixt. Acesta conține 96% ingrediente naturale și îndepărtează cu ușurință fardul și impuritățile de pe suprafața pielii, inclusiv machiajul waterproof. *Se aplică atât pe față, cât și pe gât și decolteu și nu necesită clătire.*



Pentru un boost de prospețime

Ce spui dacă în locul accesoriilor strălucitoare pe care alegi să le porți vara aceasta asiguri strălucirea tenului tău? **Booster-ul Vitalitate și Strălucire Microbiom Protect**, din gama **Gerovital Plant**, este exact ce ai nevoie pentru un ten atrăgător. Acesta are o formulare fluidă, care se absoarbe ușor în piele și este special conceput pentru tenul normal și mixt.

Serul se aplică singur sau în asocierie cu alte produse de îngrijire (creme, seruri), preferabil seara, pentru a permite tenului să se regenereze mai rapid. **Conține ingrediente naturale în proporție de 96% oferind un suport activ pentru revitalizarea tenului și pentru reechilibrarea microbiomului pielii**, respectând biodiversitatea și unicitatea acestui ecosistem. O floră echilibrată și diversă a pielii menține un ten mai sănătos, mai hidratat, mai puțin reactiv. **Sepitonic M3®**, un complex de săruri minerale indispensabile metabolismului celular, stimulează respirația celulară și regenerarea pielii. **Niacinamida** îmbunătățește circulația capilară și împreună cu **Vitamina C lipozomală** susține sinteza noilor fibre de collagen. Tenul dobândește un aspect mai tânăr, revitalizat și strălucitor.





Cum să-ți reziste mai mult pedichiura pe timpul verii

Sezonul sandalelor a venit, iar pedichiura ta are nevoie de pregătire? Pe lângă aspectul estetic al acesteia, pedichiura este și un moment de relaxare și dovada unei îngrijiri permanente. Cu ajutorul produselor adecvate, poți obține o pedichiură rezistentă și perfectă. Dacă ai nevoie de ajutor, iată 4 pași pe care trebuie să-i urmezi:

Dacă unghia se rupe ușor, rezolvă cu un tratament special

Dacă unghia ta face parte din categoria celor sensibile care se rup ușor, poți apela la un tratament pentru a rezolva problema. Toate știm cât de frustrant este momentul în care unghia se rupe fără motiv, tocmai de aceea poți opta pentru **Tratament Expert - Loțiune cu Vitamina B5** din gama **Farmec**. Acest tratament intensiv ajută la întărirea unghiilor, făcându-le rezistente la rupere. Datorită **vitaminei B5 și hidrolizatului de keratină**, vei uita cum e să ai unghii moi și fragile. *Tot ce trebuie să faci este să o folosești zilnic timp de o săptămână, iar mai apoi de 2-3 ori pe săptămână pe suprafața unghiei.*



Strălucirea adaptată zilelor de vară

Top coat-ul este un element important în definirea pedichiurii, fiind finish-ul care dă strălucire și care evidențiază culoarea unghiei. De asemenea, oferă un strat final de rezistență de care ai nevoie, pentru a uita de oja sărită de pe unghii. **Tratament Expert - Gel Top Coat** din gama **Farmec** oferă unghiei un **luciu intens și un volum instant** datorită efectului de gel, fără a fi nevoie de lampa UV, sau poți alege să folosești **Matt Top COAT** de la **Gerovital Beauty**, cu **efect de matifiere instant**, ce previne degradarea culorii și asigură rezistența lacului de unghii pentru o perioadă îndelungată.



Culori asortate cu soarele

Lacul de unghii poate avea diverse culori care să reflecte starea ta de spirit în timpul zilelor de vară. Mai mult, lacul oferă susținere unghiei pe termen îndelungat, iar diversitatea de culori te poate ajuta să-ți completezi cu brio look-ul tău de vară. **Lacurile pentru unghii Magic Gel Effect** din gama **Gerovital Beauty** rezistă până la **6 zile pe unghie** și au **aspect de gel**, fără lampă UV. Încearcă-le și tu pentru a scăpa de grija întreținerii de scurtă durată!



Scapă de pielea crăpată a călcâielor

Problema pielii crăpate a călcâielor este foarte des întâlnită și de la o problemă estetică se poate transforma într-o problemă de sănătate, implicând disconfort și durere. Ca să ai un look plăcut, încearcă să aplici pe picioare o cremă hidratantă care poate completa pedichiura. **Folosește Cremă îngrijire călcâie cu Bambus** din gama **Farmec**. Crema a fost special făcută pentru a atenua și îndepărta îngroșările cornoase de pe călcâie și tălpi. **Redă picioarelor aspectul fin și fără crăpături** pentru ca tu să poți fi în largul tău în zilele călduroase de vară. Crema conține **acid glycolic** care îndepărtează celulele moarte, **Vitamina A** care combate tendința de uscare, **Bambusul** și **Glicerina** care atenuază senzația de picioare obosite.



Clătire sau leave-in?

5 lucruri pe care trebuie să le știi despre balsamul de păr

Perioada verii aduce în ochii privitorilor nenumărate detalii despre look-ul tău. Odată cu încălzirea vremii, este normal să simți nevoia de a-ți dezvălui frumusețea părului.

Cucerește vara cu părul tău

Când vine vorba de îngrijirea podoabei capilare, multe persoane se rezumă doar la șamponarea lui și, eventual, utilizarea periei sau a plăcii de păr. Însă, este foarte important ca părul nostru să arate și sănătos, nu doar frumos. În cazul în care este nevoie, poți apela chiar la eliminarea vârfurilor deteriorate. Ceea ce mai contribuie la aspectul părului tău este, cu siguranță, folosirea balsamului de păr. Dacă nu ești lămurită în legătură cu acesta, iată 5 lucruri pe care trebuie să le știi despre el.



1. Există un balsam pentru fiecare tip de păr

În funcție de tipul de păr pe care îl ai, poți găsi un balsam care să satisfacă nevoile tale. În cazul în care observi că balsamul de păr pe care-l folosești nu mai ajută la întreținerea aspectului frumos și sănătos al acestuia, înseamnă că nu-l folosești pe cel potrivit. Începe să folosești unul în urma căruia să ai părul așa cum îți dorești.

Dacă îți dorești volum pentru părul tău, încearcă **Balsamul pentru volum Gerovital Tratament Expert** - se utilizează după fiecare spălare, sau măcar o dată pe săptămână, pe părul proaspăt spălat, lăsându-l să acționeze 1-2 minute, după care se clătește. Descurcă firele de păr fără să le îngreuneze, lăsând o textură plină și voluminoasă pentru mai mult timp.



2. Balsam sau mască pentru păr?

Părul fragil, deteriorat, agresat de vopsiri repetate sau de utilizarea excesivă și fără protecție a instrumentelor de coafat, are nevoie de o îngrijire mai specială. Este recomandat să folosești produse potrivite care să hrănească părul de la rădăcină până la vârfuri, cu proprietăți reparatoare și protectoare pentru firul de păr. Un astfel de produs este **Mască intensiv regenerantă cu petrolum Gerovital Tratament Expert**, ce conține keratină lichidă, vitamine A și E, pe lângă petrolum, cu rol în stimularea circulației sanguine de la nivelul scalpului. Aplicată după fiecare spălare, masca reface firul de păr deteriorat și fragil și îl întărește de la rădăcină și până la vârf.



3. Poți alege o variantă 2 în 1

Există produse care pot asigura atât spălarea, cât și condiționarea părului, potrivite pentru părul vopsit, cum este **Șamponul revitalizant cu Keratină co-wash** din gama **Gerovital Tratament Expert**. Acesta curăță delicat părul, îmbunătățește textura și protejează culoarea părului vopsit.



4. Balsamul nu trebuie aplicat la rădăcină

Pentru a nu avea rezultate dezamăgitoare, este foarte important să-l utilizezi corespunzător. Astfel, îți recomandăm să-l aplici la o distanță de cel puțin 4-5 cm de scalp, pentru a nu avea ulterior un aspect gras. Eventual, îl poți aplica doar pe vârfuri.



5. Unele produse nu necesită clătire

Așa este **Balsamul nutritiv cu Keratină LEAVE-IN** din gama **Gerovital Tratament Expert**, care funcționează fără clătire. Acesta trebuie agitat înainte de folosire, pulverizat pe părul uscat sau pe părul proaspăt spălat și uscat cu prosopul pentru a-l hidrata instant. Părul devine moale, ușor de descurcat, mult mai flexibil și mai strălucitor.



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. Lăzăreanu

www.farmec.ro



Ideii care ne-au schimbat percepția asupra fericirii de-a lungul timpului

Dacă ni s-ar cere să ne măsurăm fiecare dintre noi fericirea, oare care ar fi unitatea de măsură? Felul în care ne simțim? Numărul de membri ai familiei? Salariul? Numărul de obiecte de valoare? De-a lungul timpului, percepția asupra fericirii s-a schimbat radical, iar concluzia este că felul în care ne raportăm la lucrurile din jurul nostru determină cât suntem de fericiți.

În cele ce urmează am pregătit o scurtă incursiune în istoria fericirii.

Tu cu care dintre cele 5 idei despre fericire te identificezi?



Nu trebuie arătată

Până în secolul al XVIII-lea, conceptul de fericire era unul străin pentru cei mai mulți oameni. Din considerente religioase, oamenii erau învățați să își ascundă starea de bine. Ce a schimbat, totuși, această situație? Ideea de fericire arătată în public a fost acceptată odată cu apariția Iluminismului, fiind văzută ca acel aspect care nu trebuia să lipsească din viața oamenilor.

Reușita profesională

Odată cu Revoluția Industrială, situația materială a oamenilor s-a îmbunătățit considerabil, întrucât cei mai mulți dintre bărbați au început să se angajeze în fabrici. Din acest moment, reușita profesională și bunăstarea generată de aceasta reprezintă noul mod al oamenilor de a se raporta la ideea de fericire.

Familia

Pentru faptul că bărbații erau mai mereu ocupați cu locul de muncă și cu ascensiunea profesională, femeilor le-a rămas sarcina de a asigura un mediu familial plăcut în care soții care se întorceau de la lucru să se simtă bine – primiți alături de ceilalți membri ai familiei.

Ne naștem fericiți

Unii cercetători susțin ideea că fericirea ar putea fi o caracteristică înnăscută. Adică ne putem naște fericiți la fel cum ne naștem blonzi, înalți sau cu ochi albaștri.

În 1996, un grup de cercetători din cadrul Institutului de Psihiatrie, Psihologie și Neuroștiințe (King's College London) au descoperit gena 5-HTT responsabilă cu transportul serotoninei (hormonul fericirii) în organism. Datorită acestei gene, unii oameni au o predispoziție mai mare de a se orienta mai mult spre lucrurile pozitive și, astfel, de a fi mai fericiți, față de alții care nu au această predispoziție.

Depinde de noi cât suntem de fericiți

Ceea ce s-a descoperit mai târziu, în domeniul neuroștiințific, a fost că noi ne putem educa predispoziția de a ne orienta spre lucruri pozitive sau negative, fiind atenți la felul în care gândim. Cel mai cunoscut autor care a susținut această idee este Napoleon Hill. A trăit în Statele Unite ale Americii la începutul secolului XX și s-a concentrat foarte mult pe a scrie cărți care să îi ajute pe oameni să se dezvolte personal. Cele mai importante cărți ale sale sunt „*Legea succesului*” apărută în 1928 și „*Gândește și vei deveni bogat*”, scrisă în 1937. Cele mai importante recomandări vehiculate de Hill în cărțile sale, care pot ajuta pe oricine să aibă succes, sunt: stabilirea un scop clar, încrederea în sine, imaginația, entuziasmul, autocontrolul, obiceiul de a face mai mult decât ești plătit să faci, o personalitate plăcută, gândire precisă, concentrarea și toleranța.

Gândurile care ne trec prin minte în fiecare zi devin convingeri care ne modelează viața, în bine sau în rău. Cele mai cunoscute dintre convingerile limitative sunt „*viața este grea...*” și „*bani nu aduc fericirea...*”, ceea ce îi determină pe mulți oameni să facă alegeri inconștiente în viață care să le confirme aceste convingeri. Cele mai noi cercetări în domeniul neuroștiințific arată că schimbarea acestor convingeri într-unele cu conotație pozitivă poate genera schimbări majore în viața fiecăruia dintre noi: creierul nu poate face diferența între realitate și imaginație, astfel încât, atunci când noi îi transmitem un gând pozitiv, subconștientul nostru va face tot posibilul să creeze premisele necesare pentru ca acel gând să se materializeze în realitate.

Dacă te gândești cum să îți induci starea de fericire, află că printre cele mai cunoscute tehnici se numără: *ascultarea de muzică ritmată, concentrarea pe amintiri pozitive, râsul constant, o stare generală de mulțumire/recunoștință și expunerea la soare*. Tu pe care dintre aceste tehnici le-ai testat deja?

Top orașe din România pe care să le vizitezi în această vară



Razele soarelui, căldura și zilele lungi de vară trezesc „nostalgia călătorului”, cum ne place nouă să spunem, iar majoritatea își doresc să spargă puțin monotonia zilelor obișnuite de lucru și să plece într-o mică escapadă. Dar ce faci atunci când nu ți-ai rezervat bilete din timp, există restricții de călătorie sau ai un buget prestabilit pentru anul 2021? Pleci într-o mică aventură cu prietenele tale, cu partenerul de viață sau cu familia într-un oraș cochet din țară. Dacă ai nevoie de inspirație, rămâi alături de noi până la finalul articolului, deoarece ți-am pregătit o listă cu 5 orașe din România pe care trebuie să le vizitezi neapărat în această vară.



Suceava

Ce poate fi mai frumos decât să pornești la drum într-o călătorie spre Bucovina? Peisaje care îți taie respirația, mâncare excelentă și nu în ultimul rând un loc încărcat de istorie. Suceava este una dintre destinațiile de vacanță ale acestei veri pe care vrem să ți le recomandăm. Primul loc pe care trebuie neapărat să-l vizitezi este Cetatea de Scaun, atestată în anul 1388 și construită pe vremea lui Petru I. O plimbare la cetatea fortificată de Ștefan cel Mare suntem siguri că te

va lăsa fără cuvinte. Dacă vrei să vizitezi cele mai vechi case domnești din Suceava, atunci Curtea Domnească este ținta ideală pentru tine. Nu doar că te vei bucura de un loc încărcat de istorie, dar Curtea Domnească se află în interiorul orașului în apropierea bisericilor Beizadelelor și Sf. Dumitru. Pentru că nicio excursie nu este completă fără a degusta din preparatele locale, în Bucovina ai ocazia să mănânci cea mai bună ciorbă rădăuțeană din România.



Iași

Știi că orașul Iași este unul dintre cele mai vechi orașe din România? Dacă îți dorești să descoperi locurile care i-au inspirat pe Ion Creangă și Mihai Eminescu, atunci acest oraș este destinația de vacanță ideală. Începe sejurul vizitând Palatul Culturii din Iași, o clădire impresionantă, care găzduiește patru muzee: Muzeul de Istorie a Moldovei, Muzeul Etnografic, Muzeul de Artă și Muzeul Științei și

al Tehnologiei. Continuă să descoperi frumusețile acestui oraș vizitând Parcul Copou, unde poți vedea Monumentul Legilor Constituționale, cunoscut ca Obeliscul cu lei, cel mai vechi monument din România. Nicio plimbare în Copou nu este completă fără o vizită la celebrul Tei al lui Mihai Eminescu. Site-ul Bored Panda a desemnat Biblioteca Universității Tehnice „Gheorghe Asachi” drept cea mai frumoasă

biblioteca din lume, un loc cu adevărat spectaculos, care nu trebuie ratat.

Dacă vrei să petreci puțin timp în natură, departe de agitația orașului, poți opta pentru o degustare de vinuri în apropierea orașului. Una dintre cele mai mari podgorii din România se află la 54 de km de Iași și se spune că vinul de aici a fost vinul preferat al domnitorului Ștefan cel Mare.

Sighișoara

Cetatea Sighișoara este singura cetate medievală din Europa locuită permanent. Arhitectura medievală a secolului XV aproape că te face să uiți că ești în România 2021, deoarece străduțele pietruite, clădirile care par să spună povești de mult uitate și priveliștea din Turnul cu Ceas îți vor bucura privirea într-o după-amiază caldă de vară. Orașul a fost pe vremuri un conglomerat format din români, maghiari, sași și alte naționalități, care au ocupat acest spațiu în trecut. Oare știi cine s-a născut la Sighișoara? Voievodul Valahiei, Vlad Țepeș. Un loc încărcat de istorie, la tot pasul: Turnul cu Ceas, Biserica din Deal, Camera de Tortură și Sala Armelor sunt doar câteva dintre obiectivele turistice pe care trebuie să le vizitezi aici. Dacă te simți cu adevărat aventuroasă, poți urca cele 176 de trepte ale Scării Acoperite pentru a ajunge la Biserica din Deal. Sighișoara este considerată un paradis vizual de către fotografii români, și nu numai. Ce spui, te-am convins?



Curtea de Argeș

Dacă nu ai vizitat până acum Mănăstirea Curtea de Argeș, noi îți recomandăm ca destinație de vacanță în acest an orașul Curtea de Argeș. Mănăstirea este una dintre cele mai vizitate obiective turistice din România, iar legenda Meșterului Manole este deja bine-cunoscută în toată țara. Se spune că în locul unde a căzut Manole a apărut un izvor care poate fi vizitat și astăzi și care se numește Fântâna Meșterului Manole. Dacă ai ajuns la Curtea de Argeș, nu poți rata o plimbare către Transfăgărașan, drumul spectaculos care unește Muntenia cu Transilvania. Următoarea oprire poate fi la Muzeul Municipal Curtea de Argeș, unde poți vizita peste 12.000 de piese din patrimoniul național. Dacă îți face plăcere să te plimbi pe străduțele orașului, nu ar trebui să ratezi fostul Hotel Royal, o clădire proaspăt renovată și declarată monument istoric. Acoperișul și fațada hotelului atrag toate privirile, iar pozele tale de vacanță vor arăta nemaipomenit.

Oradea

Când a fost ultima ta vizită la Oradea? Dacă stai să te gândești mai mult de cinci secunde, atunci înseamnă că a trecut prea mult timp de la ultima ta vizită. Oradea este numită și capitala Art Nouveau a României, datorită arhitecturii predominante în acest stil. Piața Unirii, Calea Republicii, Cetatea Oradei, Sinagoga Zion și Turnul Primăriei sunt doar o mică parte din locurile pe care le poți vizita în acest oraș. În cazul în care căldura din timpul zilei este copleșitoare, te poți răcori vizitând parcul acvatic sau chiar Băile Felix. Îți garantăm că vei avea parte de un concediu neașteptat de frumos dacă alegi să vizitezi acest loc, cu atât mai mult cu cât îmbină posibilitatea de a ajunge în locuri încărcate de istorie cu spiritul de aventură al celor care nu se tem de toboganele cu apă.



Horia Tecău

„Obstacolele nu sunt acolo ca să justifice un rezultat prost, ci să mă ambiționeze să obțin un rezultat mai bun.”



Horia Tecău, ambasadorul gamei Gerovital Men, este cunoscut la nivel internațional pentru performanțele sale sportive: a ocupat locul întâi în clasamentul mondial ATP al jucătorilor de dublu. Este component al lotului național de Cupa Davis al României. Astăzi vorbim cu el despre începutul său profesional și despre provocările sale interioare și exterioare. Află detalii din interviul de mai jos!



De la săriturile în piscină, pe terenul de tenis

La 5 ani ai câștigat prima medalie de aur la un concurs de înot. Cum te raportai atunci la ideea de competiție?

Îmi plăcea ideea de a concura mai mult decât cea de a mă antrena. Cred că e ceva normal pentru acea vârstă, la care spiritul competițional nu are limite.

„Înfrângerile erau dureroase, dar îmi arătau unde trebuia să mai lucrez”

Îmi făcea plăcere să fiu în apă, să înot, să încerc mereu mai mult și mai bine, iar încurajarea familiei a contat enorm pentru mine.

Ai spus într-un interviu: „Nu eram înnebunit după tenis, dar mi-au plăcut colectivul și competiția”. Ce ți-a plăcut mai exact la ideea de competiție?

Îmi plăcea să câștig meciuri și să primesc recompense. Înfrângerile erau dureroase, dar îmi arătau unde trebuia să mai lucrez. Fără competiție nu aș fi știut care e nivelul meu.

Există un mentor care a avut un impact major în cariera ta? Dacă da, poți să ne povestești cum te-a influențat?

Una dintre lecțiile primite, care mi-a influențat imens cariera, a fost despre responsabilitate și asumare. Atunci când am înțeles că trebuie să mă opresc din a-mi găsi scuze și motive pentru eșecuri, că sunt singurul care decide pe ce cale merg mai departe, și că obstacolele nu sunt acolo ca să justifice un rezultat prost, ci să mă ambiționeze să obțin un rezultat mai bun – atunci lucrurile au început să meargă spre bine.

Cum depășești momentele mai puțin bune pe teren?

Cu acceptare, prezență, căutat soluții și acțiune. Tenisul este un sport care te solicită maximum fizic, dar mai ales psihic. Trebuie să fii flexibil, să te adaptezi rapid situațiilor. Dacă rămâi într-un mindset negativ, îți diminuezi șansele de a face un joc bun.

Aspectele care țin de îngrijirea pielii sunt de foarte puține ori discutate în relație cu sportivii. Care sunt provocările cu care se confruntă un sportiv de performanță la nivel de îngrijire a pielii?

Cred că cea mai comună provocare este expunerea la soare pentru perioade lungi de timp.

Beauty Tips & Tricks de la... un profesionist

Care este rutina ta de îngrijire în perioadele de antrenamente intense?

Odihnă și multe dușuri reci. Când sunt grăbit optez pentru produsele multifuncționale, cum este Gelul de duș Revigorant 3 în 1 din gama Gerovital Men. De asemenea, nu lipsește niciodată din rutina zilnică și Crema antirid cu acid hialuronic din aceeași gamă.

Roger Federer povestea într-un interviu legat de secretele longevității sale ca sportiv că somnul îl ajută foarte mult să se refacă și să facă performanță. Care este secretul tău și ce le recomanzi sportivilor care doresc să rămână activi o perioadă îndelungată?

Odihnă și conștientizare. Secretul meu: mereu conectat cu latura emoțională, fizică și mentală. Când reușesc să ajung la acest echilibru, meciul devine o joacă.

„Secretul meu: mereu conectat cu latura emoțională, fizică și mentală”





GEROVITAL®

MEN

PERFORMANȚĂ PE TOATĂ LINIA

Maria



Istoria SPF-ului

Impactul dăunător al razelor de tip UV este un subiect foarte popular în această perioadă. Există numeroase studii care susțin legătura dintre expunerea îndelungată la soare fără filtre de protecție și diferite afecțiuni ale pielii. Niciunul dintre aceste studii nu ar fi fost posibil fără ajutorul unor pionieri, oameni dornici de cunoaștere și inovație, care au pus bazele istoriei așa cum o știm noi astăzi. Dacă vrei să afli cum a apărut pe piață prima dată crema cu factor de protecție și cine a contribuit la dezvoltarea acestui produs, citește textul de mai jos.

Cum au fost descoperite razele ultraviolete

În anul 1801, fizicianul german **Johann Wilhelm Ritter** a observat în timpul unor experimente că sărurile de argint capătă o culoare închisă și se înnegresc în urma expunerii la lumina provenită de la soare. Aceste raze au primit denumirea de **raze oxidante**, ulterior adoptându-se denumirea de **raze ultraviolete**.

Razele ultraviolete pot fi împărțite în mai multe categorii, în funcție de lungimea de undă a fiecărui tip. Iată care sunt aceste tipuri și ce consecințe provoacă asupra pielii tale.

Razele UVA pot afecta ADN-ul celulelor pielii și pot cauza daune la nivelul pielii pe termen lung, cum ar fi apariția ridurilor și îmbătrânirea pielii.

Razele UVB afectează și ele ADN-ul celulelor pielii, dar sunt considerate mai puternice decât razele UVA. Specialiștii susțin că aceste raze sunt responsabile pentru arsurile solare și pot cauza cancer de piele.

Razele UVC sunt cele mai puternice dintre radiațiile ultraviolete, dar acestea nu reușesc să pătrundă prin atmosferă și nu afectează pielea în vreun fel.

Metode de protecție împotriva arsurilor solare folosite în trecut

Crezi că strămoșii noștri foloseau diferite metode pentru a se proteja de razele soarelui? Sigur că da. Primele metode folosite erau obiectele vestimentare, iar aplicarea unor creme sau tincturi a apărut mai târziu.

Cercetătorii cred că în Grecia Antică uleiul de măsline era folosit asemeni unei creme cu SPF, în timp ce egiptenii foloseau extracte din orez sau iasomie pentru îngrijirea pielii.

În secolul al XVI-lea, pielea deschisă la culoare era considerată un simbol al frumuseții, iar femeile se acopereau cu haine din cap până-n picioare și foloseau Visards, o mască ovală din catifea, pentru a se proteja de razele soarelui și de bronz. În secolul al XVII-lea, parasolarele și bonetele au căpătat popularitate și au fost folosite tot mai des pentru protecția solară.





Cine a inventat crema cu factor de protecție?

În perioada 1930-1945, cremele care tratau arsurile solare au reprezentat un punct de interes pentru societatea acelor vremuri. Oamenii deveneau tot mai interesați de protecția împotriva razelor soarelui și s-a încercat dezvoltarea diferitor formule.

În 1930, chimistul **H.A. Milton Blake** din Australia a încercat să producă o cremă care trata arsurile solare, iar în Europa, mai exact în Austria, în 1938, chimistul **Franz Greiter** a fost inventatorul primului produs cu factor de protecție numit „**Gletscher Crème**” sau „**Glacier Cream**”. Produsul dezvoltat la vremea respectivă avea SPF 2, iar ulterior formula a fost preluată de o companie din Austria. Franz a suferit arsuri solare în timpul unei plimbări pe munte, iar acest lucru l-a determinat să creeze un produs pentru protecția pielii.

În Statele Unite, primul produs cu SPF a apărut puțin mai târziu, în anul 1944, iar inventatorul formulei a fost **Benjamin Green**, aviator și farmacist. Benjamin și-a dorit să dezvolte un produs care să protejeze soldații de arsuri solare în perioada celui de-Al Doilea Război Mondial. Patentul pentru produs a fost cumpărat de **Coppertone**, care a comercializat și vândut mai departe produsele cu SPF.

Standardizarea factorului de protecție și apariția oficială a SPF-ului

Pe măsură ce comercializarea produselor cu factor de protecție a devenit tot mai răspândită, se dorea standardizarea și eficientizarea acestor formule. În 1962, chimistul **Franz Greiter** a inventat **Sun Protection Factor (SPF)** și modalitatea prin care se poate măsura eficacitatea acestor produse.

Factorul de protecție solară măsoară capacitatea produsului cosmetic de a te proteja împotriva razelor UV, raze responsabile de arsurile solare. Numărul inscripționat pe ambalaj indică gradul de protecție oferit de produs. Dacă pielea este foarte deschisă la culoare și predispusă la arsuri solare, atunci o cremă cu SPF 50 este cea mai potrivită alegere. Pentru o piele mai închisă la culoare poate fi suficient un produs cu factor de protecție 30, aplicat ori de câte ori este necesar, mai ales la mare sau la piscină.

În Statele Unite, adoptarea acestei unități de măsură a avut loc în anul 1978. În iulie 2011, **FDA (Administrația pentru alimente și medicamente din SUA)** a impus un set exhaustiv de reguli pentru companiile producătoare din dorința de a reglementa acest domeniu și de a oferi consumatorilor protecția inscripționată pe ambalaj.

Înapoi în prezent

Acum, produsele cu SPF urmăresc recomandările specialiștilor și se inovează din ce în ce mai mult, găsindu-se formule cât mai sigure, care să protejeze pielea.

Medicii dermatologi recomandă folosirea cremei cu SPF ca fiind ultimul pas în rutina de îngrijire, aplicată cu 15-20 de minute înainte de expunerea la soare. De asemenea, SPF-ul se reaplică la fiecare 90 de minute, iar 2 mg/cm² de cremă sunt potrivite pentru zona feței și a decolteului, în timp ce 3 mg/cm² de cremă sunt necesare pentru fiecare braț/picior.

3 efecte pe care nu știai că apa sărată a mării le poate avea asupra pielii



Sunetul relaxant al valurilor, căldura soarelui și deconectarea totală de oraș... Pentru mulți dintre noi, o zi la plajă este cea mai bună escapadă de weekend. Dar știai că apa sărată a mării poate avea adevărate proprietăți terapeutice asupra pielii? Natura ne oferă mereu cele mai bune trucuri de frumusețe!

Apa mării conține o mulțime de substanțe benefice precum magneziu, potasiu, zinc, iod, sodiu și fier. Datorită compoziției similare cu cea a plasmei sanguine, substanțele minerale sunt absorbite foarte repede de piele. Dacă ai nevoie de mai multe motive pentru a te bucura de mare în această vară, ia în considerare numeroasele beneficii pe care le are apa mării.

Ameliorează diverse afecțiuni ale pielii

Apa sărată conține minerale sănătoase, prietenoase pielii, cum ar fi magneziul, calciul și potasiul. Persoanele care suferă de dermatite, psoriazis sau senzații de prurit au numai de câștigat în urma unei bălăceli în mare. Datorită proprietăților antiinflamatorii și antimicrobiene ale magneziului, senzația de mâncărime este ameliorată, iar dezvoltarea bacteriilor care cauzează eczeme este stopată. În plus, sarea de mare este un antiseptic natural și are un efect astringent care ajută la vindecarea și la cicatrizarea rănilor minore, a tăieturilor și a erupțiilor cutanate în straturile superficiale ale pielii.

Acționează ca un exfoliant delicat

Apa mării nu ne oferă doar doza răcoritoare de care avem nevoie după ce stăm la plajă. Combinația dintre apa sărată și nisip acționează asemenea unui exfoliant natural, îndepărtând celulele moarte ale pielii. Puterile exfoliante ale sării nu se limitează doar la atât. Mineralele din sare deschid porii pentru o curățare mai profundă și stimulează circulația. Astfel, o baie în mare este o modalitate excelentă de a te bucura de o piele mai fină, mai moale, pregătită să absoarbă diferite creme și tratamente cu ingrediente active.

Apa sărată ajută la vindecarea acneei

Deseori, persoanele care locuiesc în apropierea mării sau oceanului au pielea mai curată, lipsită de coșuri. Minerale precum sodiul și magneziul au proprietăți antiseptice, reduc inflamația și au efect reparator asupra pielii. Astfel, probleme precum acneea sau urmele lăsate de aceasta se diminuează semnificativ într-o vacanță la mare.

Apa sărată contribuie și la reglarea producției de sebum care creează aspectul de pori dilatați. Prin îndepărtarea excesului de uleiuri din piele, aspectul porilor este diminuat, iar producția de sebum este echilibrată.

Clorura de sodiu are, de asemenea, proprietăți antimicrobiene și contribuie la scăderea nivelului de bacterii care provoacă acnee pe piele.



Ritual de îngrijire a pielii după plajă

Îngrijirea pielii nu se rezumă doar la aplicarea cremelor cu protecție solară atunci când mergem la plajă. După expunerea la soare este nevoie să îi oferiți hidratare și, în unele cazuri, calmare și chiar regenerare. O loțiune calmantă sau un spray cu proprietăți emoliente nu trebuie să vă lipsească din kit-ul de vacanță!

Loțiunea Calmantă după Plajă din gama **Gerovital H3 Derma+ Sun** este destinată aplicării pe corp după plajă, pentru calmarea pielii arse, iritate de soare. Textura ușoară se repartizează și se absoarbe cu ușurință și creează o senzație plăcută de răcorire a pielii. Formula conține **Physavie®** - un ingredient activ vegetal extras din planta de origine tropicală **Physalis angulata**, ce reduce reacțiile inflamatorii ale pielii și are proprietăți excelente de calmare a pielii supraîncălzite de soare.



Rășina arborelui **Boswellia Serrata** este utilizată ca remediu în medicina ayurvedică datorită proprietăților sale calmante, decongestive și cicatrizante. **Bisabololul** este un activ cosmetic utilizat cu succes în îngrijirea pielii sensibile, iritate, datorită efectelor sale calmante și regenerante. Prezența **Mentolului** conferă o plăcută senzație de răcorire și revigorare.

Gelul Reparat din gama **Gerovital H3 Derma+ Sun** este special conceput pentru a reface funcția de barieră a pielii deshidratate ca urmare a agresiunii radiațiilor UV și pentru a grăbi refacerea epidermei după băile de soare. Asigură restabilirea stării de confort a pielii după expunerea la soare și previne degradările oxidative la nivel celular. **Uleiul natural ecocertificat Inca omega**, bogat în acizi grași esențiali omega 3-6-9 și tocoferoli naturali, reface integritatea stratului hidrolipidic protector,

normalizează procesul de cheratinizare, îmbunătățește gradul de hidratare.

Extractul ecocertificat Zanthalene®, obținut din fructele de piper Sichuan, calmează arsurile și diminuează rapid orice senzație de disconfort.

Vitamina E are efecte hidratante, îmbunătățește aspectul pielii și ameliorează schimbul de oxigen din țesuturi.

Apa sărată a mării este cu siguranță un truc de frumusețe de care trebuie să te bucuri în această vară. De la diminuarea eczemelor, la o piele mai netedă și catifelată, apa sărată a mării dovedește că natura are mereu un cuvânt de spus în sănătatea noastră!



GEROVITAL®

ÎNVAȚĂ-ȚI CORPUL SĂ ZÂMBEASCĂ!

ȘTIINȚA E DE PARTEA TA.



NOU!

COSMETIC ELEMENTS

COLAGEN & ELASTINĂ | ULEIURI NATURALE | COMPLEX AHA
ARGILĂ 100% NATURALĂ | MULTIVITAMINE

farmec.ro

DEZLĂNTUIE-ȚI SIMȚURILE

PE NOTELE
PREFERATE
ALE ZILEI

FII ÎNCÂNTĂTOARE
CU NOUA GAMĂ DE ANTIPERSPIRANTE
GEROVITAL H3 CU PARFUM FIN ȘI NOTE
SEDUCĂTOARE CE EVOLUEAZĂ TREPTAT
ȘI PERSISTĂ ÎNTREAGA ZI.

Prof. Dr. A. Gălan
GEROVITAL®

H3 DREAMS



Pregătește-ți corpul pentru vară în 3 pași simpli

Am intrat oficial în sezonul cald și tuturor ne fuge gândul la relaxare și la vacanțe de vară. Așa cum ne pregătim garderoba și ținutele pentru zilele de vacanță, este important să ne pregătim și corpul. Pe lângă exercițiile fizice, alimentația bogată în legume și fructe, dar și hidratarea, extrem de importantă, vă împărtășim câteva trucuri la care puteți apela cu încredere în această perioadă.

Exfoliază și hidratează regulat pielea pentru un aspect neted

Un bronz sănătos și uniform depinde foarte mult de cât de des te exfoliezi și de cât de hidratată este pielea ta. Odată cu venirea căldurii este recomandat să punem accentul pe exfolierea celulelor moarte pentru ca pielea să își recapete aspectul strălucitor. Poți alege fie un scrub de corp, fie o cremă exfoliantă, potrivite tipului tău de piele.

Crema gommage enzymatic Gerovital H3 Equilibrium

beneficiază de o tehnologie inovatoare de încapsulare a enzimelor, prin care acestea devin active numai în momentul aplicării pe piele. Prin masaj, se sparg și eliberează papaina care devine imediat activă, distrugând impuritățile, sebumul, toxinele, celulele moarte



și curățând în profunzime pielea. Un pas foarte important, care face toată diferența, este aplicarea unei creme hidratante. Asigură-te că îți hidratezi întotdeauna pielea corpului, astfel încât aceasta să aibă un aspect catifelat când porți fuste sau rochii.

Crema hidratantă fermitate corp din gama Gerovital H3 Evolution Perfect Look crește fermitatea și hidratarea, îmbunătățește textura pielii corpului și conferă un efect radiant sănătos. Uleiul din semințe de Trandafir Sălbatic

și cel de Măslina aduc o cantitate importantă de nutrienți care cresc elasticitatea, fermitatea, gradul de hidratare și confortul pielii. Produsul conține și acid hialuronic, care întărește efectul de hidratare.



Epilarea pe timp de vară

Fiecare dintre noi are o metodă de epilare favorită, fie că vorbim de ceară, de lama de ras sau de epilator. Indiferent de metoda aleasă, în lunile calde se recomandă o atenție mai mare când vine vorba de acest pas. De ce? Expunerea la soare la un timp prea scurt după epilare te poate lăsa cu pielea iritată și înroșită. Astfel, specialiștii recomandă să lăsați să treacă cel puțin 24 de ore de la momentul epilării până la sesiunea de bronzare pentru ca

pielea să aibă timp să se refacă. De asemenea, nu se recomandă înbăierea prelungită sau folosirea deodoranțelor, produselor parfumate sau pe bază de alcool în următoarele 24 de ore după epilare.

Benzile depilatoare cu ceară Gel din gama Farmec îndepărtează eficient părul nedorit și vă lasă pielea hidratată. Încercați varianta cu două dintre cele mai apreciate ingrediente ale momentului - **extractul de Ceai Matcha și Bambus**. Acestea sunt potrivite mai ales pentru pielea sensibilă.



Cremă cu SPF zi de zi

Pentru a te bucura de un bronz uniform, este foarte important să aplici o loțiune cu factor de protecție de cel puțin 30+.

Aceasta te protejează împotriva cancerului

de piele, previne apariția petelor pigmentare și îmbătrânirea prematură a pielii. **Spuma pentru protecție solară SPF 30 din gama Gerovital Sun** are o formulare ușoară, fără efect gras, care se absoarbe ușor în piele. Condiționarea sub formă de spumă ajută aplicarea uniformă, aducând și un extra-beneficiu: **senzația de răcorire la aplicare, efect benefic în zilele toride de vară.**

Produsul conține Rona Care™

Bronzyl® un activator biologic al bronzării naturale, care stimulează și accelerează bronzarea naturală prin creșterea sintezei de melanină în piele.

Pentru a obține protecția indicată de SPF, trebuie aplicată o cantitate de 2 mg/cm², ceea ce înseamnă cam **36 de grame (6 lingurițe pline) de produs pentru corpul unui adult**. Dacă vrei să te bucuri de bronz fără a sta la plajă, cea mai bună soluție este un **produs autobronzant**.

Crema autobronzantă din gama Gerovital Sun asigură hidratarea și elasticitatea pielii, conferindu-i un aspect luminos și sănătos în orice sezon. Formula conține **unt de cacao, ulei de măsline, betacaroten și vitamina E**.

Acordă-i atenție și grijă corpului tău înainte de a te expune la soare!



Prof. Dr. 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.





Ce produse să-i pui partenerului tău în bagaj când plecați în vacanță

Drumeții în natură, zile la plajă sau petreceri la piscină. Spuneți bun venit vacanței de vară! Totuși, pentru multe cupluri bagajul este de multe ori un motiv în plus de stres. Noi, femeile, pare că avem uneori o listă infinită de produse de care nu ne putem despărți. Asta în timp ce partenerul tău împachetează „light” sau uită mereu ceva. Fie că aveți în plan un sejur la munte sau la mare, pentru a vă simți relaxați, este necesar să luați cu voi câteva produse esențiale de îngrijire!



Optează pentru produse multi-tasking

Vara este important să acorzi o atenție specială tenului și pielii tale, iar rutina ta poate include mai multe dușuri zilnice. Un truc smart pentru a nu împacheta foarte multe produse de îngrijire? **Optează pentru produse multi-tasking!** De exemplu, un gel de duș care poate fi folosit atât pentru ten, corp sau chiar și pentru podoaba capilară.

Gelurile de duș 3 în 1 din gama Gerovital Men pot fi folosite pentru curățarea feței, corpului și părului bărbaților, într-un mod eficient și practic. Pentru a asigura hidratarea și revigorarea pielii, gelurile conțin un mix de ingrediente active precum: **glicerină de origine vegetală** - asigură hidratarea pielii, scalpului și părului, **Aquaxyl** - îmbunătățește funcția de barieră a pielii în timp ce crește și conținutul epidermal de apă, **Provitamina B5** - are proprietăți de hidratare și **Menthol** - cu ușor efect răcoritor și energizant, ce revigorează simțurile.



Hidratarea este un „must” în orice sezon

Hidratarea este cuvântul-cheie în orice sezon, dar mai ales vara! Adorăm zilele de vacanță, dar nisipul, razele de soare și apa mării contribuie la uscarea tenului. Tocmai de aceea este important ca partenerul tău să folosească o cremă hidratantă pentru ten în fiecare dimineață și seară. Tenul bărbaților este diferit de cel al femeilor, prin urmare, trebuie să îi oferim tratamentul corespunzător. Vă sugerăm să optați pentru o **cremă cu acțiune antiaging** pentru a contracara efectele razelor UV.



Crema Antirid cu acid hialuronic Gerovital Men este concepută special pentru pielea bărbaților. Prin combinația complexă de principii active, ajută la restabilirea tonusului pielii feței. **Ion-Moist™ 4Men** și **acid hialuronic pudră** (care acționează în exterior) și **lipozomal** (care acționează în interior), complex ce ajută la reducerea adâncimii ridurilor fine, hidratează la suprafață și în profunzime și îmbunătățește aspectul pielii. **Vitamina E** limitează **stresul oxidativ**, protejând acidul hialuronic și fibrele de collagen și elastină din piele.



Nicio zi fără protecție solară

Având în vedere soarele la care vă expuneți, este întotdeauna indicat să aveți în bagaj o cremă cu protecție solară. **Optați pentru protecție solară cu cel puțin SPF 30** pentru a vă bucura de un bronz sănătos și a evita arsurile.

Laptele protecție solară SPF 30 sau SPF 50 din gama Gerovital H3 Derma+ SUN constituie un excelent mijloc de protecție a pielii împotriva efectelor nocive ale radiațiilor solare - îmbătrânire prematură, deshidratare excesivă, pete pigmentare - și poate fi folosit cu succes pentru prevenția intoleranțelor solare, a fotodermatozelor etc.

Tehnologia PHYSABLOCK se constituie într-o asociere inovatoare de filtre solare

și principii active care asigură protecție avansată împotriva radiațiilor: **UVA** (ultraviolete de tip A), **UVB** (ultraviolete de tip B), **VL** (lumina vizibilă de energie înaltă), **IR** (radiații infraroșii).

O expunere de 15 minute la soarele amiezii crește temperatura pielii la 40-43° C. Folosind produsul conform indicațiilor, **Tehnologia PHYSABLOCK** are excelente proprietăți de calmare a pielii supraîncălzite, datorită capacității de a reduce mediatorii reacțiilor inflamatorii. Menține temperatura corpului constantă de-a lungul expunerii la soare și reduce semnificativ cantitatea de radiații care ajung în piele.

Bagajul de vacanță pentru partenerul tău nu trebuie să fie o sarcină aproape imposibilă!



Cum influențează *stresul* fermitatea pielii?

Indiferent dacă vorbim despre probleme la locul de muncă, conflicte în familie sau în relația de cuplu ori probleme financiare, stresul este prezent în viața de zi cu zi. Din păcate, unul dintre principalele efecte ale stresului este direct asupra pielii tale. Organismul răspunde în mod natural la factorii de stres, iar efectele adverse pot cuprinde o gamă mai largă de simptome.

Stresul poate cauza dereglări hormonale sau valuri de adrenalină, iar ambele situații au un impact negativ asupra tenului. Atunci când discutăm

despre stres cronic, problemele asupra tenului se reflectă în simptome precum roșeață, deshidratare sau erupții ale tenului. Poate ai observat că în perioadele stresante pielea devine mai sensibilă și este predispusă la acnee sau la dermatită seboreică.

Deoarece stresul poate cauza și schimbări în rutina zilnică a femeilor, îți propunem 3 produse potrivite pentru a combate efectele stresului asupra pielii.



Stresul poate conduce la formarea unor obiceiuri nesănătoase pentru piele

Poate că ai observat că atunci când treci printr-o perioadă stresantă ai tendința de a-ți atinge fața de mai multe ori decât ai face-o în mod normal. Acest obicei favorizează leziunile la nivelul tenului și oferă un mediu propice pentru dezvoltarea bacteriilor.

Atunci când pielea este lezată, iar tu continui să îți atingi fața constant cu mâinile, rezultatul va fi unul nefavorabil. Încurajezi producerea de sebum, acumularea de bacterii la suprafața pielii și, în cele din urmă, apariția acneei.

Pentru curățarea și demachierea tenului folosește atât dimineața, cât și seara **Emulsia demachiantă detoxifiantă de la Aslavital Mineralactiv**, potrivită pentru **tenurile sensibile** sau care se confruntă cu **reacții la efectele negative ale factorilor de mediu** (radiații UV, poluare urbană, poluare electronică), reacții alergice, roșeață, iritații, vase de sânge proeminente, deshidratare, ridare prematură.

Stresul favorizează îmbătrânirea prematură a pielii și apariția ridurilor

În timpul perioadelor de stres ridicat, organismul eliberează substanțe precum cortizolul sau adrenalina. Persoanele care reușesc să aibă o reacție redusă la stres vor avea efecte temporare asupra pielii și a organismului în urma eliberării acestor substanțe.

Pentru a preveni apariția ridurilor în jurul ochilor îți recomandăm **Elixirul antirid și antipoluare Aslavital Mineralactiv** - cremă special concepută pentru îngrijirea zonelor sensibile din jurul ochilor și al buzelor. Formularea lejeră, ușor emolientă, cu o bună capacitate de repartizare pe piele, dar bogată în antioxidanți și ingrediente antirid naturale, este potrivită tenurilor sensibile.

Atunci când simți că ești sub presiune și nu ai cum să controlezi răspunsul la stres, substanțele eliberate vor rămâne în organism pentru o perioadă mai lungă de timp, uneori având efecte permanente asupra pielii. **Cortizolul** stimulează **producția de sebum** și poate conduce la afecțiuni ale pielii precum rozacee, psoriazis sau eczeme. **Cortizolul** conduce la

diminuarea producerii de collagen, practic stresul cauzează un proces mai lent de eliberare a proteinelor responsabile de fermitatea și elasticitatea pielii (collagen și elastină) și cauzează apariția ridurilor.

Producția de collagen se micșorează odată cu înaintarea în vârstă, dar dacă adaugi și stresul în această ecuație, riști să cauzezi îmbătrânirea prematură a pielii.

Fiolele cu collagen Aslavital Mineralactiv conțin un ser bogat în **Collagen și Elastină** de origine marină, **Complex Ferulan, Cobiodefender EMR și Argilă**. Cu ajutorul lor, ridurile sunt atenuate, iar gradul de hidratare și elasticitate al pielii este mult îmbunătățit. Fiolele se pot folosi dimineața și seara, pe tenul curat, iar apoi se poate aplica crema de îngrijire zilnică.



Ești răsplătită să ai grijă de natură

Extindem campania

„Ai grijă de natură așa cum ai grijă de tine”

Preocuparea din ce în ce mai mare pentru colectarea selectivă și reciclarea ambalajelor ne-a determinat să continuăm activitatea destinată protecției mediului. În felul acesta, sustenabilitatea devine una dintre prioritățile noastre. În magazinele Farmec și Gerovital din toată țara, punem la dispoziția clienților noștri o modalitate proprie de reciclare, oferindu-le și un cadou la fiecare 4 ambalaje din portofoliul Farmec reciclate, prin campania „Ai grijă de natură așa cum ai grijă de tine”.

Ce ambalaje reciclăm?

Lansată sub formă de **program-pilot în 2020**, campania de responsabilitate socială a avut rezultate încurajatoare în ceea ce privește reciclarea recipientelor produselor de îngrijire personală din portofoliul companiei. Astfel, începând cu luna aprilie a anului 2021, am extins această acțiune în toate magazinele Farmec și Gerovital din țară.

„Suntem unul dintre pușinii producători din România care oferă clienților săi posibilitatea de returnare a ambalajelor produselor pe care le-au folosit. Ne propunem să limităm cât mai mult impactul activității noastre asupra mediului prin integrarea principiilor economiei circulare, așa cum este închiderea ciclului de viață

al produselor odată cu recuperarea ambalajelor pe care le punem pe piață. Vrem să contribuim astfel la un mediu mai curat împreună cu clienții noștri, pe care îi încurajăm să fie responsabili alături de noi”, a declarat **Andra Șumandea**, Specialist Marketing.

Așadar, te așteptăm în oricare magazin Gerovital sau Farmec din România cu 4 ambalaje din plastic, sticlă, aluminiu sau carton și vei fi răsplătită.

Înainte de a recicla ambalajele, este necesar să golești în totalitate recipientele, să le clătești sau să le cureți.

CUM RECICLĂM CORECT?



Recipientele trebuie să fie golite de produs și clătite cu apă, dacă este posibil.



Hârtia și ambalajele din carton curate se pliază pentru a fi mai compacte.



Se îndepărtează capacul/dopul ambalajelor și se presează pentru a economisi spațiu.

Deșeurile de ambalaje trebuie să fie colectate separat în funcție de materialul din care sunt confecționate, pe categoriile:

HÂRTIE ȘI CARTON (cutii creme)

PLASTIC (cutii creme, recipiente șampoane, gel de duș și produse de curățenie)

STICLĂ (borcane creme)

METAL ȘI ALUMINIU (doze spray aluminiu)



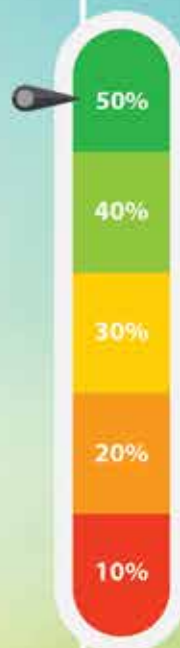
PĂSTREAZĂ FARMECUL NATURII



Un proiect de responsabilitate socială inițiat de **FARMEC**

RETURNEAZĂ ÎN MAGAZIN RECIPIENTELE FOLOSITE ȘI

AI GRIJĂ DE NATURĂ AȘA CUM AI GRIJĂ DE TINE!



PRODUS CADOU la 4 ambalaje returnate
în **MAGAZINELE FARMEC** și **GEROVITAL!**


Original Gerovital
by Prof. Dr. A. G. G. G.

Întrebări de la clientele noastre

Pot să folosesc crema depilatoare pe pielea bronzată?

Crema depilatoare se poate aplica pe pielea bronzată, însă nu poate fi folosită pe pielea iritată, rănită, arsă de soare sau inflamată. În cazul în care ai o piele sensibilă, îți recomandăm **Crema depilatoare piele sensibilă** din gama Farmec. Datorită **extractului de Vanilie**, pielea va fi hrănită și protejată și va rămâne fină și catifelată.



Cum micșorez aspectul dilatat al porilor?

Porii dilatați sunt caracteristici tenului mixt și gras, iar pentru îmbunătățirea aspectului pielii poți folosi **Masca reparatoare din gama Gerovital H3 Equilibrium**. Folosită o dată pe săptămână, masca elimină toxinele, celulele moarte, excesul de sebum și impuritățile aflate la suprafața pielii, închide porii dilatați, calmează și cicatrizează leziunile și rănille ușoare.

Datorită ingredientelor active, precum **Complexul Herbatonic**, **extractul de Floare de colț**, **oxidul de zinc**, **uleiul de gălbenele**, pielea beneficiază de hidratare, remineralizare și de un efect calmant.



Pot să folosesc loțiune tonică dacă am tenul uscat/sensibil?

În cazul unui ten uscat, sensibil, poți folosi **Loțiune tonică hidratantă din gama Gerovital H3 Equilibrium**. Aceasta asigură hidratarea optimă a tenului, oferind pielii o senzație plăcută de catifelare, datorită ingredientelor active. **Hialuronatul de Sodiu** asigură un bun echilibru între rezervele naturale de apă din derm și pierderile transepidermale zilnice de apă. **Extractul de Castraveți** contribuie la normalizarea metabolismului pielii, având efecte antioxidante și revigorante, de hidratare, emolierie și tonifiere. **Vitamina E** activează circulația, formarea de noi celule și întârzie îmbătrânirea pielii.



Am mătreață persistentă. Ce produse recomandați?

Unul din marii inamici ai frumuseții părului este mătreața. Deși prezentă în mod natural la nivelul pielii, în unele cazuri se poate înmulți excesiv. Dedicat îngrijirii pielii sensibile a scalpului, **Șamponul Antimătreață cu Ihtiol Gerovital Tratament Expert** luptă eficient împotriva mătreții persistente, putând fi folosit chiar și pentru ameliorarea unor probleme mai neplăcute, precum dermatita seboreică. Formularea sa revoluționară are la bază ingrediente precum **Piroctone Olamine**, un antifungic esențial în combaterea mătreții, ihtiolul, cu proprietăți antiinflamatoare și antiseptice, și **provitamina B5**, ce menține o hidratare optimă atât la nivelul scalpului, cât și al firului de păr.



Am arsuri solare. Ce trebuie să aplic pe piele?

Îți recomandăm să aplici **Spray-ul emolient reparator din gama Gerovital H3 Derma+**. Este recomandat în diminuarea simptomelor de uscăciune, prurit și roșeață specifice pielii sensibile, uscate și pentru accelerarea proceselor de regenerare epidermică în caz de leziuni superficiale, arsuri (termice și solare) sau cicatrici recente, incomplet vindecate. Conține ulei de cătină și extract de propolis și este potrivit și pentru adulți și copii.



Cum controlez transpirația excesivă?

În cazul transpirației excesive în zona axilei, îți recomandăm să folosești un **Deodorant Antiperspirant**, cum sunt cele din gama **Gerovital H3**. Datorită formulei delicate cu pielea, vei beneficia de protecție sporită împotriva transpirației și de confort pentru întreaga zi. Antiperspirantul nu conține alcool etilic, îți oferă protecție 24H împotriva mirosurilor neplăcute și nu lasă pete pe haine.



Cum gestionăm relația de cuplu când lucrăm de acasă?

Raluca Tita | Psiholog



Pe perioada pandemiei, relația de cuplu a fost și încă este supusă provocărilor. Datorită faptului că tot mai mulți angajați au ajuns să lucreze de acasă, unele dintre cupluri au observat că și-au îmbunătățit relația de cuplu, pe când altele au ajuns la degradare, despărțire sau divorț.

De ce s-a întâmplat asta?

A fost și este foarte greu să găsim un echilibru între responsabilitățile lucrului de acasă cu responsabilități domestice suplimentare, cum ar fi gătitul, curățenia, îngrijirea copiilor și educația la domiciliu. Observăm astfel o creștere și o mare presiune asupra cuplurilor, între care nu prea mai există o zonă de „separare”. Tensiunile dintre rolurile profesionale și cele familiale au crescut în absența unei delimitări fizice clare între muncă și casă. De asemenea, nu toate cuplurile au mai făcut activități împreună: ieșiri în oraș frecvente la diferite evenimente, vacanțe, vizite la prieteni etc. Toate aceste lucruri au dus la un dezechilibru și i-au făcut pe parteneri să acumuleze foarte mult stres. Important de menționat este faptul că acele cupluri, între care existau deja niște conflicte, au fost cele mai vizate pentru că partenerii au ajuns să se simtă sufocați și să nu vadă o cale de ieșire. Așadar, nu pandemia propriu-zis a destabilizat relația de cuplu, ci mai mult contextul a fost unul de așa natură.

Ce este de făcut în cazul în care simțim că avem probleme în relația de cuplu acasă?

În primul rând, trebuie să recurgem la înțelegere și să diminuăm critica pe cât posibil. Critica și vina alimentează conflictele și încurajează disputele. Când tensiunile se aprind, evitați tentația de a arăta cu degetul și alegeți să analizați cu calm situația. Concentrarea pe cine a făcut mai multe treburi casnice, cine a suportat greul treburilor zilnice sau cine a pretins mai mult timp neîntrerupt pentru munca plătită sau recreere nu rezolvă nimic.

În schimb, puneți mai mult accentul pe rezolvarea problemelor, mai degrabă decât pe blamare. Comunicarea profundă și constructivă este cheia rezolvării și a soluțiilor din cuplu.

În al doilea rând, propun să petreceți timp de calitate împreună. Alegeți să faceți lucruri împreună și să creați amintiri frumoase împreună, găsind un echilibru între restricții și aceste activități. Exemplu de activități: grădinarit, ieșiri în natură, jocuri de societate, gătit, seri tematice, plimbări etc.

În cazul în care resimțiți foarte mult stres acumulat, tensiuni sau vă confrunțați cu conflicte repetate, simțindu-vă în incapacitatea de a găsi o rezolvare reală, este important să apelați la un specialist. Acumularea problemelor personale nu face decât să înrăutățească sănătatea mintală.





Magazinele *Farmec și Gerovital*

*Te așteptăm în magazinele Farmec și Gerovital, unde beauty adviserii noștri îți pot oferi sfaturi,
recomandări și scheme de îngrijire pentru tine sau pentru cei dragi.*

Arad, FARMEC, Bd. Revoluției nr. 66
Brașov, FARMEC, Piața Sfatului nr. 11
Brașov, Gerovital Afi Brașov, etaj 1
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, COCOR, parter
București, GEROVITAL, Băneasa - incinta Băneasa Shopping City, parter
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
Pitești, GEROVITAL (franciză), VIVO Pitești, parter
Râmnicu Vâlcea, GEROVITAL, Shopping City, parter
Sibiu, FARMEC, Piața Unirii nr. 1
Sibiu, GEROVITAL, Shopping City Sibiu
Suceava, GEROVITAL, Iulius Mall, parter
Târgu-Mureș, FARMEC, Piața Trandafirilor nr. 61
Târgu-Mureș, GEROVITAL, Shopping City Târgu-Mureș, parter
Timișoara, GEROVITAL, Iulius Mall, etaj 1
Timișoara, FARMEC, Str. Lucian Blaga nr. 3



INSPIRAȚIA NOASTRĂ? EVOLUȚIA TA

DESCOPERĂ NOUA IMAGINE
GEROVITAL EVOLUTION ȘI
BUCURĂ-TE DE INOVAȚIE AVANSATĂ
PENTRU ÎNTINERIRE VIZIBILĂ.



Marca
NR.1
pe segmentul
antirid*

* Pe baza datelor Nielsen pe segmentul ANTIRID, Total România, valoare vânzări
perioada ianuarie-decembrie 2020 (Copyright © 2021, The Nielsen Company.)

Prof. Dr. A. Aslan
GEROVITAL®

H₃ EVOLUTION

*Catrinel
Menghia*



RAZE ULTRAVIOLETE

GEROVITAL H3 DERMA+ SUN DEZVOLTĂ TEHNOLOGIA REVOLUȚIONARĂ PHYSABLOCK

RAZE INFRAROȘII

EXPERTĂ ÎN SOARE. ȘI ÎN TOT CE E NOU SUB EL



Prof. Dr. A. Călin
GEROVITAL®
H3 DERMA+
SUN



TEHNOLOGIA
PHYSABLOCK



COMPLEX INOVATOR DE FILTRE SOLARE ȘI PRINCIPII ACTIVE
PROTECȚIE AVANSATĂ ÎMPOTRIVA RADIAȚIILOR UVA, UVB, VL, IR
AȚIUNE EFICIENTĂ ÎMPOTRIVA FOTOÎMBĂTRÂNIRII
SUSȚINERE ACTIVĂ A FIBRELOR DE ELASTINĂ ȘI COLAGEN
TESTAT DERMATOLOGIC PENTRU PIELE SENSIBILĂ