

# GEROVITAL®

Toamnă-Iarnă 2022

## magazine

### Retinol vs peptide

*Lupta împotriva  
ridurilor*

### Make-up trends *pentru* Sărbători

### Exfolianții AHA *Tot ce trebuie să știi*

### Unde mergi la schi iarna aceasta

### Combate efectele stresului asupra părului tău

FRUMUSEȚE PURĂ.  
ÎNGRJIRE PROFUNDĂ.  
**MUST BE** GEROVITAL

10 lucruri  
pe care  
femeile puternice  
le fac în fiecare zi

# FĂ-ȚI PLANUL PENTRU 2023

# 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®**

**H<sub>3</sub>** EVOLUTION

*Catrinel  
Mengehia*



*Prof. Dr. A. Lăzăreanu*  
**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.







# SUMAR

## toamnă-iarnă 2022

### EDITORIAL

9 O călătorie de o mie de pași  
începe cu primul pas

### NEW IN TOWN

10 Frumusețe pură.  
îngrijire profundă.  
Must Be Gerovital

### #FRESH LOOK

14 De acum, ridurile nu mai  
sunt cel mai mare dușman al  
tău

### TIPS&TRICKS

18 Păstrează-ți tenul stress-  
free. Îndepărtează efectele  
negative. Nu ești singură! Am  
trecut toate prin asta. Astăzi  
ai tenul perfect, însă vine pe  
neășteptate un val de task-uri  
urgente, iar dimineața următoare  
toate prind formă, din păcate,  
pe chipul tău. Te uiți la ceas...  
ticăie în defavoarea ta. Trebuie  
să ajungi rapid la birou, dar nu  
știi cum să acoperi noile adiții ale  
pielii. Și pentru că ni se întâmplă  
tuturor... am căutat și am găsit  
soluția ideală pentru tine!

### EXPERT VIEW

20 Tot ce trebuie să știi despre  
îngrijirea tenului cu exfolianții  
AHA

### BEAUTY

24 Make-up de toamnă. Află  
cele mai noi tendințe.

Cum altfel să pășești în noul anotimp  
dacă nu cu un look fresh de toamnă, cu  
energie și entuziasm debordant? Poate că  
tendințele se schimbă de la an la an, dar  
ghidul nostru îți rămâne fidel. Îl găsești  
toamnă de toamnă aici, ca să afli cu ce  
culori și texturi trebuie să cochetezi în  
anotimpurile reci.

26 Peeling chiar la tine acasă.

Vara a trecut, dar parcă și pielea ta și-a  
pierdut din strălucire, nu-i așa? Pe lângă  
schimbările de temperatură evidente,  
anotimpul rece înseamnă și o nouă rutină  
de îngrijire a pielii.

### BEAUTY CHALLENGE

28 Retinol vs peptide. Lupta  
împotriva ridurilor

### COVER STORY

32 Obiectivele pentru noul an. Cum te asiguri că  
le îndeplinești cu succes. Entuziasmul noului an se  
resimte mai ales în obiectivele pe care le planifici. În  
special pentru că setarea obiectivelor contribuie pozitiv  
asupra motivației și a stimei de sine, potrivit unor  
studii citate de Positive Psychology. Mai mult, studiile  
arată o conexiune puternică între setarea obiectivelor și  
atingerea succesului. Astfel, ți-am pregătit un dosar plin  
de idei pe care să le pui în practică pentru ca în noul an  
să realizezi cu succes tot ce îți dorești.



## INTERVIU

### 42 Machiajul perfect de

**Sărbători.** *Nu e niciodată prea devreme să îți planifici ținutele de Sărbători. Și nici prea devreme să afli toate tendințele în materie de makeup care să te facă să strălucești în noaptea dintre ani. Află de la **Flavia-Florea Aniței, Makeup Artist** cu o experiență de aproape 15 ani și câștigătoare a FACE Awards Ro, în 2017, care sunt culorile acestui sezon și care sunt secretele unui machiaj impecabil și de durată.*

## TRAVEL

36 Unde merg la schi iarna asta?

## STORY TIME

44 Controversata istorie a săpunului

## SĂNĂTATE

48 Rutina de îngrijire după peeling

## WELLNESS

52 Top 3 pași de urmat pentru îngrijirea tenului sensibil în anotimpul rece

## MEN

54 Relaxează-ți corpul după antrenament

## WORK

58 Efectele stresului asupra părului tău

## CORPORATE

60 Din septembrie, un nou Magazin Gerovital, la Mega Mall București

## Q&A

62 Ce mască pot folosi pentru hidratarea tenului matur?

Spălatul zilnic pe păr poate cauza căderea excesivă a părului?

Dacă nu am riduri, pot să folosesc o cremă antirid?

Este mai complex un produs anti-age față de unul antirid?

De ce folosim o cremă specială pentru conturul ochilor și nu putem folosi crema de zi pentru toată fața?

## MINDSET

64 10 lucruri pe care femeile puternice le fac în fiecare zi





# GEROVITAL® magazine

**Redactor-șef**  
Diana Șerban

**Editor Coordonator**  
Andra Șumandea

**Editor**  
Raluca Lojewski

**Beauty Editori**  
Nadia Galea  
Rafaela Hatig  
Raducan Izabela

**Redactori**  
Raluca Stoica  
Brîndușa Moldovan  
Larisa Bucur  
Cătălin Costache

**Art-Director**  
Oana Stanciu

**Fotograf**  
Andrei Zafiu

**Corector**  
Adriana Călinescu

**Publisher**  
The Media and Branded Content Company



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



**Original Gerovital**

by *Prof. Dr. A. Gălbăn*

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

Tipărit la Rotografika, prin reprezentantul exclusiv pentru România  
4 Colours, [www.4colours.ro](http://www.4colours.ro)



Foto: Andrei Zafiu



De obicei ții minte începuturile și finalurile... reușitelor, eșecurilor, prietenilor, iubirilor, visurilor. Prea puțin îți amintești cum ai reușit să obții un anumit rezultat... dacă ai făcut tot ce a ținut de tine, dacă puteai să faci ceva mai bine. Se spune că tot ce contează în viață nu este destinația, ci călătoria până acolo.

În numărul de toamnă – iarnă **Gerovital Magazine**, ne-am propus să punem accentul pe călătoria spre cele mai importante visuri ale tale. Am adus la aceeași masă specialiști care să îți vorbească deschis despre cum să îți stabilești obiectivele pentru anul viitor astfel încât să te asiguri că le vei îndeplini.

Și pentru că suntem la un pas de Sărbători, am făcut pentru tine o selecție de trenduri în make-up și sfaturi de îngrijire a pielii în sezonul rece. În cazul în care vrei să mergi la ski în România, găsești în acest număr o selecție a celor mai potrivite destinații pentru iarna aceasta. Și pentru că vorbim despre noi începuturi, am realizat un top al celor mai importante 10 lucruri pe care femeile puternice le fac în fiecare zi.

*O călătorie de o mie de pași începe cu primul pas.*

Diana Șerban  
Redactor-Șef

# FRUMUSEȚE PURĂ. ÎNGRJIRE PROFUNDĂ. MUST BE GEROVITAL

Frumusețea înseamnă autenticitate. Frumusețea înseamnă o personalitate debordantă. Frumusețea e despre alegerile pe care le faci. Încearcă acum experiența **Gerovital MUST HAVE**. Noile produse Gerovital sunt bazate pe ingrediente științifice iconice, în concentrații mari, iar beneficiile asupra pielii sunt imediate și vizibile. Calitatea ingredientelor **ULTRA**-active demonstrată științific și textura inovatoare transformă produsele **Gerovital MUST HAVE** în soluții adorate de pielea ta.

## *Hidratare pentru orice tip de ten*

Serul Hidratant Gerovital Must Have este un produs de îngrijire versatil, cu beneficii multiple atât pentru tenurile tinere, cât și pentru tenurile mature. Concentrația crescută de Niacinamidă imprimă serului toate beneficiile cosmetice pe care vitamina B3 le are asupra pielii: hidratare, efect antirid, protecție antiinflamatoare, diminuarea pigmentărilor și a porilor și reglarea secreției de sebum.

**Pantenolul** și extractul de **Aloe Vera** contribuie la creșterea gradului de hidratare a tenului. **Zanthalene®** și **Defensyl® Plus** ajută la balansarea eficientă a procesului inflamator.

Se folosește dimineața și seara, pe față, gât și decolteu, înainte de aplicarea cremei de îngrijire zilnică.





### *Aspect tânăr și luminos pentru zona ochilor*

Serul Contur Ochi protejează pielea din jurul ochilor și îi redă fermitatea.

**Cafeina** stimulează microcirculația și are puternice efecte antioxidante. Împreună cu **Escina**, acționează sinergic pentru ameliorarea cearcănelor și a pungilor de sub ochi.

Pentru că știm că îți dorești un produs care să te păstreze FRESH pe tot parcursul zilei, am adăugat și **Vitamina C lipozomală**, care stimulează producerea de collagen și redă fermitatea.

Adecvat oricărui tip de ten, serul este indicat persoanelor cu cearcăne sau pungi sub ochi sau pentru îngrijirea pielii lipsite de fermitate.

Se utilizează dimineața și seara, cu precădere în zona delicată din jurul ochilor, masând ușor până la absorbție. Se poate aplica pe întreg tenul, pentru efecte de revitalizare și redare a aspectului tânăr și luminos.



### *Serul tinereții veșnice, de la poveste la realitate*

Serul Antirid și Fermitate GeroVital MUST HAVE asociază patru peptide, **Matrixyl Synthe'6™**, **Trylagen**, **Colagen** și **Elastină**, care îți vor diminua ridurile și vor crește elasticitatea pielii și hidratarea acesteia. Pentru tenurile tinere, serul valorifică efectele de hidratare și protecție, iar pentru tenurile mature are beneficii reale în creșterea elasticității tenului, diminuarea ridurilor și hidratare. Se aplică pe față, gât, decolteu, dimineața și seara, înainte de aplicarea cremei de întreținere zilnică.



### Exfolierea – pentru un ten luminos

Petele pigmentare sau cicatricile post-acneice nu mai sunt o problemă de nerezolvat. Pentru tratarea acestora am creat **Serul Peeling Gerovital MUST HAVE**.

**Exfolierea pielii cu complexul AHA** stimulează turn-over-ul celular, ducând la regenerarea pielii din profunzime către suprafață, la creșterea elasticității, a gradului de hidratare, la reducerea liniilor fine și a ridurilor. Pe lângă acest complex, **Serul Peeling Gerovital MUST HAVE** conține și **Vitamina C** prezentă într-o formă deosebit de stabilă, ce stimulează sinteza collagenului, reface bariera naturală de protecție a pielii, îmbunătățește aspectul general, reduce liniile fine și ridurile și are efect antiinflamator și antioxidant. Serul este recomandat pentru exfolierea prealabilă asociată tratamentului de depigmentare, dar și pentru exfolieri săptămânale, care cresc gradul de hidratare și maximizează efectele oricărui produs cosmetic. Exfolierea se face o dată pe săptămână și nu necesită clătire. După exfoliere și depigmentare se aplică o cremă calmantă protectoare și se recomandă evitarea expunerii la soare și utilizarea unei creme cu factor ridicat de protecție UV.



### Protecția solară, nelipsită din rutina ta

Perioadele stresante, razele UV și timpul au un lucru în comun: toate pot lăsa urme pe tenul tău. **Crema Hidratantă Gerovital MUST HAVE SPF 15** este o cremă de întreținere zilnică, cu protecție solară. Principiile active asociate ajută la creșterea nivelului de hidratare atât în straturile profunde ale pielii, cât și în straturile exterioare ale acesteia. Conține un **complex de Peptide de origine marină** ce furnizează pielii nutrienții și aminoacizii necesari pentru menținerea fermității tenului. **Extractul de Miere** asigură celulelor atât substanțe hidratante, cât și zaharuri folosite ca suport energetic pentru toate procesele metabolice.



### Asocierea Glicogenului

susține aceste procese de producere de energie, implicat metabolismul celular în ansamblul lui. **Aquaxylul** asigură nivelul optim de hidratare, iar **Vitamina E** contracarează efectele stresului oxidativ.

### Inovație pentru tenul tău

Îngrijirea pielii tale se transformă într-o experiență wow atunci când folosești **Sorbetul-Cremă Booster Hidratant**. Formula inovatoare de tip „sorbet” livrează, imediat după masarea pe piele, apa necesară și ingredientele menite să o rețină la suprafața și în interiorul pielii. Mai mult, **Aquaxylul** se îmbină ideal cu **Acidul Hialuronic** pentru îmbunătățirea gradului de hidratare și refacerea barierei naturale a pielii. Este normalizat procesul fiziologic de descumare, sunt ameliorate liniile fine și microrelieful pielii.

**Niacinamida** stimulează sinteza collagenului, reînvie tonusul și elasticitatea pielii, diminuează ridurile, îmbunătățește textura pielii și conferă luminozitate. Se utilizează zilnic, dimineața și seara, după demachiere. Crema poate fi o excelentă bază de machiaj.







# De acum, ridurile nu mai sunt cel mai mare dușman al tău

„Viața începe din nou atunci când aerul redevine rece la începutul toamnei”, spunea scriitorul F. Scott Fitzgerald. Iar pentru tine, la început de toamnă, e momentul ideal să adopți o nouă rutină de îngrijire a tenului. Iată care sunt cele mai bune metode de estompare a ridurilor și cum poți să previi îmbătrânirea prematură a pielii.

## De ce scade producția de collagen din organism

În primul rând, din cauza vârstei. După 20 de ani, pielea secretă din ce în ce mai puțin collagen, pierzi în medie cam cu 1-2% din producția totală în fiecare an. După pragul de 30 de ani, spre 40, pielea își pierde și mai mult din elasticitate, iar ridurile devin vizibile.

În plus, menopauza nu produce doar schimbări fiziologice în organism, este și punctul în care producția de collagen scade cu 30%.

Procesul natural de îmbătrânire a pielii este „ajutat” și de stresul zilnic, de radicalii liberi, de fumat sau de dezechilibrul hormonal și expunerea îndelungată la soare fără SPF.

## Cum îți ajuți pielea să-și păstreze elasticitatea

Colagenul și elastina sunt principalii responsabili care asigură fermitatea și elasticitatea pielii. Producția de collagen permite pielii să rămână fermă, în timp ce elastina previne ridurile și aspectul de piele lăsată. Cele două proteine se completează reciproc în lupta împotriva îmbătrânirii pielii și sunt ajutoarele de nădejde pentru frumusețea pielii tale.





## Noi te ajutăm să lupți împotriva îmbătrânirii premature

### Vitaminele

Cunoscută deja pentru multiplele beneficii oferite sănătății în general, **vitamina C** este importantă și pentru piele, pentru că reprezintă unul dintre cei mai puternici antioxidanți disponibili. **Vitamina C** este una dintre vitaminele esențiale care accelerează producția de collagen și de elastină. Medicii dermatologi confirmă că un deficit de vitamina C în organism contribuie la scăderea proteinelor frumuseții și ar trebui să prevenim acest lucru și să includem în ritualul de îngrijire produse care conțin această vitamină.

### Crema antirid de zi Gerovital H3 Hyaluron

C este potrivită pentru tenul normal, mixt sau uscat și are o textură lejeră. Crema se absoarbe repede în piele și *eficacitatea ei este dovedită clinic, după 28 de zile de folosire ridurile sunt reduse cu 33%. Vitamina C și Niacinamidele din compoziție stimulează producerea de collagen, pielea devenind mai fermă și mai tânără.*



### Colagenul

Serurile sau fiolele care conțin collagen și elastină pot completa rutina de îngrijire a tenului, mai ales după vârsta de 30 de ani. **Fiolele cu Collagen Aslavital Mineralactiv** conțin un ser bogat în Collagen și Elastină de origine marină, Ferulan, Cobiodefender EMR și Argilă. Datorită aportului de collagen și de elastină, ridurile sunt atenuate, iar tenul are un aspect mai tânăr și mai luminos.



### Acidul hialuronic

Acidul hialuronic, considerat și acidul-minune al zilelor noastre, este un alt ingredient eficient care luptă împotriva ridurilor. Capacitatea acidului de a reține de 1.000 de ori greutatea lui în umiditate îl face principalul aliat în lupta împotriva ridurilor.



### Serul cu Acid Hialuronic 6% din gama

**Gerovital H3 Evolution** este un ser tratament bogat în acid hialuronic pentru umplerea și netezirea ridurilor. *Lipozomii cu Acid Hialuronic se absorb în straturile profunde ale pielii unde eliberează acidul hialuronic.* Spațiile dintre celule sunt umplute, ridurile sunt mult diminuate, iar gradul de hidratare crește. Iar tu ești fericită și radiantă!

### Niacinamidele

Niacinamidele stimulează sinteza collagenului, reînvie tonusul și elasticitatea pielii, diminuează ridurile și îmbunătățește textura pielii.

**Sorbet-crema booster hidratare Gerovital MUST HAVE** este concepută pentru a livra, imediat după masarea pe piele, apa necesară și ingredientele menite să o rețină la suprafața și în interiorul pielii. *Asocierea Aquaxyl-ului cu Acidul Hialuronic îmbunătățește perceptibil gradul de hidratare, iar niacinamida va oferi tenului tău luminozitate. Se utilizează zilnic, dimineața și seara, după demachiere.*

*În plus, crema poate fi o excelentă bază de machiaj.*



**GEROVITAL®**  
**STOP ACNEE**



Gamă completă pentru  
tenul gras acneic.

Eficacitate demonstrată  
sub control dermatologic.

[farmec.ro](http://farmec.ro)

# GATA de selfie

1. CURĂȚARE

2. ÎNGRIJIRE

3. MASCARE





# Păstrează-ți tenul *stress-free*

## Îndepărtează efectele negative

Nu ești singură! Am trecut toate prin asta. Astăzi ai tenul perfect, însă vine pe neașteptate un val de task-uri urgente, iar dimineața următoare toate prind formă, din păcate, pe chipul tău. Te uiți la ceas... ticăie în defavoarea ta. Trebuie să ajungi rapid la birou, dar nu știi cum să acoperi noile adiții ale pielii.

*Și pentru că ni se întâmplă tuturor...  
am căutat și am găsit soluția ideală  
pentru tine!*



# 1

Pasul 1. Curăță tenul cu Gelul Spumant Purifiant Gerovital Stop Acnee

# 2

Pasul 2. Uniformizează-ți tenul cu Crema CC Matifiantă de la Gerovital Stop acnee



# 3

Pasul 3. Aplică pe zona afectată Bulinele Autoadezive Antiacnee create special pentru a trata și a masca în același timp imperfecțiunile.



## Alimentația, prieten sau inamic feroce al tenului nostru?

După o zi plină, știm că îți dorești să te răsplătești cu puțină ciocolată sau cu un alt deliciu care intră fără doar și poate la categoria de „mai bine NU”. Din păcate, produsele fast food, lactatele, zahărul sau alcoolul se văd rapid pe chipul tău. Încearcă să le consumi cât mai rar.



Ca să fii sigură că ții acneea la distanță, îți recomandăm să încerci pe cât posibil să ai o alimentație sănătoasă, însoțită de o rutină de curățare a tenului, dimineața și seara. În cazul puseurilor acneice sau acneea recurentă, îți recomandăm Fiolele Antiacnee de la Gerovital Stop Acnee, un tratament intensiv cu eficacitate demonstrată clinic – **Reduce numărul total de elemente acneice cu până la 100%\***. Fiolele conțin un ser bogat în principii active care acționează sinergic și complementar: Synactin® AC, acid salicilic, niacinamidă, glicirizinat de potasiu, lactat de sodiu. Se folosește o fiolă pe zi, care se aplică seara, pe tenul curat, după demachierea și curățarea tenului.



*Fără doar și poate, un ten strălucitor și fără impurități îți oferă un boost de încredere în tine și în propriile tale forțe. Iar tu meriți să strălucești de încredere, zi de zi!*

Stresul, personaj din filmele horror pentru sănătatea pielii Mișcarea e inamicul numărul 1 al stresului. Ajută și odihna și activitățile recreative. Pe lângă toate acestea, tenul tău are nevoie și de o rutină corectă de îngrijire și prevenție. Iar noi ți-am pregătit încă o variantă chiar aici:

**Fluidul Purifiant Gerovital Stop Acnee**, care reface funcția de barieră a pielii și reduce secreția de sebum și **Crema Gel Sebum Control** cu efect matifiant și anti-iritant. În plus, crema are o absorbție foarte rapidă și nu lasă

deloc tenul lipicios.

Măcar o dată pe săptămână este recomandat să îți faci o mască pentru curățarea tenului, iar pentru asta poți folosi **Masca Film Purificatoare Gerovital Stop Acnee** sau **Masca detoxifiantă cu cărbune peel off** din gama Aslactiv Mineralactiv.

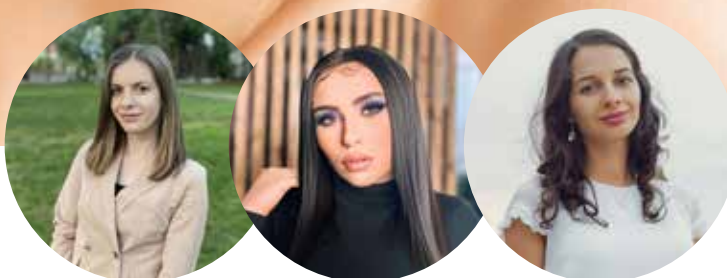


# Tot ce trebuie să știi despre îngrijirea tenului cu exfolianții AHA

*A venit sezonul rece, deci a venit timpul să ne întoarcem la exfolianții AHA, care ne vor reda strălucirea tenului din timpul verii. Află cum să integrezi exfoliantul AHA în rutina ta, ușor și fără complicații.*

*Toamna răspundem provocărilor cu „AHA”*

Expunerea prelungită la razele soarelui favorizează apariția petelor pigmentare nedorite. Avem noi grijă de tine! Exfolianții AHA reduc efectele mult îndrăgitelor zile la plajă și redau strălucirea și vitalitatea tenului nostru.



Nadia Galea | Rafaela Hatig | Raducan Izabela

Beauty Adviseri Magazin Gerovital Iulius mall Timișoara



## O rutină cât o mie de beneficii

### Curăță și purifică pielea

Începe cu **Apa micelară Gerovital H3 DERMA+** care are un pH apropiat de cel natural al lacrimii. Agenții de curățare blânzi menajează bariera protectoare a pielii și îi respectă echilibrul natural. Totodată, conține neutrazen, o peptidă biomimetică, ce controlează și reduce procesul inflamator din piele. Și poate fi folosită pentru toate tipurile de ten, inclusiv pentru cel sensibil.

**Bonus:** Fluidul de curățare și demachiere față și ochi Gerovital H3 Derma+ are o textură fluidă, non-grasă, și ingrediente cu acțiune calmantă, potrivită inclusiv pentru persoanele cu ten sensibil.

Curăță și purifică pielea



E timpul pentru „AHA”



### E timpul pentru „AHA”

Acum, că pielea ta este curățată, este timpul pentru vedeta sezonului rece. **Booster-ul Exfoliant cu AHA din gama Gerovital H3 Derma+ Premium Care** îți exfoliază și curăță tenul și porii. E ușor de folosit, o fiolă conține cantitatea ideală de ser de care tenul tău are nevoie. Îți recomandăm un tratament de 4 săptămâni. Aplică

serul o dată pe săptămână pentru efecte vizibile rapid.

**Bonus:** Pentru un booster al acțiunii de depigmentare, îți recomandăm Gelul pentru Depigmentare Pete din aceeași

gamă, care uniformizează și conferă luminozitate tenului. Produsul se aplică pe zonele afectate, de două ori pe zi, timp de minimum două luni.



Calmare și protecție pentru ten



### Calmare și protecție pentru ten

După aplicarea unui produs de exfoliere este recomandată utilizarea unei creme cu efect reparator și regenerant, cum este **Crema Calmantă Protectoare Gerovital**

#### Crema Calmantă Protectoare Gerovital

**H3 Derma+ Premium Care.** Aceasta acționează prin menținerea nivelului optim de hidratare, prin creșterea aportului de apă în țesuturi și limitarea pierderii acestuia. Este o cremă potrivită pentru toate tipurile de ten, care acționează în principal pentru calmarea și protejarea tenului sensibilizat, având efect în reducerea pruritului și a inflamației cutanate. Poate fi folosită și ca o cremă de îngrijire pentru tenul matur, ajutând la regenerarea și protejarea acestuia.



### Tips & tricks:

#### SPF îți este în continuare prieten

Prin procesul de exfoliere cu acizi, tenul devine fotosensibil. SPF-ul asigură protecție pielii

tale, ajutând-o să strălucească în orice moment. Pe timpul zilei, indiferent de anotimp, folosește o cremă cu SPF, cum este **Crema Antirid Emolientă SPF 30 Gerovital H3 Derma+** care asigură o protecție ridicată și echilibrată împotriva radiațiilor UVA și UVB, având totodată o acțiune antirid complexă. Este potrivită pentru tenul uscat, sensibil.





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](http://www.farmec.ro)



*Make-up  
de toamnă.  
Află cele  
mai noi  
tendințe*

Cum altfel să pășești în noul anotimp dacă nu cu un look fresh de toamnă, cu energie și entuziasm debordant?

Poate că tendințele se schimbă de la an la an, dar ghidul nostru îți rămâne fidel. Îl găsești toamnă de toamnă aici, ca să afli cu ce culori și texturi trebuie să cochetezi în anotimpurile reci.

# Go glossy and stay glossy

Când razele soarelui încep să se domolească, e timpul tău să strălucești și mai tare. Fii tu strălucirea care să întorcă toate privirile cu noul tău stil - glossy. **Rujurile lichide cu rezistență îndelungată din gama Gerovital Beauty vor fi aliații tăi în acest sezon.** În cazul ținutelor de zi, nuanțele **04-marocaramel** și **06-nude-intens** îți vor oferi un aer de naturalețe, jucându-se în același timp cu expresivitatea texturii **glossy**. Nuanțele **01-roșu-înfocat** și **05-roșu-bordeaux** te vor ajuta să adaugi încrederea ca element definitoriu ținutei tale de seară.

Pe lângă efectul optic imediat de volum, rujurile lichide cu rezistență îndelungată asigură hidratarea optimă a pielii buzelor datorită Acidului Hialuronic.

*Mai mult, combinația dintre culorile intense și senzația ultra-soft îți va inspira atitudinea de care ai nevoie să te simți efectiv vibrantă!*

## Toamna se numără... culorile

Cine spune că toamna se poartă doar culorile pământului? Când zilele devin mohorâte, oferă-ți tu pata de culoare care să învieze peisajul. **Paleta de farduri pentru pleoape ROSE din gama Gerovital Beauty te încurajează, prin versatilitatea ei, să experimentezi.** Texturile sidefate asigură un look vesel, care îți completează zâmbetul, în timp ce culorile mate creează un look sofisticat care emană senzualitate.

## Minimalismul: safe and forever appraised

Uneori, rafinamentul stă în simplitate, motiv pentru care look-ul minimalist va rămâne veșnic prezent pe cele mai celebre podiumuri.

Conturează la final sprâncenele cu ajutorul **creioanelor speciale**, în nuanța potrivită pentru tine: alege varianta **Blonde**, dacă ai tenul deschis și părul blond, **Hazel-Brown**, potrivită pentru părul castaniu/roșcat, **Gray-Brown**, dacă îți dorești o culoare mai închisă decât nuanța părului sau **Dark-Brown** recomandată persoanelor cu ten închis și păr brunet.

*Creionul are o textură pigmentată, ușor cerată, care aderă foarte bine pe firele din sprâncene. Periuța din capac ușurează aranjarea firelor de păr în contur.*



# *Peeling* **chiar la tine acasă**

Vara a trecut, dar parcă și pielea ta și-a pierdut din strălucire, nu-i așa? Pe lângă schimbările de temperatură evidente, anotimpul rece înseamnă și o nouă rutină de îngrijire a pielii.

Este momentul perfect pentru o curățare în profunzime, atât pentru ten, cât și pentru corp. Medicii dermatologi recomandă exfolierea chimică sau produsele care conțin enzime să fie folosite doar toamna sau iarna, deoarece expunerea la soare fără SPF după un peeling enzimatic favorizează apariția petelor.





## Care sunt beneficiile oferite de un peeling?

Peelingul este sinonim cu exfolierea, indiferent dacă vorbim de exfoliere mecanică sau exfoliere chimică. Exfolierea chimică poate suna ca o măsură extremă de îngrijire a pielii, dar, folosită corect, aceasta îmbunătățește aspectul pielii, reduce ridurile fine, diminuează cicatricile sau petele solare și îmbunătățește tonusul. Dacă te confrunți cu o piele uscată și cu scuame, atunci un peeling chimic este soluția potrivită pentru tine, urmat de o sesiune de hidratare intensă. Prin eliminarea celulelor moarte, pielea devine vizibil mai tânără și își recapătă elasticitatea de altădată.

Peelingul chimic înseamnă folosirea unor acizi care îndepărtează celulele moarte și un strat fin al pielii.

Există două tipuri principale de acizi: **acizi AHA (acizi alpha hidroxy)**, **acizi BHA (acizi beta hidroxy)**. Totuși, o sesiune de peeling chimic nu este recomandată persoanelor care au leziuni pe piele, cicatrici care nu sunt complet vindecate, folosesc medicamente care sensibilizează pielea sau nu pot evita expunerea la soare imediat după folosire.

## Experiența unui salon de îngrijire în căminul tău

Pentru corp, noi îți recomandăm să încerci **Crema gommage enzimatic din gama Gerovital H3 Equilibrium**. Aplică o cantitate generoasă pe zonele afectate de celulită sau pe zonele uscate și masează timp de 5-10 minute până la absorbția completă în piele. Folosită de două ori pe săptămână, **crema îmbunătățește aspectul pielii și combinată cu un masaj acționează asupra zonelor afectate de celulită**. În momentul masării cremei pe piele, microsferile se sparg și eliberează papaina care devine imediat activă, distrugând impuritățile, toxinele, celulele moarte și curățând în profunzime pielea.

În zilele în care nu folosești tratamentul enzimatic, pielea trebuie hidratată în profunzime pentru a beneficia din plin de acest tratament. Poți folosi o cremă de corp hidratantă sau un ulei, în funcție de preferințe.

**Crema de corp hidratantă cu Acid Hialuronic Gerovital** este potrivită tuturor tipurilor de piele. Hrănește intens pielea, fără a lăsa o senzație grasă, și reduce efectele îmbătrânirii deoarece menține hidratarea pielii pentru mai mult timp. Aquaxylul acționează în paralel cu Acidul Hialuronic pentru a stimula celulele responsabile de captarea rezervelor de apă în piele și regenerează funcția de barieră a pielii. Uleiul de migdale și untul de shea aduc un plus de nutrienți necesari pentru menținerea elasticității pielii, în timp ce vitamina E combate efectele factorilor externi (poluare, stres, radiații UV etc.).

Dacă preferi un ulei de corp, noi îți recomandăm **Uleiul de corp cu uleiuri naturale Gerovital**. Acesta hidratează pielea în profunzime și o ajută să-și recapete echilibrul. Combinația de vitamina A și vitamina E contribuie la buna oxigenare a pielii, întârzie procesul de îmbătrânire și intervine în procesele de cheratinizare (activează circulația și formarea de noi celule). Cele trei uleiuri (migdale, avocado, măsline) sunt capabile să penetreze diferite straturi ale epidermei și conțin antioxidanți pentru neutralizarea radicalilor liberi. Uleiul de corp este eficient și în calmarea iritațiilor pielii.



# Retinol vs peptide.

## *Lupta împotriva ridurilor*



Lista de ingrediente de pe eticheta produselor cosmetice devine din ce în ce mai complexă. În plus, denumiri precum peptide, retinol, niacinamide și retinoizi au devenit populare. În același timp, ridurile, petele solare și imperfecțiunile ne dau bătăi de cap constant din cauza stratului de ozon tot mai subțire. Îți propunem o rutină de îngrijire a tenului, care te poate ajuta să ții sub control anumite probleme.

Două dintre cele mai cunoscute ingrediente împotriva ridurilor sunt retinolul și peptidele. Ambele stimulează producția de collagen și ajută tenul să lupte împotriva stresului de zi cu zi. Retinolul este folosit în produsele cosmetice de câteva decenii. Peptidele au început să fie cunoscute publicului larg destul de recent, dar și-au câștigat popularitatea într-un timp relativ scurt. Folosite împreună, aceste ingrediente pot face miracole pentru tine.

În timp ce **retinolul** este responsabil pentru **refacerea celulară**, **peptidele** stimulează **producția de collagen și hidratarea tenului**. Schema de îngrijire poate fi structurată în două modalități:

1. folosește ambele ingrediente seara;
2. folosește peptidele dimineața, iar retinolul seara.



## Peptidele, ingredientul-minune

Peptidele sunt lanțuri de aminoacizi care formează anumite proteine. Dintre toate tipurile de proteine, collagenul este în mod deosebit important pentru piele – până la 80% din pielea ta este alcătuită din collagen, iar folosirea unui produs de îngrijire care conține peptide nu face decât să stimuleze producția de collagen. Un alt beneficiu al acestui ingredient-minune este reducerea inflamațiilor și repararea barierei celulare. Dacă te confrunți cu o piele sensibilă sau iritată, atunci peptidele sunt ingredientul perfect pentru tine.

Unele peptide au rol antioxidant, protejează tenul împotriva factorilor externi și îi redau strălucirea. Un ten tern și lipsit de vitalitate este caracterizat de lipsa hidratării, coșuri sau puncte negre și pori măriți. Adaugă în rutina ta de îngrijire un ser sau o cremă cu peptide și vei observa diferențele la scurt timp după folosire.

## Retinolul. Un miracol al naturii

Retinolul este un derivat al vitaminei A și are capacitatea de a accelera refacerea celulară. Este considerat unul dintre cele mai eficiente ingrediente împotriva ridurilor și a îmbătrânirii premature.

## Beneficiile retinolului

Vitamina A are beneficii multiple asupra pielii, pe lângă proprietățile antirid, poate trata și acneea, hiperpigmentarea și petele solare. Retinolul ajută la curățarea celulelor moarte ale pielii și scade riscul apariției acneei. Principalul beneficiu al retinolului este refacerea celulară, iar folosirea acestui ingredient pentru o perioadă mai lungă de timp reduce vizibil semnele de pe ten, liniile fine și previne apariția altor riduri, stimulând totodată sinteza de collagen.

## Rutina ta pentru un ten sănătos și tânăr

Produsele din gama Gerovital H3 Retinol conțin retinol condiționat în forma „Retinol Molecular Fim”, capabil să livreze pielii Retinol pur stabil, cu penetrare crescută în profunzimea dermului. Datorită retinolului care accelerează procesele enzimatice și diviziunea celulară, pielea devine capabilă să se autoregenereze din interior.





Îți oferim o schemă de tratament potrivită tuturor tipurilor de ten, care acționează eficient împotriva ridurilor și lasă tenului o strălucire de invidiat.

Dimineața aplică Serul antirid și fermitate Gerovital Must Have

Serul asociază patru peptide, două de sinteză: **Matrixyl Synthe'6™** și **Trylagen®** – care acționează ca molecule semnal ale componentelor matricii extracelulare – și două de origine marină: **Colagen** și **Elastina** – care acționează ca peptide structurale. Aceste patru peptide acționează sinergic pentru consolidarea matricii extracelulare, diminuarea ridurilor, creșterea elasticității pielii și a hidratării acesteia. Se aplică pe față, gât, decolteu, dimineața și seara.

Continuă cu **crema hidratantă Gerovital Must Have cu SPF 15**. Principiile active asociate ajută la creșterea nivelului de hidratare atât în straturile profunde ale pielii, cât și în straturile exterioare ale acesteia. Crema conține un complex de Peptide de origine marină ce furnizează pielii nutrienții și aminoacizii necesari pentru menținerea fermității tenului.



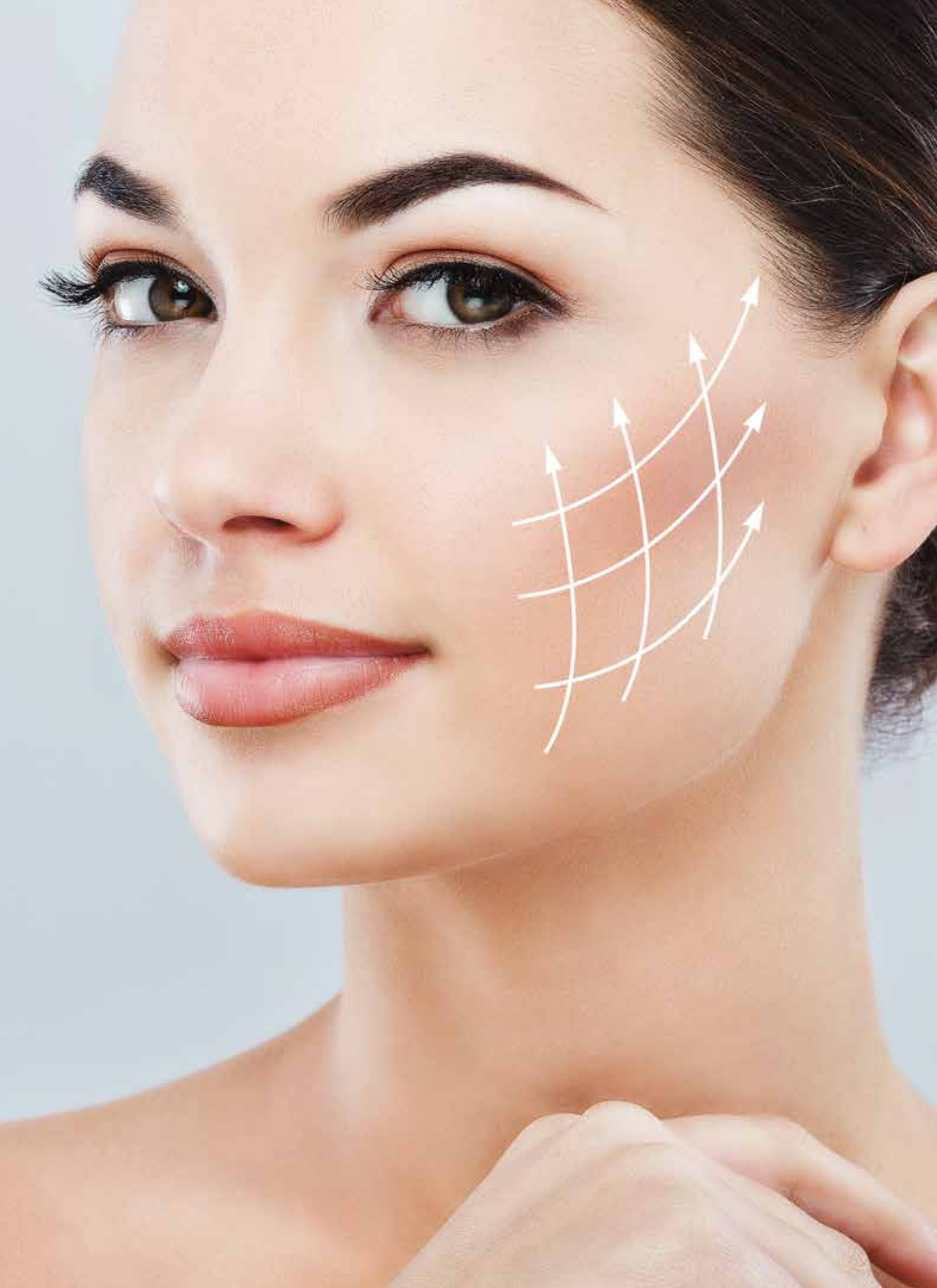
Seara, aplică o cremă antirid. **Crema Regenerare Avansată** din gama **Gerovital H3 Retinol** este special elaborată pentru normalizarea proceselor de regenerare celulară încetinite odată cu îmbătrânirea fiziologică a pielii.

Conține **3% Retinol Film Molecular**, iar eficacitatea cremei este dovedită clinic, **ridurile** sunt **redușe cu până la 50%** după utilizarea pe termen lung a cremei. Uleiurile naturale biomimetice (soia, squalane, unt shea) și extractul de **Boswellia Serrata** calmează, regenerează și previn eventuale iritații ale pielii cauzate de retinol.



Pentru zona ochilor, aplică o cremă specială cu acțiune antirid, cum este cea din gama **Gerovital H3 Retinol Cremă Antirid Contur Ochi**. Pe lângă retinol, vitamina E și sepiiliftul potențează efectul de diminuare a ridurilor, îmbunătățesc elasticitatea și fermitatea pielii și previn apariția de noi riduri. **Extractul de Boswellia Serrata**, prin efectele calmante, antiiritante, asigură un plus de protecție zonelor extrem de sensibile din jurul ochilor.



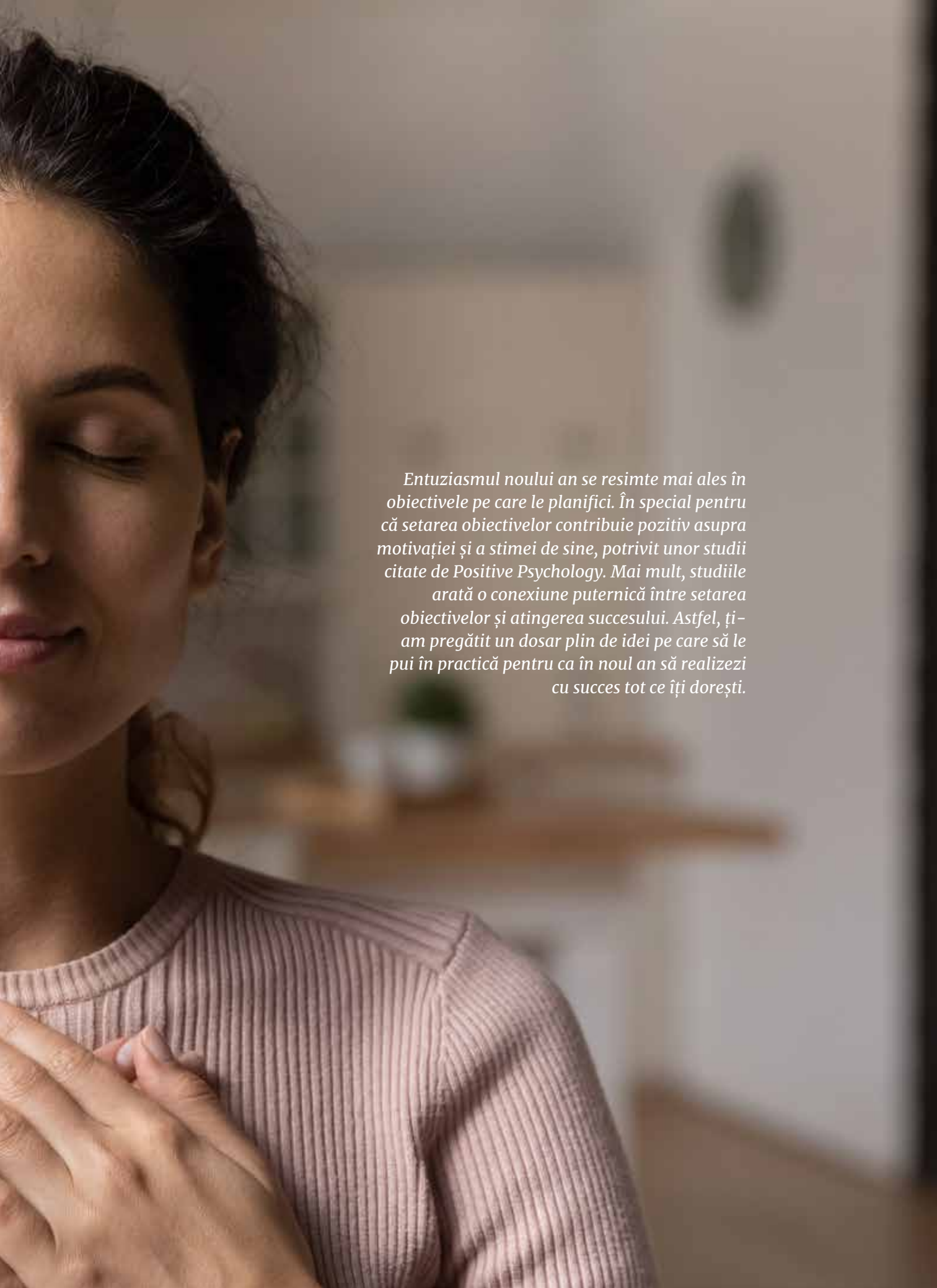


# Obiectivele pentru noul an

*Cum te asiguri că le  
îndeplinești cu succes*







*Entuziasmul noului an se resimte mai ales în obiectivele pe care le planifici. În special pentru că setarea obiectivelor contribuie pozitiv asupra motivației și a stimei de sine, potrivit unor studii citate de Positive Psychology. Mai mult, studiile arată o conexiune puternică între setarea obiectivelor și atingerea succesului. Astfel, ți-am pregătit un dosar plin de idei pe care să le pui în practică pentru ca în noul an să realizezi cu succes tot ce îți dorești.*

Un articol publicat în *Frontiers In Psychology* atestă că neîndeplinirea obiectivelor are efecte puternice asupra percepției de sine și a comportamentului.

Poate că anul nou permite un nou start pentru obiectivele uitate, dar drumul către finish presupune mai mult decât o listă. De aceea, am invitat specialiști în Psihologie, Organizare și Life Coaching pentru a descoperi de ce eșuăm în atingerea obiectivelor și ce poți face pentru ca următorul an să te surprindă pregătită.

### Organizarea, cel mai important pas în setarea obiectivelor

În organizare, setarea obiectivelor, identificarea resurselor și a mijloacelor și evaluarea timpului necesar sunt aspecte esențiale. La fel și destructurarea procesului.

Organizarea este precum un puzzle, la început cu piese mari, ușor de identificat și de asamblat, care în timp, odată cu acumularea de experiență, se poate rafina pentru a merge cât mai mult în detaliu.

*“Practica și asocierile firești simplifică procesul și îl fac mai rapid. Dacă vom încerca să implementăm o metodă dintr-o carte pe care n-am înțeles-o și care nu se potrivește stilului nostru și momentului din viață, nu vom putea transforma organizarea într-o rutină imperceptibilă. Din contră, ne va întări convingerea că este complicată și nu ne pricepem deloc la ea”*,

spune Diana Mihăilă,

primul Master Professional Organizer din România.



Diana Mihăilă, primul Master Professional Organizer din România. Credit foto: Ioana Dodan, The Fab Squad Studio

### Felul în care ne raportăm la ideea de organizare face diferența

Știai că experimentăm zilnic aproximativ 22.000 de emoții? Așadar, un echilibru este chiar recomandat. Pentru echilibrul emoțional este nevoie să credem că avem control asupra vieții noastre. Cum facem asta? Stabilim obiective, planificăm și acționăm pentru a le atinge. Atingerea obiectivelor vine la pachet cu o stare de satisfacție, cu bucurie, cu mulțumirea de sine, cu recunoașterea puterii personale.

**Elena Văleanu**, psiholog clinician și specialist în dezvoltare personală ne-a explicat și de ce ne stabilim obiective în general: *“Deoarece atunci când știi încotro te îndrepti, știi și de ce resurse ai nevoie. Lipsa obiectivelor e ca și cum ai porni la drum fără busolă și fără să ai habar unde anume vrei să ajungi. Studiile arată că majoritatea oamenilor setează obiective pentru auto-îmbunătățire, cum ar fi renunțarea la obiceiuri proaste, să ducă o viață mai sănătoasă, să aibă relații mai împlinite sau să schimbe ceva în bine în viața lor”*.



Manuela Ciugudean, Professional Certified Coach și Personal Brand Strategist.



Elena Văleanu, psiholog clinician și specialist în dezvoltare personală

### Despre mindset și emoții

Felul în care ne raportăm la obiective ne dezvăluie natura rezultatului pe care îl vom avea. Când ceea ce gândim despre obiectivul stabilit nu este aliniat cu acțiunea pe care vrem să o desfășurăm pentru a-l atinge cu succes, ne

reducem semnificativ șansele de reușită. *„Gândurile noastre ne dau emoțiile, iar emoțiile ne dau acțiunile. Deci punctul de plecare al unui obiectiv este propriul mindset. Când mindsetul e concentrat pe cât de dificil va fi, pe ceea ce va lipsi din procesul obținerii rezultatelor, pe neputință... emoția generată este frică, anxietate, dezamăgire. În consecință de obicei acțiunea fie este amânare, fie anulare”*, ne-a povestit **Manuela Ciugudean**, Professional Certified Coach și Personal Brand Strategist.

Un alt aspect care contează și care depinde  
sută la sută de noi, este setarea noastră  
mentală. **Oana-Luciana Cehan**, *Life Coach*, te  
îndeamnă să îți adresezi  
cele mai importante două  
întrebări: „*Cum privesc  
obiectivele mele? Le privesc  
ca pe niște provocări pe care  
abia aștept să le experimentez  
sau ca pe ceva ce trebuie să  
fac, pentru că altfel nu îmi va  
fi prea bine?*”.

### Tu ești cea care deține cheia succesului

Setarea, parcurgerea și  
realizarea obiectivelor tale  
au un lucru în comun. Toate sunt acțiuni aflate  
în puterea ta. Și atunci, de ce să crezi că nu le  
poți îndeplini cu succes?  
„*Primul pas este să ne împrietenim cu mintea  
noastră*”, spune **Manuela Ciugudean**. Începe  
prin a fi atentă la dialogul interior cu privire  
la îndeplinirea obiectivului. Acordă atenție  
sentimentelor și senzațiilor care apar.  
Concentrează-te pe emoții frumoase, pozitive,  
care să îți redea încrederea în propria putere de  
schimbare. Reușita stă în mâinile tale.

Un alt pas este să îți definești cât mai specific  
obiectivele. Acest lucru te va ajuta să identifici  
mai ușor și acțiunile ce duc la îndeplinirea  
lor. **Oana-Luciana Cehan** aduce în discuție  
un alt aspect valoros: „*Obiectivul trebuie să se  
încadreze în limita noastră de timp și energie și  
să fie acordat la valorile noastre și la ceea ce este  
cu adevărat important pentru noi să realizăm.  
Întreabă-te cât de mult și în ce fel îți impactează  
viața acel obiectiv, în toate aspectele ei*”.

Dacă vrei să îți îndeplinești obiectivele în noul an trebuie să înveți să  
iei decizii.

**Elena Văleanu** dezvăluie că este esențial să nu te dai bătută în fața  
posibilelor obstacole și să fii perseverentă  
cu ceea ce îți dorești cu adevărat. Găsește-ți  
curajul pentru a le obține. „*Setează-ți o viață  
cu sens!*”

Organizarea ne dă claritate, spațiu să  
ne mișcăm și să gândim. Cu ajutorul ei  
controlăm lucrurile și situațiile prevăzute  
și ne conservăm energia pentru a face față  
stresului și provocărilor. În acest sens, **Diana  
Mihăilă** încheie: „*Începe făcând asocieri firești  
și asumă-ți proiecte mici, scalabile. Pornește cu  
un sertar și vei ajunge la întreaga casă*”.

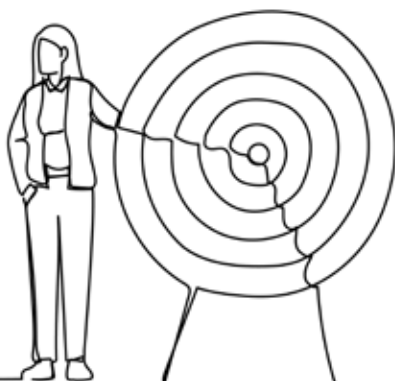


Oana-Luciana Cehan, Life Coach

**Realizarea obiectivelor nu trebuie să îți mai pară  
difilă. Începe cu organizarea. Stabilește-ți  
obiectivele și principalii pași care să te conducă  
spre succes. Ai grijă de emoțiile tale și ai încredere  
că vei reuși. Împarte obiectivele mari, care par de  
neralizat în acțiuni mici, realizabile. Începe ușor,  
dar sigur și vei pași în noul an pregătită pentru tot  
ce îți propui. Acum știi că le poți realiza.**

*Aplicații care să îți ofere un plus de încredere în  
atingerea obiectivelor*

- ✓ Pentru organizare profesională, urmărește-ți  
ușor parcursul și rezultatele în **ClickUp**.
- ✓ Dacă ești o fire artistică și cauți inspirație  
în tot ce frumos, află că poți adăuga vizualuri  
creative obiectivelor tale pe **Milanote**.
- ✓ Ai auzit de **tehnica SMART** pentru setarea  
obiectivelor și nu știi de unde să începi? **Strides**  
îți vine în ajutor.
- ✓ Te-ai gândit cum ar fi dacă task-urile și  
obiectivele tale ar fi misiuni într-un joc, iar tu  
personajul principal? **Habitica** transformă acest  
gând în realitate.
- ✓ Parcursul tău merită admirat, așa că **Lifetick**  
îți oferă și un jurnal pentru a-ți nota drumul  
către succes.





# Unde merg la schi iarna asta?

Frigul își pune amprenta asupra pielii și tenului tău, dar nu trebuie să lași deoparte distracția. O zi petrecută la schi poate face minuni pentru starea ta de spirit, la fel și produsele potrivite. Cum ar fi să le ai pe ambele?

Noi ți-am pregătit o listă cu cele mai frumoase 5 pârtii din România unde poți practica sportul tău de iarnă preferat. Fără o ordine anume, să începem.







### Transalpina, la pas sau pe pârtie

Aflate în apropierea Lacului Vidra și a „Drumului Regelui”, aceste pârtii atrag turiști din toată lumea. Acestea pun la dispoziție un domeniu ideal pentru schi și snowboarding.

Priveliștea este pur și simplu perfectă, iar pe toată suprafața pârtiilor sunt prezente telescaune, telegondole și multe alte instalații de transport pe pârtie. Zăpada poate rezista până în luna mai, dar ai grijă! În zilele cu timp nefavorabil este posibil ca instalațiile să fie închise. Mereu e bine să verifici înainte pe site și live webcam.

După ce ai stat toată ziua pe pârtie, cu siguranță ai nevoie de o baie sau de un duș relaxant.

**Gelul de duș Gerovital cu uleiuri naturale** menține PH-ul pielii, hrănește și hidratează în profunzime, având efect reparator și antiinflamator.

### Pârțiile de schi din Băișoara

Băișoara a devenit în ultimii ani stațiunea preferată a clujenilor, și nu numai. E bine să știi că, fiind în Munții Apuseni, sezonul de schi durează mai puțin decât pe Transalpina, de obicei până în martie.

Nu îți face griji! Pârțiile de schi de la Băișoara sunt dotate cu instalații pentru zăpadă artificială și secțiuni dedicate începătorilor. Mai mult decât atât, aici găsești unul dintre puținele locuri din țară unde poți practica ciclismul montan.

Iar pentru ca pielea mâinilor să fie protejată, adaugă în bagaj **Crema pentru mâini și unghii Farmec** ce conține Complexul TriActiv: Ulei de Argan, Vitamina F, minerale esențiale. Această cremă protejează împotriva uscării, deshidratării și exfolierii.





## Predeal, o priveliște de la 1.000 de metri

Poate cele mai populare pârtii de la noi din țară sunt în Predeal. Nocturna, pârtiile lungi, dar și cele pentru începători, atrag an de an un volum consistent de turiști străini, majoritatea încântați de frumusețea zonei.

Aici ai parte și de trasee montane superbe, în caz că te-ai plictisit de sporturile de iarnă sau pur și simplu vrei să încerci altceva. Alte locații pe care merită să le vezi dacă tot ai ajuns în zonă sunt: Cabana Trei Brazi, Timișu de Sus, Tamina și Susai.



Există totuși un dezavantaj destul de mare pentru aceste pârtii, ele sunt situate pe Valea Prahovei, așa că în timpul sezonului poți întâmpina dificultăți în a ajunge la destinația aleasă. Ne referim la aglomerație.

### Orice ai face, nu uita să-ți protejezi tenul!

Protecția solară este necesară și în sezonul rece, mai ales atunci când practici sporturi în aer liber. **Crema Alpin pentru față SPF 30 Gerovital Sun** protejează împotriva soarelui, dar și a frigului și a vântului.

## Pârtiile de schi din Vatra Dornei

Mai puțin cunoscute, cele patru pârtii din Vatra Dornei au o lungime totală de aproximativ 5,5 kilometri. Totuși, această stațiune din Bucovina este o bijuterie în adevăratul sens al cuvântului. Pârția Dealul Negru are nici mai mult, nici mai puțin de 3 kilometri, fiind în topul celor mai lungi din țară, și are o dificultate mică și medie. Poți profita de această escapadă pentru a vizita și regiunea istorică. Gura Humorului, Mănăstirea Voroneț și Cetatea de Scaun a Sucevei sunt doar câteva dintre obiectivele turistice aflate în imediata apropiere.

În caz că îți faci griji pentru zona sensibilă din jurul ochilor, după atâta timp petrecut în zăpadă și vânt, **Elixirul antirid și antipoluare din gama Aslavital Mineralactiv** te poate ajuta. Formularea lejeră, ușor emolientă, cu o bună capacitate de repartizare pe piele, dar bogată în antioxidanți și ingrediente antirid naturale, este potrivită tenurilor sensibile.

Această cremă asigură protecție antioxidantă pentru zona ochilor și a buzelor și este recomandată pentru prevenirea și diminuarea ridurilor. Ai grijă de pielea ta, indiferent de sezon, și răsfăț-ți atât corpul, cât și mintea.



## Poiana Brașov, un loc de poveste

Pârtiile de schi din Poiana Brașov sunt renumite în întreaga lume! Aici găsești primele două cele mai lungi pârtii din țară, care au împreună puțin peste 8 kilometri lungime.

Găsești acolo un refugiu minimalist pentru afaceri, dar și pentru relaxare totală. De asemenea, pârtiile de schi din Poiana Brașov sunt preferate de familii, amatori și profesioniști, datorită faptului că oferă ceva pentru toată lumea.

Cum ai grijă de părul tău, după o zi întreagă petrecută la schi? **Șamponul hidratant cu argan Gerovital Tratament Expert** conferă strălucire firului de păr de la rădăcină până la vârf. Părul devine mătășos și ușor de pieptănat și, în plus, îl găsești și în varianta de 40 ml.



# CE ÎNSEAMNĂ SĂ AI FARMEC?

Să ai pielea fină cum  
o are mami mereu.



# farmec®

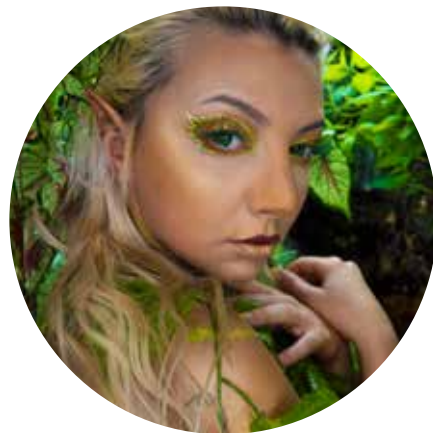
Din generație în generație







# Machiajul *perfect* de Sărbători



Flavia-Florea Aniței, Makeup Artist



Nu e niciodată prea devreme să îți planifici ținutele de Sărbători. Și nici prea devreme să afli toate tendințele în materie de makeup care să te facă să strălucești în noaptea dintre ani. Află de la Flavia-Florea Aniței, Makeup Artist cu o experiență de aproape 15 ani și câștigătoare a FACE Awards Ro, în 2017, care sunt culorile acestui sezon și care sunt secretele unui machiaj impecabil și de durată.



## Care crezi că sunt culorile în tendințe pentru acest final de an?

Trendurile nu s-au schimbat foarte mult în ultimii ani. Observ că se păstrează mereu nota naturală atât în look-urile de seară, cât și în cele de zi. Nude-urile nu cred că vor dispărea niciodată din trend, ba din contră, acum sunt mai puternice ca oricând.

## Desigur, clasicul ruj roșu rămâne prima alegere pentru un look elegant de seară.

Rujul Cremos cu Acid Hialuronic din gama Gerovital Beauty îți oferă balanța perfectă între confort și acoperire. Încearcă una dintre nuanțele 02-roșu-căpșună, 07-roșu-turc și 08-roșu-zmeură și oferă look-ului tău un plus de rafinament.



### Creioanele de Buze

Gerovital Beauty asigură o aplicare ușoară, continuă, pentru conturarea precisă sau corectarea imperfecțiunilor formei buzelor, fiind disponibil în 6 nuanțe.

## Top 3 pași pentru a retușa machiajul în seara de Anul Nou...

Pudra pentru zona T și rujul folosit trebuie să fie nelipsite din geantă. Dacă machiajul se întinde la colțurile ochiului se poate retușa foarte ușor cu buricul degetului. În 40 de secunde ești gata să te întorci la distracție.

Cu sfaturile de mai sus, poți doar să te bucuri de cel mai bun machiaj de Sărbători și să tai de pe listă această grijă. Știm sigur că vei străluci.



## Către ce stiluri de make-up să ne orientăm atenția în preajma Sărbătorilor?

Cred că de Sărbători cu toții vrem ceva extra, dar dat fiind trendul actual orientat spre natural, un accent într-un punct cheie este suficient. Fie ochii, un smokey ușor mai intens cu buze nude, fie un eyeliner grafic cu o nuanță puternică pe buze, stilul pin-up. Evident toate acestea adaptate în funcție de trăsăturile specifice.

## Glitter-ul este mereu în tendințe de Sărbători? În ce combinații îl recomanzi?

Mi se pare că glitterul este făcut să fie purtat vara. În perioada festivalurilor sau la mare reușești să scoți cu adevărat în evidență frumusețea jocurilor de lumini, când soarele stă cel mai mult pe cer. Dacă acesta e stilul tău, atunci folosește-l și iarna. Altfel îl recomand în perioada rece, în contextul unor evenimente, filmări sau prezentări de modă.



## Care sunt top 5 pași pe care ar trebui să îi respectăm pentru a obține un machiaj impecabil de Crăciun?

**Hidratare, protecție solară, primer & fixare!** Aceștia sunt cei mai importanți 4 pași din punctul meu de vedere pentru ca tenul tău să arate impecabil, să fie și protejat și să ai un machiaj rezistent. Iar al cincilea pas important mi se pare alegerea corectă a culorilor potrivite pentru subtonul pielii tale. Restul pașilor sunt de la sine înțeleși.

**Baza de Machiaj Mattifying** din gama Gerovital Beauty creează o peliculă delicată pe suprafața pielii tale cu efect matifiant intens și rezistență de lungă durată, pentru ca tu să petreci fără griji.







# Controversata istorie a *săpunului*

Spălarea mâinilor cu apă și săpun este o parte importantă din rutina noastră și una dintre cele mai cunoscute recomandări ale medicilor de pretutindeni. Află însă că săpunul nu a fost întotdeauna popular. Descoperă chiar acum controversata poveste a săpunului și cele mai importante momente din istoria lui.







### *O comoară a Babilonului*

Primele însemnări despre săpun datează din 2800 î.Hr.

În inima Mesopotamiei, pe un vas de lut, a fost inscripționată prima rețetă a săpunului cunoscută de om. Pe atunci, săpunul era realizat prin fierberea grăsimii și a cenușii și nu avea mirosul plăcut, pe care îl cunoaștem astăzi.



### *Săpunul în timpurile antice*

Denumirea de „săpun” își are originea în legenda romană despre Muntele Sapo.

La poalele muntelui, femeile au descoperit că amestecul de grăsimi și cenușă curăță mai bine rufe.

Săpunul a devenit imediat nelipsit din gospodăriile romanilor, însă doar ca detergent. Deși au fost pionieri ai băilor publice și ai apei curente, pentru greci și romani ritualul de curățare se limita la apă și uleiuri cu diferite arome.



### *De la obiect de lux, la produs de evitat*

Evul Mediu a adus în atenție săpunul de corp din uleiuri vegetale. A devenit rapid celebru în rândul celor mai înalte clase. Fie că provenea din Marsilia, Savona sau Castilia, săpunul se găsea în toate casele aristocraților. Asta, până când îmbăierea a devenit un potențial pericol, iar sentimentele față de săpun s-au pierdut în negura secolelor ce au urmat.

### *Săpunul, inamicul... bacteriilor?*

O întrebare pentru care fizicianul Ignaz Semmelweis a fost ridiculizat în anii 1800 avea să revoluționeze, mai târziu, medicina și viața așa cum o știm astăzi. Igienizarea mâinilor cu săpun a devenit regulă pentru doctori și, mai bine de un secol mai târziu, una dintre cele mai importante recomandări ale sistemelor de sănătate moderne.





## Încearcă experiența delicată Gerovital

Fabricarea comercială a săpunului a început în coloniile americane în 1600. Abia în secolul al XVII-lea, curățenia și îmbăierea au început să revină la modă în mare parte din Europa, în special în zonele mai bogate. În zilele noastre găsești săpun pentru toate nevoile tale: cu glicerină, antibacterian, transparent, lichid, spumă, săpun de bucătărie, de rufe sau medicamentos.

Gerovital a dezvoltat pentru tine o gamă diversă de săpunuri lichide sau spumă – antibacteriene, cu glicerină, cu uleiuri naturale și acid hialuronic.

**Săpunul Lichid Spumă Pure Glycerin** transformă igienizarea mâinilor într-o experiență luxuriantă. Îmbogățit cu glicerină vegetală, spuma curăță blând pielea mâinilor și o menține hidratată și netedă sau cu uleiuri naturale (argan, cătină și gălbenele) cu efect antiinflamator și regenerant.

**Săpunul Lichid Spumă Pure&Soft** asigură protecție împotriva bacteriilor pentru întreaga familie. Curăță delicat pielea, are **extract de rodie** și este antibacterian.

**Săpunul Lichid Spumă cu Acid Hialuronic** curăță delicat pielea mâinilor, iar pielea ta rămâne optim hidratată și catifelată.

**Săpun Lichid Spumă cu Uleiuri Naturale** curăță și îngrijește pielea sensibilă a mâinilor. Pielea ta va fi regenerată, iar **Uleiurile Naturale** din cătină, argan și gălbenele au efect antiinflamator și antioxidant.





# RUTINA DE ÎNGRIJIRE DUPĂ PEELING

După sezonul de vară și sesiunile de bronzat, tenul tău are nevoie de un refresh. Cum poți să te bucuri de un ten luminos și fără imperfecțiuni cât mai mult timp? Apelează la sesiunile de peeling sau de exfoliere. Deși sunt neinvazive, procedurile de peeling îți pot reda strălucirea, însă îți sensibilizează puternic pielea. Află de ce ar trebui să acorzi atenție sporită rutinei tale de îngrijire după sesiunile de peeling și la ce produse să apelezi.

Cum este pielea după peeling

Procedurile de exfoliere îți sensibilizează pielea. De aceea, sunt recomandate în perioadele mai puțin însorite. Cu toate acestea, chiar dacă te ferești de intensitatea razelor UV, tot trebuie să acorzi atenție sporită rutinei tale de îngrijire. Astfel, te asiguri că îți menții pielea protejată și maximizezi șansele unei proceduri de succes.



# Care sunt principalele nevoi ale pielii după peeling

## Protecție UV



Deși procedurile de peeling nu sunt recomandate în sezonul cald, tot trebuie să te ferești de contactul cu razele UV. În special în primele zile de la realizarea procedurii, îți recomandăm să folosești, **Crema Hidra-Protect pentru față cu SPF 50 din gama Gerovital H3 Equilibrium** ce asigură protecție ridicată și echilibrată împotriva razelor UVA și UVB. Mai mult, crema conține pigmenți coloranți și asigură pielii o culoare uniformă, în tonuri de bronz natural.

## Hrănire și calmare

Pielea sensibilă, proaspăt supusă unei proceduri de exfoliere, are nevoie de un tratament care să hidrateze și să refacă filmul hidrolipidic protector.

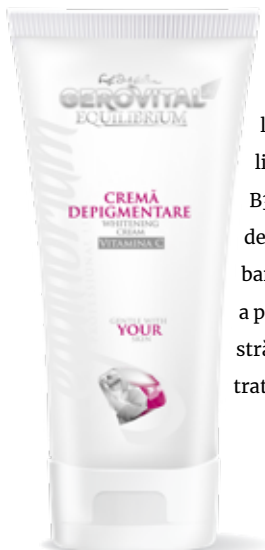
**Crema mască calmantă și regenerantă Gerovital H3 Equilibrium**, emoliază și calmează pielea iritată, stimulează regenerarea celulară și are un conținut ridicat de substanțe nutritive și emoliente, care refac filmul hidro lipidic protector de la suprafața pielii. **Vitamina A** influențează pozitiv procesul de reînnoire celulară, normalizează cheratinizarea, stimulează regenerarea din interior a epidermei.



## Uniformizare și luminozitate

Și pentru că dorim să cunoști rapid succesul procedurii tale, îți recomandăm și **Crema Depigmentare cu Vitamina C din gama Gerovital H3 Equilibrium**

al cărei complex vitaminic activ favorizează depigmentarea și uniformizarea tenului și îi redă luminozitatea. Mai mult, vitamina C lipozomală, niacinamida (vitamina B3) și vitamina E stimulează sinteza de collagen și contribuie la refacerea barierei hidrolipidice de protecție a pielii, pentru ca tu să continui să strălucești chiar și la mult timp după tratament.



Îngrijire premium  
pentru tenul tău!







# Top 3 pași de urmat pentru îngrijirea tenului sensibil în anotimpul rece

Știm că aștepți cu nerăbdare atmosfera și relaxarea din preajma Sărbătorilor de iarnă. Poate chiar îți planifici deja vacanțele la munte și ținutele cele mai călduroase. Dar oricât de prietenoasă ar fi iarna cu planurile tale, tenul sensibil sau uscat nu este atât de norocos. Și cum pregătirile nu încep niciodată prea devreme, am realizat o listă de pași de urmat pentru a te putea bucura de vacanțele bine meritate.



## Menține delicatețea și prospețimea

Îți dorești cea mai bună îngrijire a tenului, în special în sezonul rece, când vântul aspru poate afecta sănătatea și strălucirea lui? Este esențial să îți începi rutina de îngrijire cu produse de curățare & demachiere, care elimină impuritățile și cresc eficiența produselor de îngrijire alese. **Gelul micelar Gerovital H3 Derma+ Premium Care** este potrivit pentru toate tipurile de ten, inclusiv pentru cel sensibil. Curăță delicat pielea de machiaj, sebum, celule moarte și impurități.



## Tonifiază-ți pielea și redă-i aspectul sănătos

Poate că îmbujorarea clasică din obraji din timpul iernii ține loc de blush, dar poate fi și un semn că tenul tău este sensibil sau deshidratat. **Loțiunea Tonică Hidratantă din gama Gerovital H3 Equilibrium** conține ingrediente active cu rol important în hidratarea, emolieră și tonifierea tenurilor normale, dar și a celor sensibile sau uscate.



## Continuă să strălucești și să furi toate privirile

Sărbătorile de iarnă te așteaptă în fiecare an la fel de pregătită să strălucești. De aceea, nu trebuie să îi lași anotimpului rece ocazia să fure din luminozitatea tenului. **Crema Hidratantă cu Collagen SPF 10 din gama Aslavital Mineralactiv** asigură hidratarea tenului uscat și sensibil, predispus la apariția ridurilor și a liniilor fine. Îmbogățită cu Hydrotensyl Complex, aduce un important aport de collagen și elastină, ambele de origine marină și asigură protecție împotriva factorilor externi. Astfel, tenul tău își recapătă elasticitatea, iar tu te bucuri fără griji de Sărbători.



**Bonus: Crema Lift Intensiv Contur - ochi și buze, din gama Aslavital Lift Instant, te pregătește pentru situațiile în care petrecerea se întinde până târziu în noapte și pentru zilele în care nu-ți mai vine să pleci de pe parte. Complexul Gatuline și Argilă asigură hidratarea și hrănirea pielii din jurul ochilor și oferă un efect instant de netezire a ridurilor, la doar o zi de la prima aplicare.**





# Relaxează-ți corpul *după* antrenament



Ce faci după antrenament contează poate chiar mai mult decât ce faci în timpul antrenamentului. Între alimentație și odihnă, antrenamentul propriu-zis este doar o roțiță într-un sistem care are nevoie de toate părțile ca să funcționeze corespunzător. Printre acestea se numără și rutina de după antrenament, crucială pentru a obține rezultate, fie că vorbim de creștere musculară sau de pierdere în greutate. Rutina de după antrenament te ajută să rămâi energic.

### Încetinește înainte de final

Dacă te oprești brusc din exerciții, te vei simți amețit. Temperatura corpului crește în timpul antrenamentului, iar vasele de sânge se lărgesc. Corpul tău are nevoie de timp pentru ca acestea să revină la normal. Așadar, profită de opțiunea „cool down” a benzii de alergare sau continuă să mergi 1-2 minute după ce ai terminat de alergat. În funcție de cât de intens a fost antrenamentul, vei simți când corpul tău a terminat procesul de „răcire”.

### Nu uita de stretching

Mușchii se întind cel mai bine atunci când sunt încălziiți, deoarece sunt mai elastici și mai flexibili. Pe măsură ce mușchiul se răcește, acesta se contractă. Stretchingul ajută la diminuarea durerilor, accelerează procesul de recuperare, relaxează tensiunea acumulată în timpul antrenamentului și crește amplitudinea mișcărilor. Pentru o recuperare eficientă și sporirea capacității de efort, stretchingul este esențial în această rutină.

### Extra:

Redă vitalitatea tenului cu ajutorul cremei antirid cu acid hialuronic Gerovital Men. Crema asigură hidratarea zilnică a tenului, revigorează și netezește pielea.



### Hidratează-te

Atunci când faci exerciții fizice, corpul tău pierde apă. După antrenament, este necesar să refaci rezervele de apă ale corpului. Hidratarea ajută la creșterea flexibilității și a rezistenței musculare și reduce durerile musculare. Dacă ai avut un antrenament intens, poți apela și la băuturi bogate în vitamine și electroliți pentru a ajuta corpul să se refacă mai ușor.



### Fă un duș rece

Nu trebuie să faci o baie de gheață ca un jucător profesionist de fotbal. Un duș, puțin mai rece decât ești tu obișnuit, poate rezolva problema. Accelerează procesul de refacere și scade inflamația musculară după un antrenament.

Relaxează-ți corpul cu Spuma de duș Energy din gama Gerovital Men. Spuma conține

extract de ghimbir pentru un efect antioxidant și are un efect răcoritor și tonifiant. Exact ce ai tu nevoie! După duș, deodorantele antiperspirante Gerovital Men îți oferă protecție eficientă împotriva transpirației timp de 24 de ore și prospețime naturală, fără pete albe și fără alcool.



### Ia o gustare

Ceva healthy, nu fast-food. Consumul de junk food și mâncatul în exces vor anula efectele antrenamentului. Vei consuma mai multe calorii decât ai ars, de cele mai multe ori. Totuși, nu trebuie să îți privezi corpul de „combustibilul” de care are nevoie. Mâncarea îți oferă macronutrienții necesari pentru refacere și te scapă de durerile musculare. Un baton proteic, un fruct sau un shake pot fi gustarea perfectă pentru a-ți potoli foamea de după antrenament.







# GEROVITAL®

## MEN

**PERFORMANȚĂ  
PE TOATĂ  
LINIA**

*Horia*



# Efectele stresului asupra părului tău



Una dintre principalele cauze pentru apariția alopeciei este stresul cotidian. Sistemul imunitar atacă foliculii de păr și produce căderea părului, uneori ducând la apariția unor porțiuni largi fără păr pe suprafața scalpului. Fiecare persoană reacționează diferit la stimulii de stres, iar mecanismele de a face față situațiilor extreme sunt diferite pentru fiecare în parte.

Telogen effluvium este denumirea științifică a căderii părului pe bază de stres. Perioadele agitate din viața ta induc o stare latentă foliculilor de păr, iar în câteva săptămâni observi cum cad mai multe fire decât de obicei. De regulă, foliculii de păr își revin în decurs de câteva luni.

**Cum poți să ai un păr de invidiat în perioadele stresante?**

Căderea părului este normală, aproximativ 100 de fire de păr cad în fiecare zi. În medie, o persoană are aproximativ cam 100.000 de fire, iar pierderea zilnică a 100 de fire nu afectează podoaba capilară. Vârsta, genele, dereglările hormonale, metodele de styling contribuie și ele la căderea părului. Unele simptome sunt absolut normale și apar odată cu trecerea anilor, în timp ce anumiți factori externi precum stresul sau dereglările hormonale provoacă un dezechilibru în organism.

**Identifică sursa de stres și încearcă să o elimini.** Apoi, o dietă echilibrată și puțină mișcare zilnică ajută uneori la reglarea funcțiilor organismului. Mișcarea nu trebuie să fie neapărat mersul la sală, uneori și o plimbare scurtă de 15-20 de minute ajută. **Renunță la coafatul „la cald”** (cu uscător de păr, placă, ondulator) și încearcă să-ți lași părul în starea lui naturală cel puțin câteva săptămâni.

**Împarte rutina de îngrijire a părului în două etape:** o rutină pentru spălarea părului în funcție de nevoile tale și o schemă de tratament săptămânală.

*Am pregătit pentru tine câteva recomandări de produse pe care să le folosești în această perioadă, pentru prevenirea căderii părului, dar și pentru a stopa căderea excesivă.*

**Fiolele cu Keratină din gama Gerovital Tratament Expert** se constituie într-un Tratament intensiv de reparare și prevenire a deteriorării părului. Este recomandat pentru persoanele care se confruntă cu problema părului care se electrizează ușor, păr mai dificil de coafat, păr degradat cu fir subțire. 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.



**Rezultate ca la salon direct la tine acasă**

Folosește produse care conțin ingrediente precum **keratina, vitamina A și vitamina E**, deoarece acestea refac nivelul de keratină din fibra capilară și protejează părul de agenții externi.

Îți recomandăm **3 produse din gama Gerovital Tratament Expert** care te vor ajuta cu siguranță:

**Șampon anticădere** - stimulează creșterea sănătoasă a firelor de păr;

**Masca intensiv regenerantă cu petrolum** - recondiționează firul de păr deteriorat și fragil, având în compoziție Petrolum, Keratină lichidă și vitamine;

**Serul Anticădere** - întărește rădăcina și reduce căderea părului, prin acțiunea duală a Procapilului și a Bio-Capigenului din compoziție.



Pentru zilele în care vrei să aplici un tratament de păr îți recomandăm

**Kitul de Regenerare - Fiole din gama Gerovital Tratament Expert.**

Poate fi folosit de două ori pe săptămână ca un tratament pentru stimularea creșterii sănatoase a părului. Kitul conține două **seruri de regenerare bogate** în vitamine (B5, A și E), extracte vegetale (coada-calului, rozmarin, mesteacăn, brusture, salvie) și keratină, care luptă eficient împotriva căderii excesive a părului, a deshidratării, oxidării și împiedică cu succes pierderea elasticității, uscarea scalpului și îngrășarea excesivă.



Poate că nu reușești să renunți la factorii de stres atât de ușor, dar urmează o rețetă corectă de îngrijire a părului, astfel încât aspectul lui să rămână mereu impecabil.





# Din septembrie, un nou Magazin Gerovital, la *Mega Mall București*

Toamna se numără bobocii, veștile bune, dar și magazinele. Veți putea beneficia de o experiență de shopping completă, marca **Gerovital**, începând cu luna septembrie, în cadrul **Mega Mall București**. Cu un spațiu de aproximativ 40 de metri pătrați, noul Magazin Gerovital promovează în continuare conceptul unic „Doctor în frumusețe”.

**Magazinul reflectă valorile brandului: inovație, încredere și eficiență.** Experiența de shopping completă se traduce prin consiliere, asistență, recomandări personalizate de produse și ritualuri de îngrijire și, nu în ultimul rând, **serviciile gratuite precum împachetarea cadourilor, sesiuni de machiaj, dermo-analiza tenului, colectarea selectivă a ambalajelor sau cardul de fidelitate.**

Pe lângă oferta foarte generoasă de produse cosmetice de îngrijire a tenului, părului și corpului, din gamele

îndrăgitelor branduri Gerovital și Aslavital, în cadrul magazinului se găsesc produsele din prima gama de cosmetică decorativă – Gerovital Beauty.

Ca orice în **Magazin Gerovital**, clienții vor primi permanent noutăți și oferte promoționale.

Programul de fidelizare oferă reduceri la cumpărături, produse cadou la aniversarea zilei de naștere, noutăți de care beneficiați în premieră în magazinele de brand.

**Brandul de cosmetice Gerovital este deținut de compania cu capital 100% românesc, Farmec – cel mai mare producător de cosmetice, cu peste 130 de ani de experiență – fiind considerat un brand emblemă și creator al industriei cosmetice moderne din România.**



# ASLAVITAL

## MINERALACTIV

# NATURA ȘTIE CALEA SPRE FRUMUSEȚE

MINERALIZEAZĂ, DETOXIFICĂ ȘI REVITALIZEAZĂ TENUL TĂU.



FORMULĂ UNICĂ ȘI ORIGINALĂ:

**ARGILĂ 100% NATURALĂ +**  
**COBIODEFENDER EMR**

PROTECȚIE ANTIPOLUARE URBANĂ



# Întrebări de la clientele noastre

**Ce mască pot folosi pentru hidratarea tenului matur?**

**Crema Mască Lift Hidratantă din gama Gerovital H3 Equilibrium** este un ajutor perfect pentru tenul matur, având un efect de restructurare și lift instant. Conține acid hialuronic și uleiuri naturale (unt de shea, avocado, squalane), asigurând niveluri optime de nutriție și de hidratare, necesare refacerii stratului cornos, restaurează bariera hidro-lipidică de protecție și redă suplețea și hidratarea naturală a pielii.



**Spălatul zilnic pe păr poate cauza căderea excesivă a părului?**

Frecvența de spălare a părului nu influențează căderea excesivă a acestuia, dar cu siguranță nu este recomandată de specialiștii în domeniu. Dacă ești îngrijorată de aspectul părului între spălări, poți folosi **Șamponul uscat cu efect condiționat Gerovital Tratament Expert**. Este o soluție rapidă și eficientă pentru a obține un păr cu aspect îngrijit instant, atunci când nu avem timp suficient să spălăm părul cu apă și șampon. În cazul părului gras, șamponul uscat diminuează frecvența spălărilor. Pentru un styling rapid al părului după o zi încărcată, oferă textură și volum. Poate fi utilizat pentru orice tip de păr, mai puțin în cazul scalpului cu afecțiuni ca mătreața severă sau dermatita



seboreică. În această situație este recomandat tratamentul cu produse special concepute, apoi pe scalpul sănătos se poate folosi șamponul uscat.

**Dacă nu am riduri, pot să folosesc o cremă antirid?**

Hidratarea tenului este foarte importantă, pentru a avea un ten cu aspect sănătos cât mai mult timp. Folosește o cremă cu proprietăți de hidratare și efect antirid, cum este **Crema Antirid cu Collagen SPF 10 din gama Aslavital Mineralactiv** care diminuează și previne ridurile și protejează tenul de efectele negative ale factorilor de mediu. Mai mult, aportul de Collagen și de Elastină îmbunătățește gradul de hidratare și de elasticitate a pielii, pentru ca tenul tău să fie catifelat și neted.



**Este mai complex un produs anti-age față de unul antirid?**

Crema antirid previne apariția ridurilor și ajută la atenuarea celor existente prin hidratarea pielii, creșterea elasticității și stimularea regenerării celulare. Poți folosi crema antirid încă de la 20-25 de ani.

Crema anti-age este destinată categoriei de vârstă peste 45 de ani și are, pe lângă acțiunea intens hidratantă și regenerantă, o acțiune de tratare a ridurilor. Tratarea ridurilor se face datorită complexelor

enzimatice și a substanțelor active care stimulează producerea fibrelor de collagen și a fibrelor elastice.

**Crema Anti-Age din gama Gerovital H3 Equilibrium** este îmbogățită cu Sepilift, Acid Hialuronic, uleiuri și vitamine. Diminuează liniile fine și ridurile și remodelează conturul feței pentru ca tu să te simți încrezătoare în fiecare zi.



**De ce folosim o cremă specială pentru conturul ochilor și nu putem folosi crema de zi pentru toată fața?**

Pielea din jurul ochilor este sensibilă și necesită o îngrijire specială, dar și ingrediente specifice care țin seama de nevoile tale. Pielea din jurul ochilor are puține glande sebacee și un film hidrolipidic foarte subțire, iar apariția ridurilor fine sau a cearcănelor necesită un tratament specific. **Crema Antirid Contur Ochi din gama Gerovital H3 Derma+** are efect de stimulare a microcirculației și de restabilire a barierei hidro-lipidice a pielii. Complexul de vitamine și de ingrediente active, îmbogățit cu Vitaminele A și E, Aquaxyl și Sepilift, asigură pielii o hidratare de lungă durată, protecție împotriva proceselor oxidative și are efecte antirid, lift intens și de tonifiere.





Prof. Dr. A. Aslan  
**GEROVITAL®**

**H<sub>3</sub> DERMA+**

Produse hipoalergenice  
Fără parabenii, coloranți  
Testate sub control dermatologic



Original Gerovital

by Prof. Dr. A. Aslan

[www.farmec.ro](http://www.farmec.ro)

# 10 lucruri pe care femeile puternice le fac în fiecare zi



*Când suntem mici, ne visăm cucerind lumea și bucurându-ne de succes. Iar când creștem, dobândim puterea de a ne transforma visurile în realitate. Grijile de zi cu zi îți pot fura din curajul de a visa și de a îndrăzni, de aceea trebuie să îți amintești că îți poți crea zilnic viața mult dorită. Puterea stă în mâinile tale, lasă-ne pe noi să te ajutăm să o redescoperi.*

## 1. Începe ziua cu gânduri pozitive

5 minute în plus de somn pot părea cel mai frumos dar, în special în diminețile răcoroase, când nu ai mai vrea să cobori din pătura. Dar adevărul este că cel mai plăcut mod de a-ți începe ziua este cu un gând pozitiv. Fiecare zi este o nouă oportunitate de a trăi în cel mai autentic mod și de a-ți îndeplini încă un obiectiv. Fiecare zi îți aparține.

## 2. Lasă loc pentru abundență

Gândurile tale dau contur vieții. Atunci când te concentrezi pe lucrurile care îți lipsesc, pierzi din vedere toate posibilitățile pe care le poți atinge. Eliberează-te de negativitate, privește toate resursele de care dispui și fii sigură că ele se vor înmulți. Zâmbetul tău poate

transforma ziua cuiva, pur și simplu. Folosește această resursă inepuizabilă, pentru tine și pentru ceilalți.

## 3. Oferă-ți iubire

Îți ești zilnic prietenă și sprijin, confidentă a tuturor secretelor și ideilor despre viață. Îți ești zilnic alături la fiecare cuvânt, la fiecare pas și la fiecare realizare. Sub umbrela iubirii, oamenii pășesc cu încrederea că pot realiza tot ce își doresc. Zilnic dăruiești din dragostea ta oamenilor dragi. Este timpul să îți oferi și ție.

## 4. Trăiește-ți viața autentic

Dorințele, fricile, speranțele, calitățile și slăbiciunile, toate te definesc. Nu există o variantă perfectă a ta. Tu ești varianta ideală. Acceptarea de sine, inclusiv a lucrurilor după care tânjești și a celor care te înspăimântă, te eliberează de constrângeri și îți redau controlul asupra vieții tale. Fii sinceră cu tine și creștește-ți drumul mult visat.

## 5. Învață să riști

Știm că găsești liniște în tot ce îți este familiar, dar posibilitățile infinite sunt cele care dau farmec vieții. Teamă de necunoscut poate fi uneori

mai mare decât dorința de a-l descoperi, însă curajul se cultivă prin exercițiu. Îndrăznește zilnic să faci ceea ce îți dorești. Un lucru cât de mic te poate apropia enorm de viața mult dorită.

## 6. Dăruiește-ți timp

Nu degeaba se spune că *self care is the best care*. Chiar și în zilele în care 24 de ore par prea puține pentru câte ai de făcut, este important să furi câteva momente și pentru tine. Când ai grijă de nevoile tale, niciun lucru nu mai pare imposibil și nicio provocare de nerealizat. Mai mult, ai timp să reflectezi la ceea ce îți dorești și la ce poți face pentru a-l obține.

## 7. Îmbrățișează schimbarea

Schimbarea este, de cele mai multe ori, inevitabilă, iar singurul lucru pe care îl poți controla este felul în care îi răspunzi. Frica este naturală, dar te ține legată de trecut. O atitudine pozitivă te va face încredzătoare în forțele proprii și te va ajuta să transformi noul context în oportunități.

## 8. Cere ceea ce îți dorești

Orice rugămintă are și un răspuns, indiferent de sentimentul pe care acesta

ți-l provoacă. Dar răspunsul, fie el pozitiv sau nefavorabil, vine doar atunci când îl ceri. Ascultă-ți mereu inima și las-o să ceară. Fii curajoasă în a-ți exprima toate dorințele și a-i lăsa pe cei din jur să îți cunoască intențiile.

## 9. Înconjoară-te cu oameni care te inspiră

Persoanele cu care te înconjori îți influențează inevitabil viziunea despre tine și despre felul în care îți trăiești viața. De aceea, este important să lași loc în viața ta doar oamenilor care îți pot aduce inspirație și te pot susține în atingerea tuturor obiectivelor. Fii selectivă cu timpul și cu atenția ta, fiindcă sunt neprețuite.

## 10. Stăpânește echilibrul

Există un număr limitat de lucruri pe care le poți face într-o zi, dar a încerca să le faci pe toate nu îți va aduce echilibrul atât de necesar. Învață să fii prezentă în moment, caută frumusețea în fiecare activitate și încearcă să aloci timp pentru cât de multe poți, fără a te aglomera și a lăsa presiunea să ți se așeze pe umeri. Echilibrul este dat de calitatea momentelor, nu de frecvență.

# 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  
**București** Magazin Gerovital Mega Mall, parter  
**Baia Mare**, FARMEC, Bulevardul Unirii nr. 3  
**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  
**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  
**Târgu-Mureș**, FARMEC, Calea Călărașilor nr. 1  
**Târgu-Mureș**, GEROVITAL, Shopping City Târgu-Mureș, parter  
**Timișoara**, GEROVITAL, Iulius Mall, etaj 1  
**Timișoara**, FARMEC, Str. Lucian Blaga nr. 3







**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. G. G. G.

[www.farmec.ro](http://www.farmec.ro)

# MUST HAVE

NOU!

| INGREDIENTE **ULTRA ACTIVE**  
| TEXTURĂ **INOVATOARE**  
| **SOLUȚII** ADORATE DE PIELE  
| BOOST RAPID **DE ÎNCREDERE**



ȘTIINȚĂ PURĂ. ÎNGRIJIRE PROFUNDĂ.

**MUST BE GEROVITAL®**

[www.farmec.ro](http://www.farmec.ro)