



Pleť: V tomto věku byste měla myslet především na její ochranu a zbytečně jí neubližovat. Většina problémů, které pleť nyní trápí, je způsobena bezstarostným životem a vším, co k němu patří. Na pokožce se tedy často podepisuje nedostatečné čištění, ponocování, alkohol, ale i to, že se bezmyšlenkovitě vystavujete slunci, aniž byste pleť chránila krémem proti slunečnímu záření. Teď se sice zdá, že se můžete tak maximálně spálit, jenže pokožka si působení slunce ukládá a vrátí vám to až za pár let. Všimněte si, že ženy, které jsou hodně opálené, také často vypadají starší a jejich pleť je extrémně vysušená. Zvykněte si tedy pleť každé ráno namazat alespoň BB krémem, který sjednotí její barvu, zakryje nedokonalosti a ještě obsahuje SPF. Předejdete pak i tvoření jizev a skvrn po akné. Pokud vás přesto

20: Myslete na budoucnost

Ve dvaceti se tomu ještě těžko věří, ale jakmile se začne blížit třicítka, sama nám dáte za pravdu, že prevence je klíčem ke všemu. Myslete na ni proto dřív, než začne být dosažení krásného vzhledu mnohem složitější.

Text: Zdenka Tomis

nějaké trápí, můžete se svěřit do rukou odborníků. „Jizvičky po akné je možné zmírnit kombinací laseru Fotona SP Dynamis a skinbooster techniky. Počet zákroků závisí na hloubce jizviček. Ošetření není nijak zvláště bolestivé, protože se předem používá znecitlivující mastička, když je to nutné,“ vysvětluje dermatoložka a antiagingová specialistka MUDr. Tereza Gabryšová z Kliniky YES VISAGE. Večer použijte klasický krém, ať máte jistotu dostatečné hydratace. Chcete-li na ní zapracovat ještě víc, opět máte šanci s pomocí odborníků. „Podpořit hydrataci pleti lze v každém věku, i ve dvaceti. Ideální je k tomu ošetření pomocí plazmy. Ta se získává z vaší krve a pak se aplikuje do podkoží. Podpoříte tak vlastní regeneraci pleti zcela přirozenou cestou,“ nabízí řešení specialistka na korektivní, estetickou a antiagingovou medicínu MUDr. Zuzana Macková z Kliniky YES VISAGE. Co dalšího byste měla používat? Na čištění mladé pleti jsou perfektní pěnové přípravky s velmi lehkou texturou. Jste-li zvyklá na micelární vodu, měla byste vědět, že její časté používání narušuje ochrannou bariéru pokožky, která pak nepříjemně pne a tvoří se

na ní pupínky. Po každém jejím použití pleť dočistěte mlékem nebo alespoň opláchněte vodou. Vaše denní či noční krémy by měly obsahovat antioxidanty, které si skvěle poradí s volnými radikály, jež vznikají v důsledku výše zmíněného životního stylu a narušují pleť. Pokud trpíte na pupínky, pomůže kyselina salicylová. Nezapomeňte, že zhruba v pětadvaceti je dobré začít používat také oční krém, klidně jen lehoučký.

Tělo: Hydratace je klíčem ke všemu. Zpomalí vznik vrásek, ale i ochablé kůže celého těla nebo celulitidy. Po každé sprše tedy použijte tělové mléko, anebo ještě před ní kůži vyživte olejem, který pak při mytí spláchnete. Hydrataci je třeba podpořit i zevnitř,

takže hodně pijte. Co nevidět zjistíte, že ještě více než to, jak se o tělo staráte zvenčí, zabírá to, co mu dáváte zevnitř. Vytvořte si tedy i zdravé návyky ve stravování, a přestože to možná teď ještě nepotřebujete, začněte pravidelně sportovat. Možná že se teď nacházíte v náročném období, kdy nejste sama se sebou spokojená a chtěla byste na sobě řadu věcí změnit. Každé rozhodnutí o návštěvě plastického chirurga však dobře zvažte. Přčtete si pár rozhovorů se slavnými ženami. Většinou se dozvíte, že teprve kolem třicítky si našly samy k sobě cestu, začaly se mít rády a už by neměnily vůbec nic. Mnohem lepší proto je raději vyzkoušet, co dokáže pravidelný pohyb, zdravá strava a správná péče. ■



1/ Čistící tělová olejová pěna, Crème de Corps Smoothing Oil-to-Foam, Kiehl's, 780 Kč, **2/** Sonický kartáček pro hluboké čištění pórů a prevenci akné, Luna 3, Foreo, 5499 Kč, **3/** Osvěžující denní hydratační gel, Hydra Skin Effect, Nivea, 300 Kč, **4/** Zmatňující péče ve spreji proti akné, Normaderm Phytosolution, Vichy, 499 Kč, **5/** Čistící mléko vhodné na problematickou pleť, Laponie, 550 Kč (www.ze-zeme.cz), **6/** BB krém s SPF 15, Blooming BB Foundation, Najoleari, 680 Kč (prodává FAnn)



30: O krok dál

Jste ve věku, kdy je potřeba začít brát péči o sebe vážně. Na co byste se měla zaměřit?

Text: Zdenka Tomis

Pleť: Kolem třicátých narozenin je dobré přejít na o něco sofistikovanější péči. Pokožka v této době potřebuje intenzivnější hydrataci. Skvělým spojencem vám bude nejen kyselina hyaluronová, která udržuje vláhu v pleti, ale také retinol. V tomto období už se tvoří první linky, v důsledku těhotenství (ale často i bez něj) pracují hormony, a tak ani pupínky nejsou nic neobvyklého, jenže kosmetika určená na mastnou pleť dvacetiletých vám už nemusí vyhovovat. Někdy také přicházejí první pigmentové skvrny. Právě retinol je skvělý v tom, že dokáže působit proti všem těmto vlivům. Protože v tomto věku pravděpodobně řešíte několik problémů s pletí naráz, zařaďte do svých rituálů sérum nebo třeba lotion. Tyto přípravky doplní účinky, které nemá váš oblíbený krém, a naopak. Řiďte se přitom pravidlem „čím větší problém, tím blíže pleti“. To znamená, že pokud vás trápí vrásky, ale nemáte vyloženě pocit vysušené pokožky, zvolte anti-aging sérum a krém hydratační. Jestliže ale máte suchou pleť, rozhodně sáhněte po séru s kyselinou hyaluronovou. Touto dobou byste také měla pravidelně chodit na kosmetiku do salonu. Jednou týdně pak můžete

efekt podpořit maskou podle svých potřeb. Stále je důležité i hloubkové čištění, s nímž pomůže pravidelný peeling nebo exfoliační maska.

Stárnutí zpomalují i masáže obličeje – pořídte si proto masážní váleček nebo gua sha kámen a každý den si udělejte několikaminutový rituál.

Pokud máte pocit, že se počet vašich brad o něco zvýšil nebo že kůže v této oblasti začíná povadat, máme pro vás řešení z rukou odborníků.

„Povolenou kůži podbradku můžeme zpevňovat laserem, regenerovat aplikací vlastní plazmy a hydratovat aplikací kyseliny hyaluronové, případně s vápníkovými ionty. Nadbytek tuku lze rozpouštět injekční lipolýzou nebo modelací brady a čelisti gely s hustou kyselinou hyaluronovou. Další možností je nitový lifting. V některých případech je však lepší podstoupit už chirurgický zákrok – facelift. V případě většího tukového ložiska je pak vhodná laserová liposukce k úplnému odstranění,“ vypočítává dermatoložka a antiagingová specialistka MUDr. Tereza Gabryšová z Kliniky YES VISAGE.

Pokud jde o první vrásky, rozhodně není na škodu využít i intenzivnějších ošetření. Zkuste třeba mezoterapii, která pleť hezky napumpuje, nebo omlazení



1/ Zeštíhlující a zpevňující tělový krém, Slim-Motion, Matis, 1760 Kč (prodává FAnn) **2/** Čisticí noční maska, Clarify, Neostrata, 1399 Kč **3/** Retinolové sérum, Revitalift Laser Pure Retinol, L'Oréal Paris, 420 Kč **4/** Sípkový olej proti striím, Stretch Oil, Booming Bob, 549 Kč (www.flowbase.cz) **5/** Gua sha masážní kámen na obličej, Smyssly, 790 Kč **6/** Tělový kartáč s přírodními štětinami, Body Brush, Dr. Barbara Sturm, 840 Kč (prodává FAnn)

laserem. Tato ošetření se totiž opravdu starají o pleť, vyživují ji a podporují tvorbu kolagenu potřebného pro pružnost pokožky, zatímco klasický botox jen zamezí pohybu svalů. Variantou by mohl být i Mezo-Botox. V čem spočívá, vysvětluje specialistka na korektivní, estetickou a antiagingovou medicínu MUDr. Zuzana Macková z Kliniky YES VISAGE: „Mezo-Botox neboli baby botox je technika aplikace botulotoxinu v malém množství tak, aby zůstala zachovaná mimika. Zjemňuje vrásky a slouží jako prevence tvorby hlubokých vrásek. Je vhodný pro klientky se silnou mimikou i v mladším věku, které nechtějí hluboké vrásky v budoucnu.“

Tělo: Celulitida se možná stala běžnou součástí vašeho

života, ale i s ní se dá bojovat. Co nezvládnou zeštíhlující krémy a kartáče do sprchy, s tím si poradí profi zákroky, z nichž nejúčinnější je rozhodně elektrická rázová vlna. Velmi dobré výsledky mají i lymfatické masáže nebo jejich přístrojové alternativy známé jako LPG. Pokud už máte za sebou porod, možná vás ani tak netrápí kila navíc, jako ochablé břicho nebo prsa poznamenaná kojením. Povolenu břišní stěnu lze odstranit redukcí kožních nadbytků, rozestup břišních svalů lze sešít. Při plastice břicha se obvykle metody různě kombinují, aby byl výsledek perfektní. Po porodu se také prsa často zvětší, anebo naopak zmenší, jsou povislá, kojení někdy způsobí jejich asymetrii. To vše velmi snadno napraví modelace prsou. ■



40: Hydratace jako klíč ke kráse

Pokožka získává s přibývajícím věkem mnohem větší sklon k vysušování. Na pleti se také často tvoří pigmentové skvrny a její pružnost a pevnost se vytrácí. Posuňte tedy svou péči o level výš a nebojte se ani alternativních metod, jako je face jóga.

Text: Zdenka Tomis

Plet: Klidně můžete používat stejné přípravky jako před čtyřicátkou, ale přidejte extra hydrataci. Pokud jste se dosud vyhýbala olejům, teď jim možná vaše pokožka přijde na chuť. Vybírejte anti-aging přípravky, které jsou zaměřené na produkci kolagenu v pleti. Častým problémem se stává i nadměrná pigmentace. Pomoci mohou různé rozjasňující masky a kúry, ale také lokální péče přímo určená na tmavé flíčky. Teď už dobře víte, s čím v pohodě dokážete žít, a také rozpoznáte, do čeho se vyplatí investovat. Možná, že si zajdete na niťový lifting, který napravit ochablé kontury a poněkud smutný, unavený výraz. „Jedná se o moderní metodu, která jednoduše a šetrně zajistí vypnutí povadající a povolené kůže obličeje pomocí jednoduchých vpichů a systému jemného uchycení tkání. Lékař při něm speciálními nitěmi zpevňuje a zvedá různé části tkání obličeje a těla. Oproti tradičním metodám faceliftingu však při tomto postupu není nutné provádět řezy v kůži. Nítě mají kromě liftingového efektu ještě další účinky: zlepšují tonus, texturu, barvu a hydrataci pleti,“ popisuje průběh zákroku specialistka na korektivní,

estetickou a antiagingovou medicínu MUDr. Zuzana Macková z Kliniky YES VISAGE. Častým zákrokem bývá také lifting horních víček, která někdy i překáží, a člověk kvůli nim hůř vidí. Nejkrásnější pleť je však vždycky ta důkladně opečovávaná, a tak pokračujte v zavedené rutině a alespoň jednou do měsíce si zajděte na profi kosmetické ošetření. Počítejte také s tím, že s věkem ztrácí pevnost i svaly obličeje, a tak bude skvělým rituálem face jóga i obličejové masáže.

Tělo: Víc než kdy dřív teď záleží na vaší stravě. Do jídelníčku zařaďte potraviny bohaté na antioxidanty, jako jsou borůvky, špenát, červené zelí, které podporují přirozenou tvorbu kolagenu. Sážíte-li na doplňky stravy, zaměřte se na probiotika, která zlepšují trávení, regulují ukládání tuků v těle a posilují imunitu. I co se týče péče o pokožku těla, je zcela zásadní hydratace a také ochrana proti slunečním paprskům. S přibývajícím věkem je rovněž čím dál složitější udržovat postavu, a tak může přijít řada na nejrůznější zeštíhlující zákroky, z nichž nejčastější je liposukce. „Díky moderním technikám je dnes bezbolestná, jen s minimem modřin.



1/ Hlubkově hydratační sérum s vyplňujícím účinkem, Hydro-Plumping Serum, Kiehl's, 1570 Kč, **2/** Lokální péče na hluboké vrásky a tmavé skvrny, Vital Perfection Intensive WrinkleSpot Treatment, Shiseido, 2850 Kč, **3/** Čistící olej pro zklidnění a hydrataci, Centella, Erborian, 875 Kč, **4/** Make-up s účinky séra, který redukuje tmavé skvrny, hydratuje a projasňuje, Even Better Clinical Serum Foundation, Clinique, 1210 Kč, **5/** Zpevňující tělový olej, Q10 Multi Power 7v1, Nivea, 320 Kč, **6/** Denní krém proti pigmentovým skvrnám, Anti-Pigment SPF 30, Eucerin, 785 Kč

I poměrně rozsáhlý zákrok se dá provést pouze v místním umrtvení, bezbolestně a ambulantně. Nejlepších výsledků se dosahuje s laserovou liposukcí SlimLipo. Její velkou výhodou je, že předchází vzniku nerovností a kožních převisů. Jako jediná zároveň stahuje a vypíná pokožku, a to s minimální rekonvalescencí,“ konstatuje plastický chirurg MUDr. Hana Skeřilová z Kliniky YES VISAGE. Klasickou liposukci můžete využít ještě jedním způsobem – odebraný tuk lze totiž využít například pro zvětšení nebo modelaci prsou, což je nejšetnější způsob tzv. augmentace. „Zvětšení prsou vlastním tukem vyžaduje velmi pečlivou konzultaci, kde lékař vysvětlí veškerá specifika

této metody. Slouží k úpravě nerovností a asymetrií prsou a k jejich vyplnění za účelem mírného zvětšení. Hlavní podmínkou je, že musíte mít dostatek tuku, který lze pomocí liposukce odebrat. Tuk se odebírá nejčastěji z oblasti břicha a podmínkou je aplikovat tukové buňky nepoškozené, aby riziko vstřebávání bylo co nejmenší. Pomocí tuku však nelze výrazně zvětšit prsa o několik velikostí a je třeba počítat s tím, že část aplikovaného materiálu se vstřebá, v průměru asi 30 %. Nespornou výhodou pak je, že se používá tělu vlastní tuk a po zákroku nezůstávají větší jizvy. Nicméně v rámci jednoho zákroku se zbavíte partií a současně získáte dokonalý dekolt,“ popisuje MUDr. Hana Skeřilová. ■



50: Zůstaňte sama sebou

Dobře víte, co vaše tělo potřebuje, perfektně znáte svou pleť. Nepodléhejte tedy marketingovým trikům nebo trendům. Stačí jen reagovat na případné změny způsobené hormony.

Text: Zdenka Tomis

Pleť: Teď už dobře víte, že nemusíte měnit kosmetickou péči jen proto, že váš věk najednou začíná jinou číslovkou. Mnohem lepší je řídit se tím, co vaše pokožka právě potřebuje. Touto dobou už se navíc víceméně ustálí. Překvapit by vás mohly snad jen výkyvy, které s sebou přináší menopauza. V tom období se snižuje produkce hormonů estrogenu a progesteronu, které mají vliv na řadu procesů v ženském těle. Mezi nejviditelnější projevy patří ztráta objemu v obličeji, snížení pružnosti, pevnosti, objevuje se křehkost a ztenčení kůže. V důsledku toho tedy mohou vznikat nové a často i hluboké vrásky, a protože klesá i produkce kožního mazu, pleť má tendenci se více vysušovat. Buďte proto připravena a investujte čas do důkladného čištění pleti, ale také intenzivní hydratace. Skvělé budou přípravky s hutnější texturou obsahující kyselinu hyaluronovou, ceramidy, peptidy, ale také antioxidanty, které pleť ochrání před vnějšími vlivy. Ochranná kožní bariéra je totiž v tomto věku přirozeně slabší a méně efektivní, pleť je proto citlivější, ale také snadněji ztrácí vláhu. Ustoupit už naopak můžete od peelingů a exfoliačních přípravků. Místo toho si



1/Hydratační sérum, Hyaluron Elixír Sérum, YES VISAGE, 2500Kč
 2/Intenzivní omlazující sérum, Anew Tetra Peptides, Avon, 550Kč
 3/Zpevňující krém proti stárnutí pokožky těla, Anti-Aging Body Cream, Dr. Barbara Sturm, 2760 Kč (prodává FAnn) 4/Vyživující krém proti pigmentovým skvrnám i hlubším vráskám, Revitalizing Supreme+ Bright, Estée Lauder, 3200Kč 5/Denní krém uchovávající pružnost pleti, Extra-Firming Energy, Clarins, 2190Kč 6/ Přírodní hydratační sérum se silnými antioxidačními vlastnostmi, Hydra Calm, Grums, 870Kč (www.ze-zeme.cz)

dopřejte masáž obličeje, která podpoří produkci kožního mazu, a tak prodlouží hydrataci, a naučte se také pár cviků proti ochabování obličejových svalů. V tomto věku se vesele tvoří pigmentové skvrny, přičemž jejich vznik se teď může ještě urychlit. Ochranné přípravky proti slunci jsou proto nyní ještě mnohem důležitější než kdy jindy. Potrápít vás mohou také rozšířené žilky, ale i náhlé nežádoucí ochlupení, například nad horním rtem nebo na bradě. Se všemi těmito potížemi pomůže laserové ošetření.

Tělo: Po padesátce bývá náročnější uvěřit, že věk je jenom číslo, zvláště co se fyzické kondice týče. V hlavě se sice možná pořád cítíte

na třicet, ale bolavá záda, menší síla či výdrž vám možná občas připomenou skutečný rok narození. Aby tomu tak nebylo, nerezignujte na pohyb. Teď je řeč nikoli o tradičním fyzickém tréninku, ale spíš o co nejpřirozenějším běžném denním pohybu a protahování. Jistě také oceníte jógovou praxi, která vás nenutí poskakovat do rytmu hudby ani zvedat závaží, ale udržuje vaši pohyblivost stejně jako sílu a svaly jsou díky ní krásně pevné a dlouhé. Nezapomente, že i pokožka vašeho těla se teď extrémně vysušuje, proto ji pravidelně vyživujte hydratačními mléky nebo oleji a důsledně ji chraňte před sluncem, čím vyšší SPF, tím lépe. ■

NOVÉ TĚLO, NOVÉ JÁ

Už nevypadám dobře ve svých oblíbených džínách. Necítím se v bikinách. Těhotenství se na mne podepsalo. Nezáleží na tom, co si myslí okolí, jediný určující je váš pocit a vaše spokojenost. Nedaří se vám dostat do formy? Proč nevyužít odborníků. Často změna fyzická s sebou přináší i změnu psychickou. Komplexy, stud či trápení zmizí. Vaše tělo, vaše já.



Pevnější a bez celulitidy

Bojíte něčeho invazivního, ale přeci toužíte být pevnější, zformovanější či bez celulitidy? YES BodyCare nemá obdoby! Vzpurné tukové usazeniny, celulitidu a povadlou stárnoucí pokožku konečně vyřeší patentovaná technologie trojnásobně hlouběji stimulující pojivovou tkáň v kombinaci s moderním laserem a LED technologií. Dosud žádné neinvazivní ošetření neobsahovalo tuto kombinaci najednou s mikrostimulací až 21.600 za minutu. Přivítejte pevnější tělo a dejte celulitidě a tukům sbohem. Bezbolestně.



Rychleji štíhlá

Laserová liposukce SlimLipo je nejmodernější liposukcí současnosti. Bezbolestná, bez celkové anestezie a hospitalizace, dlouhého zotavování a s dvojitým efektem. Tuky mizí a laser vypne pokožku, takže předchází vzniku převisů a nerovností. Poradí si s bříškem, boky, zády, stehny, pažemi či podbradkem, ale i všude tam, kde často nepomůže ani cvičení či diety.



TIP PRO VÁS:

Toužíte po změně? Mnohdy je to snazší, než si myslíte. Důležitou volbou je konzultace u správného odborníka. I vy můžete vybírat z více jak 300 profesionálních služeb a stát se jedním z 30.000 spokojených klientů, které pětihvězdičkově recenzovaná Klinika YES VISAGE ročně obsluhuje. Navíc od roku 2020 s vítězným titulem Nej důvěryhodnější značka estetické kliniky v největším nezávislém spotřebitelském hodnocení.

UŽIJTE SI LETNÍ SLEVY 15%

Více na telefonu 227 777 777 nebo www.yesvisage.cz

Bez povislého přepadajícího břicha

Abdominoplastika dokáže obnovit pevný a rovný vzhled břicha poškozeného těhotenstvím nebo výraznou změnou váhy. Při zákroku lékař upraví rozestup břišních svalů, odstraní přebytek kůže a tukové tkáně, případně i staré jizvy. Lze kombinovat s liposukcí či provést v menším rozsahu jako miniabdominoplastiku.