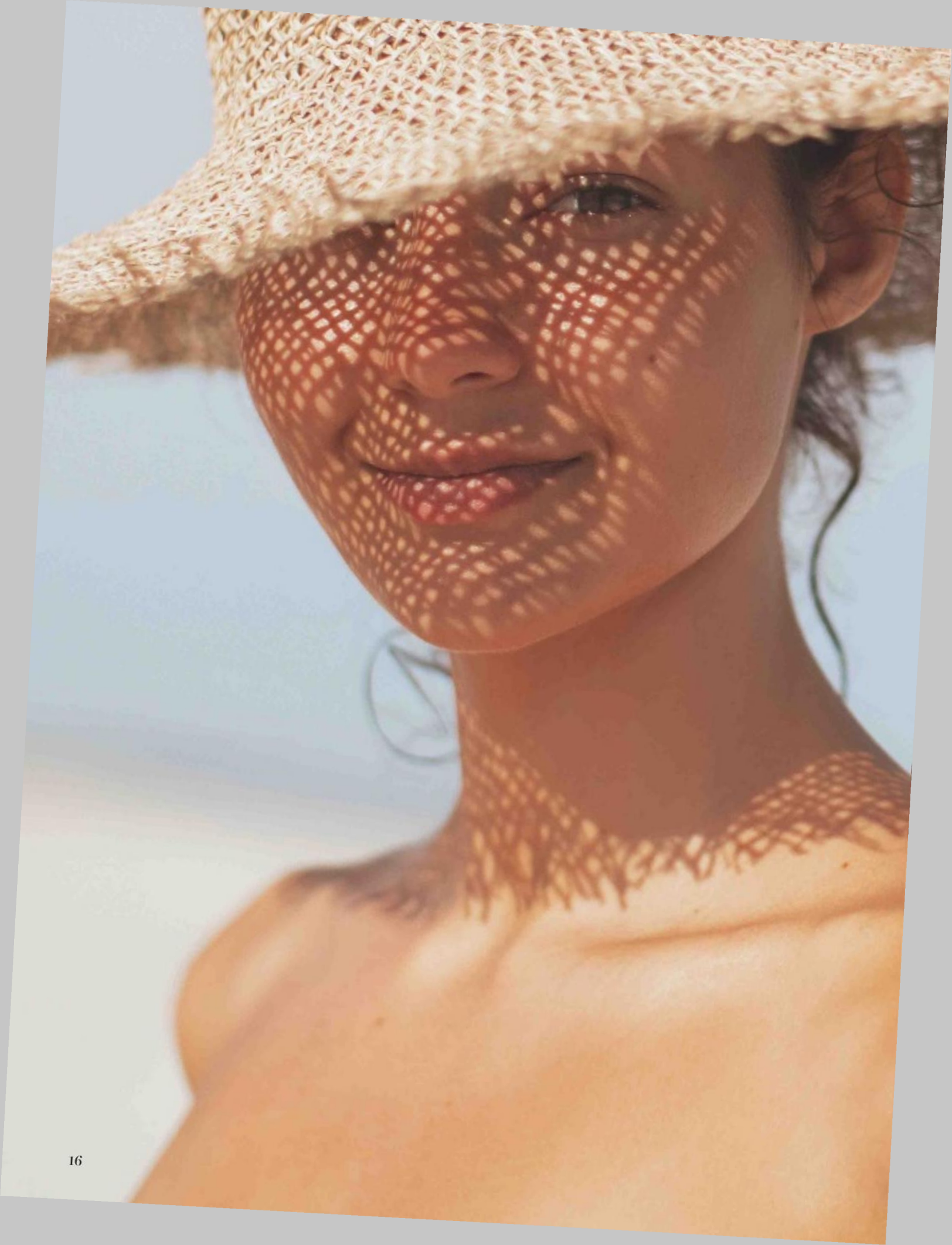






KRÁSA

- * KAŽDODENNÍ PÉČE
- * NEJLEPŠÍ PRODUKTY
- * OSVĚDČENÉ TIPY

O slovo se hlásí CITLIVÁ ZÓNA

PŘES VEŠKEROU OSVĚTU VĚTŠINA ŽEN STÁLE ZAPOMÍNÁ NA PÉČI O KRK A DEKOLT. ANEBO JI PŘINEJMENŠÍM ZANEDBÁVÁ. PŘITOM PRÁVĚ TATO ČÁST, SPOLU SE HŘBETY RUKOU, SPOLEHLIVĚ PROZRADÍ VĚK. TOUŽÍTE-LI I NADÁLE VYPADAT MLADŠÍ ALESPONŮ O PÁR LET, ZAČNĚTE SE O NI PRAVIDELNĚ STARAT PRÁVĚ TEĎ.

Ldobí vaši políčku v koupelně nespočet sér, krémů a masek, které používáte na pleť, abyste dosáhla těch nejlepších výsledků? Skvělé, ale pokud končíte konturou spodní čelisti, nikdy to nebude perfektní. „Mnohé ženy se soustředí na to, aby měly krásnou pleť, a podstupují různé omlazovací procedury, ale na pokožku krku a dekoltu stále zapomínají, jako by si řekly, že je tato část těla méně viditelná,“ říká primářka kliniky LaserPlastic Marta Moidlová. „Doporučuji proto o tyto partie pečovat se stejnou důsledností. Pokud jde o estetické procedury, je omlazení krku a dekoltu mnohem náročnější. Kůže se zde musí nejprve prohrát do hloubky, například pomocí laserové rejuvenace, aby se nastartovala vlastní produkce kolagenu a elastinu. Poté je vhodná mezoterapie, biostimulace

→ a podobně, kdy se do podkoží pomocí jemných vpichů tenkou jehličkou aplikují účinné látky, jako je kyselina hyaluronová, vitaminy, peptidy či polynukleotidy. Pokožka se díky tomu vypne, hydratuje, zpevní a viditelně omladí. Doporučuji se zaměřit i na hyperpigmentaci – odstranění tmavých skvrn, pih, rozšířených žilek a dalších barevných nesrovnalostí hodně pomůže k viditelnému omlazení těchto partií.“

PRAVIDELNÉ ČIŠTĚNÍ

Stejně jako obličej i krk a dekolt potřebují pravidelné čištění. Každý večer odstraňte make-up, pot a další nečistoty. Použijte k tomu jemný čistič přípravek, který nevysušuje pokožku. Ideální jsou odličovací mléka nebo jemné pěny určené pro citlivou pleť. Kůži jemně očistěte vatovými tamponky a na závěr ji klidně osvěžte jemnou pleťovou vodou ve spreji.

HYDRATACE

Hydratace je klíčová pro udržení pružnosti a pevnosti pokožky. Používejte hydratační krémy a séra, které obsahují kyselinu hyaluronovou, glycerin nebo ceramidy. Nemusejí být speciálně určené pro tyto partie. Hydratační péče, kterou používáte na obličej, udělá stejně dobře i vašemu krku a dekoltu. Jednou týdně si dopřejte také hloubkově regenerační a hydratační masku.

EXFOLIACE

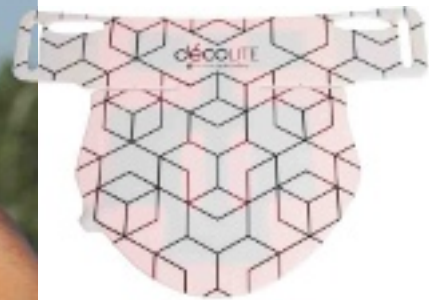
Pravidelná exfoliace pomůže odstranit odumřelé buňky a podpořit obnovu pokožky, stačí jednou za čtrnáct dní. Používejte jemné přípravky, nejlépe ty, které jsou určené pro pleť, protože jsou šetrnější. Určitě se vyhněte peelingům s hrubými částicemi, mohly by jemnou pokožku krku a dekoltu poškodit. Peeling také nikdy neprovádějte těsně před ani po slunění. Pokud máte pokožku hodně citlivou, zkuste exfoliační polštářky, kterými kůži jemně ošetříte.

Na pupínky a záněty v dekoltu používejte lokální antiseptickou péči. Přípravky pro problematickou pleť nikdy neaplikujte na celou pokožku, zbytečně byste ji vysušila.





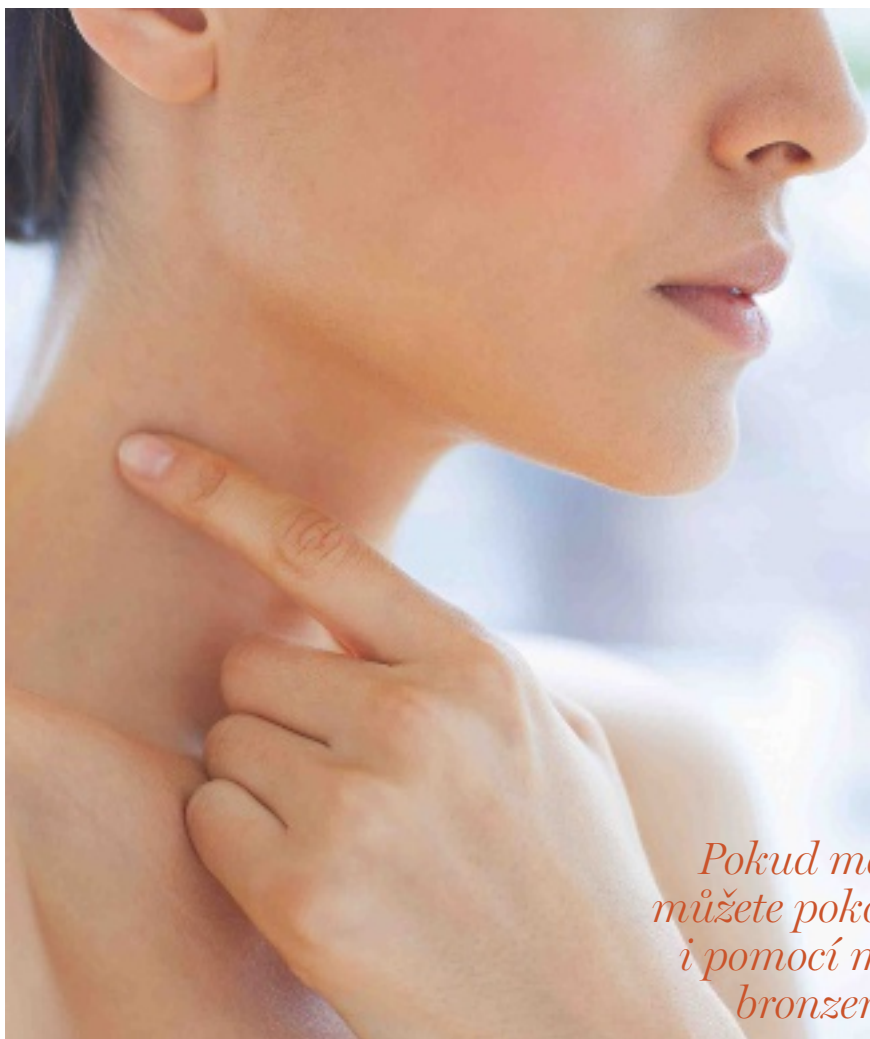
**Světelná omlazující maska
na dekolt a poprsí**
Decolite, Rio, 9499 Kč,
notino.cz



Extra tip
ANTI-AGE SVĚTELNÁ
MASKA VYUŽÍVÁ
LED TECHNOLOGII
A ŘÍZENÉ ČERVENÉ
I INFRAČERVENÉ SVĚTLO.
DÍKY TOMU PODPORUJE
TVORBU KOLAGENU,
ZLEPŠUJE PEVNOST
A PRUŽNOST POKOŽKY
A CELKOVĚ OMLAZUJE.
PRO LEPŠÍ VÝSLEDEK SE DÁ
POUŽÍVAT I SE SPECIÁLNÍ
HYDROGELOVOU
MASKOU.



- 1** Intenzivní krém na krk a dekolt Super Restorative, Clarins, 1311 Kč **2** Intenzivní sérum na dekolt a poprsí s push-up efektem Lift Buste 3D, Biologique Recherche, 3190 Kč **3** Výživné zpevňující tělové mléko Q10 + vitamin C, Nivea, 330 Kč **4** Liftingový krém na krk TL Advanced Tightening Neck Cream Plus, StriVectin, 2050 Kč, aurio.cz **5** Omlazující krém na krk a dekolt Super Anti-Aging Neck & Décolleté Cream, Dr. Barbara Sturm, 6000 Kč, ingredients-store.com **6** Lokální korektor proti hyperpigmentaci Anti-Pigment, Eucerin, 525 Kč **7** Intenzivně zpevňující sérum Bio A-B-C Booster, Purity Vision, 379 Kč **8** Jemné odličovací mléko, Lobey, 389 Kč, lobey.cz **9** Krém pro plnější poprsí, MammaMia, 770 Kč, biome.cz **10** Zpevňující péče na dekolt a poprsí Push up, Dermacol, 199 Kč



**Lehká sluneční
ochrana
Ultra Fluid
Invisible
SPF 50, Avène,
699 Kč**

**Ochranný olej
s betakarotenem
Sun Protect Spray SPF 30,
SynCare, 397 Kč, syncare.cz**



Extra tip

NA SLUNEČNÍ OCHRANU V LÉTĚ URČITĚ NEZAPOMÍNEJTE A KRK A DEKOLT CHRAŇTE DVOJNÁSOB. KŮŽE JE TADY NEJTENČÍ A NEJNÁCHYLNĚJŠÍ KE SPÁLENÍ. NAVÍC POKUD MÁTE ODHALENÝ DEKOLT, POUŽÍVEJTE SPF 50 KAŽDÉ DVĚ HODINY A PŘI SLUNĚNÍ TUTO ČÁST TĚLA KLIDNĚ PŘEKRYJTE LÁTKOVÝM KAPESNÍKEM.

Pokud máte hluboký výstřih, můžete pokožku v dekoltu zkrášlit i pomocí make-upu, korektoru, bronzeru či rozjasňovače.

SPECIÁLNÍ PÉČE

Samozřejmě že pro co nejlepší výsledek existují v nabídce kosmetických přípravků i speciální krémy a séra, které jsou určené přímo pro péči o krk a dekolt. Tyto přípravky často obsahují zpevňovací a vyhlazovací látky, jako jsou peptidy, retinol nebo vitamin C. Když se do nich rozhodnete investovat, můžete svoji pleťovou péči dále používat pouze pro obličej. Pokud navíc bojujete třeba s hyperpigmentací, zařadte do péče i přípravky, které eliminují vzniklé pigmentové skvrny a zároveň zabráňují tvorbě dalších. A samozřejmě nezapomínejte na vysokou SPF ochranu.

MASÁŽE A CVIČENÍ

Masáže a speciální cvičení výrazně přispějí k udržení pevnosti a pružnosti pokožky. Krk a dekolt masírujte jemnými krouživými pohyby, ideálně s použitím hydratačního oleje nebo krému. Cviky zaměřené na posílení svalů krku, třeba ty z face jógy, také pomohou zlepšit kontury této oblasti. ■



- 1 Anti-aging krém na krk a dekolt Neck Cream, The Enriched Formula, Sisley, 4255 Kč, sisley-paris.com
2 Peptidový krém na krk Naite Thread Neck Cream, Medi-Peel, 590 Kč, korejskakrasa.eu 3 Odličovací přípravek 3 v 1 Daily Nutrition Cleansing Nectar, Oolaboo, 1160 Kč 4 Modelační gel na dekolt a poprsí, Revuele, 117 Kč, notino.cz