



SVŮDNÝM KROKEM

Abyste mohla naskočit do sandálků a šortek s patřičným sebevědomím, je na kondici nohou nutné před sezonou trochu zapracovat.

Text MARTINA POLACHOVÁ



2



3



4

Z

ažehne první ostřejší slunce a ihned se začne vřít myšlenka vyjít si v kratší sukni. Jenže nohy nejsou v natolik ohromující kondici, jak byste si představovala. Teplota vystoupá ještě o kousek výš a vy byste ráda vyrazila v sandálkách, akorát že pedikúra byla taky nějakou dobu u ledu. A podobných přeslapů se s postupným odkládáním svršků zažije víc. Nechcete mít žádná nenadálá omezení? Zapijte se do přípravky zaměřené na výstavní nohy, které jdou na světlo téměř výhradně jako první.

PEVNÉ PLÁNY

V případě, že máte v záloze ještě nějaký čas, než dojde na úplné odhalení, snažte se do svého režimu zařadit každý den krátkou sestavu cviků, která dolní končetiny posílí, zpevní a ideálně i příznivě vytváří. Může zahrnovat široké sumo dřepy, výpady vzad s přeskokem, zanožování vstoje (s oporou o zeď nebo třeba o židli) a případně ještě abdukci kolenou s expandérem vsedě na židli (neboli kmitání nohou od sebe s gumou napnutou mezi kolena a mírně nad nimi). Stačí vždy 10–15 opakování ve třech nebo čtyřech sériích. Mimochodem, podpořit cvičení pomocí přípravků na zpevnění pokožky a proti celulitidě se rovněž úročí.

1. Inkoust na zdobení, Blooming Ink, odstín Violet, **Néonail**, 149 Kč **2.** LED lak, Green Flash, odstín Pop, **Manucurist**, 499 Kč **3.** Slupovací lak, Striplac UV Colour, odstín Baby Pink Shimmer, **Alessandro**, 369 Kč **4.** Gelový lak, Color UV Gel Polish, odstín Cosmic Dreamscape, **Néonail**, 249 Kč

„MEZI EFEKTIVNÍ ŘEŠENÍ PROTI OCHABUJÍCÍ POKOŽCE NAD KOLENY SE ŘADÍ MORPHEUS 8 BODY. NA PRINCIPU RADIOFREKVENCE A JEHEL ZAJISTÍ ÚBYTEK OBJEMU, ZPEVNĚNÍ I VYHLAZENÍ.“



FOTO: GETTY IMAGES, ARCHIV ZNAČEK; PŘÍPRAVILA: MARTINA POLACHOVÁ

Estetickému dojmu příliš nepřidají ani popraskané metličkové žilky na stehnech (vhodné řešit sklerotizací či laserem, například v Asklepionu) nebo ochablá pokožka v partiích nad kolena. Na to mají ráznou odpověď v IEM Spa, a to s pomocí procedury Morpheus 8 Body nebo Prophilu Body. První jmenovaná pracuje na principu řízené radiofrekvenční energie a jehel, jež pronikají pod kůži, kde pomáhají zpevnit a stáhnout pojivovou tkáň. Dá se tak dosáhnout jak úbytku objemu, tak i zpevnění a vyhlazení. U Prophilu Body přichází ke slovu vysoce koncentrovaná kyselina hyaluronová, jež se aplikuje do kůže v problematických partiích jemnými vpichy. Funguje jako booster, který

iniciuje tvorbu kolagenu a elastinu, a tak komplexně řeší problém ochablé pokožky s okamžitým i dlouhodobým účinkem.

Chloupky jako další obávané téma při odhalování nohou řešíte nejspíš průběžně. Akorát že například na zadních stranách stehů, kam si zblízka nevidíte, může právě určitá nedokonalost překvapit. Pojistit si dlouhodobě bezchybný výsledek je možné buď s pomocí IPL (profesionální nebo pro domácí použití), či účinnějším laserem (například v Laser Plastic). Proč účinnějším? Protože zatímco IPL využívá širokospektrální světlo s různými vlnovými délkami, takže není přesně cílené, paprsek laseru dokáže mířit přímo na chloupky. Nutnost opakování platí pro obě profi

metody, protože závisí na růstové fázi jednotlivých chloupků, nicméně díky lepší přesnosti zaměření a vedení tepla se laserová epilace nemusí podstupovat tolikrát jako IPL.

SEXY LINIE

Přichází čas na zkrášlování dolních končetin. Kvůli výsledné dokonalosti by mu mělo předcházet duo peeling a hydratace a dál už může následovat tónování. Pokud nejste právě po dovolené, bude kůže na nohou potřebovat trochu přibarvit a pak už záleží, jestli chcete efekt trvalejší, nebo jen dočasný. Samoopálení vydrží několik dní a postupně bledne. Nemáte-li s ním nejlepší zkušenosti, sáhněte buď po kapkách, jež přimícháte do běžného krému na tělo, anebo po konzistenci lehké pěny. Tu stačí rovnoměrně rozetřít aplikační rukavicí – dejte si záležet hlavně okolo kotníků, prstů na nohou či kolenou – a nechat vsřebat. V případě, že by vám barva přesto nepřipadala jednolitá, prokáže skvělou službu make-up na nohy ve spreji. Volit můžete ze čtyř odstínů, v každém případě nanesený přípravek na pokožce zaschne a po zbytek dne (pokud na ni nepříjde voda) se ani nehne, tím pádem ani nezabarví oblečení. Jestliže sjednocování tónu kůže neplánujete, přidejte alespoň úzkou linii rozjasňovacího oleje po celé délce předních stran nohou. Opticky se tím zúží a prodlouží.



JISTÉ TAHY

Kdo rezolutně odmítá gelovou pedikúru, měl by vědět, že právě na léto je to bezkonkurenčně nejpohodlnější řešení. Barva neztrácí lesk, nikde neoprýská, a dokud neodroste, vypadá pořád perfektně. Pokud jde o klasický gel lak, čeká vás zhruba po šesti týdnech obnova u pedikérky, ale jakmile sezona sandálků skončí, dá se gel zbrousit a nechat nehtíky zase tak, jak jste zvyklá. Variantou bez zbrusování je pedikúra u Alessandro, kde barvu sundají odlakovačem – nicméně (i když existují sady na doma) opakovaná návštěva je i tak vhodná, už kvůli opečování chodidel. Troufáte-li si na vlastnoruční aplikaci, můžete sáhnout po LED verzi laků od Manucurist, jež obsahují až 84 % bio ingrediencí. Nanesení zvládne i začátečník (s patřičnými proprietami) a odstranění je pak extrémně rychlé a šetrné – stačí na minutu přiložit tampon s odlakovačem a barva se sloupne v jedné vrstvě. ●

1. Osvěžující emulze, Energizing Emulsion, **Clarins**, 1140 Kč **2.** Tónovací make-up na nohy, Airbrush Legs, **Sally Hansen**, 329 Kč **3.** IPL epilátor, Peach 2 Pro Max, **Foreo**, 19 790 Kč **4.** Samoopalovací pěna, Self Tan Express, **St. Tropez**, 778 Kč **5.** Trpytí suchý olej, Huile Prodigieuse Roll-On Or, **Nuxe**, 1090 Kč **6.** Zpevňovací sérum, Fabulous Legs Firming Leg Serum, **Margaret Dabbs**, 1690 Kč **7.** Tělový peeling, Gentle Milky Body Scrub, **Alma K.**, 720 Kč **8.** Krém proti celulitidě, Body Strategist Osmotic Cream Mud, **Comfort Zone**, 1980 Kč

