

SZCZUPLA TALIA W 4 TYG. • SŁODYCZE DOZWOLONE NA DIECIE!

PSYCHE

URODA

ZDROWIE

FITNESS

KUCHNIA

MODA

SHAPE®

SHAPE
DLA KOBIET
ZAWSZE
W FORMIE!

01/2011

hit!
**boczki
precz!**
str. 72

PSYCHE

KOMPLEMENTY

jak się nimi
CIESZYĆ

**To będzie
lepszy ROK!**

✓ NARESZCIE
SCHUDNIESZ

✓ ZYSKASZ

PŁASKI BRZUCH

✓ & UWIERZYSZ
W SIEBIE

52

**POMYSŁY na
KAŻDY TYDZIEŃ**

2011!

*Gwiazda
sportu!*

**MONIKA
PYREK**

TANIEC
DODAŁ MI
SKRZYDEŁ

TYLKO U NAS!

**dieta
DETOX
NOWA
kuracja
ANTI-AGE**

FITNESS

**UJĘDRNIANIE
& SPALANIE**

trening, który
dostosuje się do ciebie

NUMER 01 (129) styczeń 2011
7,59 zł (w tym 7% VAT) www.shape.pl

ISSN 1509-8834 INDEX 357170



PLUS uroda: BIUST – EFEKT PUSH UP!
kosmetyki, triki & zabiegi bez skalpela

BIUST POD NAPIĘCIEM

Pielegnuj piersi. Nie powiększysz co prawda ich rozmiaru, ale napniesz, uelastycznisz skórę.

➤ **Sięgnij po kosmetyki modelujące.** Jak działają? Intensywnie ujędrniają, liftingują naskórek. Efekt? Biust lekko się unosi, nabiera pełniejszych kształtów. Nakładając kosmetyk, masuj skórę – okrężnymi ruchami (możesz robić ósemki), od zewnętrznej strony biustu, ku górze.

WIĘCEJ W GABINECIE

Chcesz wyraźnie powiększyć piersi lub skorygować ich kształt? Postaw na zabiegi medycyny estetycznej.

➤ **W gabinecie pytaj o Macrolane.** Zabieg w bezoperacyjny sposób doda piersiom objętości. Na czym polega? Wstrzykuje się kwas hialuronowy (składnik naturalnie występujący w organizmie) w postaci gęstego żelu (pomiędzy ścianką klatki piersiowej a gruczoł piersiowy). Stosuje się jedynie miejscowe znieczulenie. Efekt utrzymuje się średnio przez dwa lata. Potem trzeba go powtórzyć. Koszt: od 3,5 tys. do 12 tys. zł (w zależności od ilości zużytego materiału). www.skinclinic.pl

➤ **Wypróbuj Body Jet,** zabieg dzięki któremu możesz jednocześnie modelować sylwetkę i wypełniać biust. W jaki sposób? Najpierw cieniłą kaniulą (rodzaj drenu) wypłukuje się komórki tłuszczowe z danego obszaru (np. brzucha, ud). Wprowadza się ją pod skórę i wpuszcza silny strumień specjalnego roztworu, który wyrzuca tłuszcz na zewnątrz. W czasie zabiegu podaje się środek usmierzający ból. Następnie pobrany tłuszcz wstrzykuje się w piersi, nadając im pożądaną wielkość i kształt. Koszt: ok. 12 tys. zł.

TRIKI POWIĘKSZAJĄCE PIERSI

- **Wymodeluj biust makijażem.** Ciemny puder daje wrażenie głębi, a jasny optycznie powiększa. Pudrem brązującym muśnij więc zagłębienie między piersiami, natomiast dekolte „potraktuj” rozświetlaczem.
- **Pamiętaj o trikach modowych.** Lubisz nosić biżuterię? Postaw na masywne naszyjniki. Błyskotki przyciągną uwagę. Podobny efekt przyniosą kreacje z aplikacjami na dekolcie.
- **Dokładnie dobierz bieliznę.** Idź do brafitterki, która pomoże ci wybrać stanik. Idealnie dopasowany sprawi, że nawet mały biust będzie uniesiony, zaokrąglony i bardziej pełny.

1. Puder brązujący Earth Powder, Nouba, 89 zł 2. Serum do biustu Slim Extreme 3D, Eveline, 19,60 zł 3. Krem do biustu z Volufiline Multiwitamina AEF, Pupa, 135 zł 4. Serum do biustu Perfecta, Dax Cosmetics, 14 zł 5. Serum do biustu Sexy Look, Bielenda, 25 zł

MARZENIA SIĘ
SPEŁNIAJĄ.
TE O WIĘKSZYM
BIUŚCIE RÓWNIEŻ.
I TO BEZ SKALPELA.
ZA SPRAWĄ
KOSMETYKÓW,
SUPERTRIKÓW
I NIEINWAZYJNYCH
ZABIEGÓW
MOŻESZ
ODDYCHAĆ
PEŁNIEJSZĄ PIERSIĄ.

TEKST ANNA ANIOŁ

efekt
push
UP

