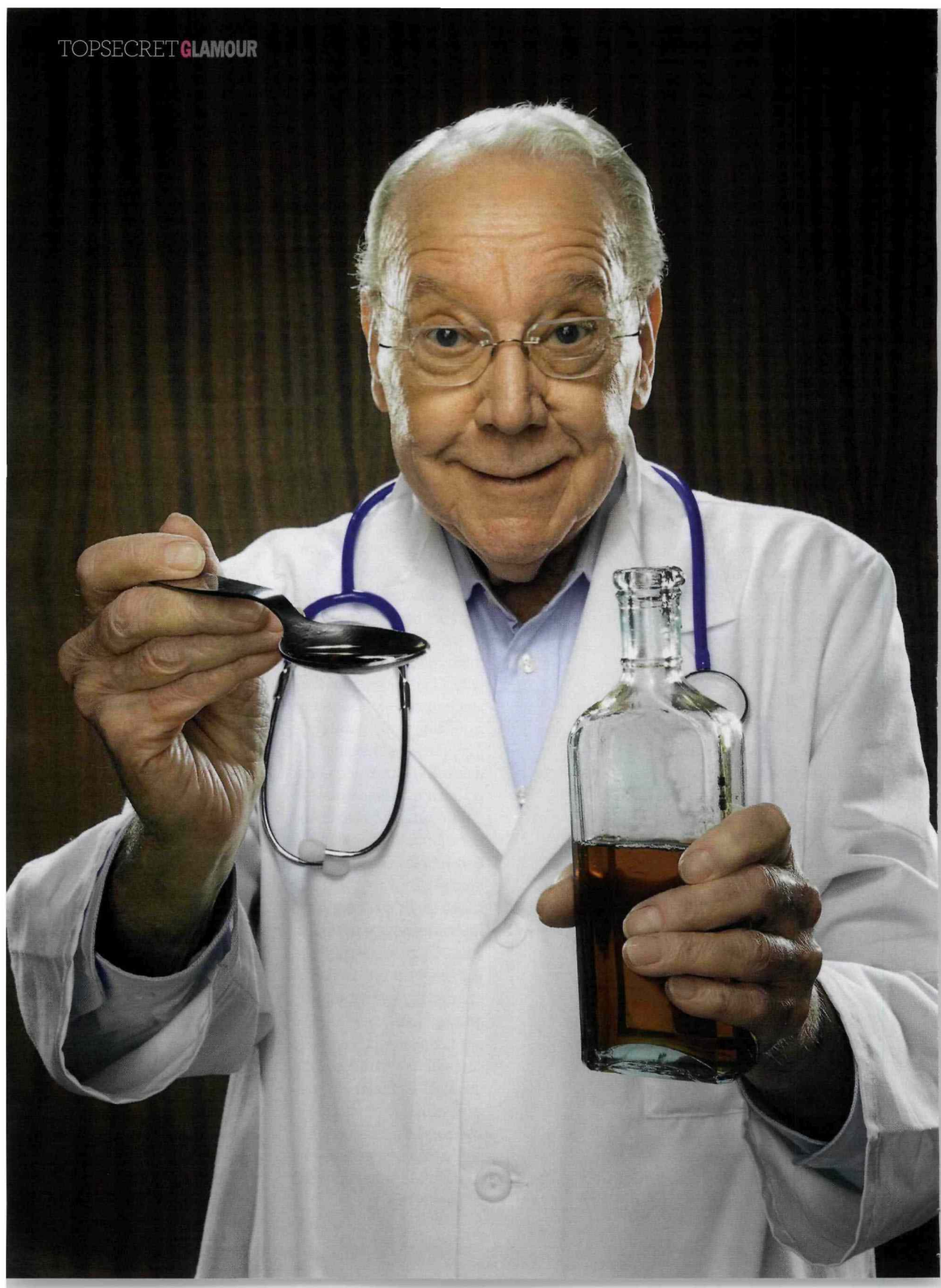


TOPSECRET GLAMOUR



TO EKSPERCI radzą s.w.pim przyjaciołom

Właśnie oni wiedzą najwięcej o tym, co nas, kobiety, interesuje najbardziej. Tylko nam specjaliści od zdrowia, urody, finansów i zakupów powiedzieli, jakich rad udzielają swoim znajomym, i zdradzili to, o czym niekoniecznie dowiesz się w salonie czy gabinecie. TEKST ALICJA SZEWCZYK

Nikt nie wie lepiej od nich, czy przez kawałek tiramisu nasza dieta legnie w gruzach. Ilu tak naprawdę potrzebujesz kosmetyków do makijażu i jaką sztuczkę zastosować, żeby włosy farbowane w domu wyglądają, jakby zajmował się nimi mistrz fryzjerstwa. Czy musisz wyciskać z siebie siódme poty na siłowni, żeby mieć płaski brzuch? Jakie wino kupić (i za ile!), gdy przychodzą do ciebie goście

FOTOCANNELS

(żebyś nie musiała świecić oczami, gdy będziesz je podawać), i czy nowy złoty pierścionek to twoja kolejna fanaberia, czy może świetna inwestycja finansowa. Najlepsi eksperci od diety, urody, finansów, wina i treningów codziennie w pracy zasypywani są podobnymi pytaniami przez swoich klientów, a prywatnie – przez znajomych. Ciekawi cię, czy to, co doradzają służbowo, różni się od tego, co mówią przyjaciołom? My zapytaliśmy ich o to wprost. Ich znajomi już znają te sekrety zawodowe. Teraz najwyższy czas, żebyś ty je poznała!

PROMOTORKA WINA



AGNIESZKA WOJTOWICZ-JACH
Zajmuje się komunikacją marketingową dla branży winiarskiej i organizuje warsztaty wina.
www.tratoria.pl

JAK KUPUJĄC WINO, NIE DAĆ SIĘ ZŁAPAĆ NA MARKETINGOWE SZTUCZKI: To nieprawda, że wino z ładną etykietą na pewno jest dobre. Zawsze mówię moim znajomym, że tak jak nie ocenia się książki po okładce, tak nie ocenia się wina po etykiecie. Oczywiście, jest prawdopodobne, że producent, którego stać na zatrudnienie dobrego grafika, zainwestowanie w stworzenie interesującej naklejki na butelkę i wydanie sporej sumy na reklamę, ma także pieniądze na wyprodukowanie dobrej jakości wina.

TOPSECRET GLAMOUR

Pamiętaj jednak, że etykieta to tylko marketing. I że równie często możesz trafić na świetny trunek w butelce z banalną etykietą, co na kiepski z ładną.

O WYŻSZOŚCI WINA Z KORKIEM NAD WINEM Z ZAKRĘTKĄ:

Gdy przyjaciele pytają mnie, czy wino w butelce z metalową zakrętką jest gorsze od tego z korkiem, odpowiadam, że absolutnie nie. Butelki z zakrętką są szczególnie popularne w krajach Nowego Świata (czyli poza Europą), ponieważ jest to rozwiązanie ekologiczne i ekonomiczne.

Drzew korkowych jest coraz mniej, a korek jest tak naprawdę niezbędny, gdy wino ma leżeć w butelce kilka lat. Poza specjalistycznymi miejscami z winami topowej jakości na sklepowych półkach stoją w większości trunki przeznaczone do tzw. szybkiej konsumpcji (powinno się je wypić w ciągu dwóch lat). Nie ma więc powodu, by je korkować. Jest jeszcze jedna zaleta metalowej zakrętki: trunek w niej nie psuje się (co czasami zdarza się na skutek zetknięcia z tzw. „chorym” korkiem).

CZY DOBRE WINO MUSI BYĆ

DROGIE: Nie musi, ale im wyższa cena, tym większa pewność, że trafisz na trunek lepszej jakości. W Polsce raczej nie kupisz przyzwoitego wina za 10 zł, ale jeśli wydasz od 20 do 50 zł – tak (w ciemno możesz wybierać te z Nowego Świata, np. z Kalifornii). We Włoszech lub we Francji kupisz znakomite regionalne wina prosto od producenta

za 4-5 euro, czyli ok. 25 zł. Ale jeśli w polskim sklepie wino kosztuje ok. 10 zł, to łatwo można policzyć, że dystrybutor zapłacił za nie mniej niż 1 euro. Zastanów się więc, jakiej jakości trunek można wyprodukować za mniej niż 4 zł za butelkę?

CZY WINA FRANCUSKIE TO ZAWSZE STRZAŁ W DZIESIĄTKĘ:

Niekoniecznie. Francja oczywiście jest ojczyzną wielkiego winiarstwa, ale jej produkty ostatnio przegrywają z konkurencją: Argentyną, Chile czy Kalifornią. Dlaczego? Ponieważ w tych krajach, w przeciwieństwie do np. Doliny Loary, panują przewidywalne warunki klimatyczne, produkcja odbywa się na wielką skalę, winnice są w stanie co roku wyprodukować wino tej samej jakości. Z francuskich trunków w ciemno kupuj szampana.

tym da im piękny połysk. Jak często farbować? Zasada jest prosta: farba na odrosty raz na miesiąc, a toner raz na dwa tygodnie.

O NAJWIĘKSZYM BŁĘDZIE, JAKI POPEŁNIAMY:

Najgorsze, co możesz zafundować swoim włosom, to trzeć je podczas wycierania po myciu. Robiąc to, za każdym razem otwierasz łuskę i w ten sposób niszczysz włos. Mokre włosy najlepiej jest delikatnie wygniać, wykręcać. A to, czy używasz ręcznika frotté, czy papierowego, naprawdę nie ma znaczenia.

Drugi częsty błąd to nakładanie odżywki na całą głowę. Odżywka ma ułatwić rozczesywanie włosów, dlatego powinnaś ją stosować, tylko jeśli masz włosy długie i półdługie. Nie ma potrzeby, żebyś jej używała, jeżeli masz krótkie włosy, chyba że są bardzo mocno rozjaśnione, prawie białe. Zawsze radzę moim przyjaciółkom i klientkom, żeby nakładały odżywkę od połowy długości włosów aż do końców. W żadnym wypadku nie na skórę głowy, bo odżywka zatyka pory i przez to cebulki włosowe nie mogą oddychać.

CZY NAPRAWDĘ MUSISZ CHODZIĆ DO FRYZJERA CO MIESIĄC:

To zależy od rodzaju włosów i tego, jak są obcięte. Niektóre wymagają strzyżenia co miesiąc, ale mam też klientki, które przychodzą dopiero po pół roku. Kiedy powinnaś pójść do fryzjera? Ja swoim przyjaciółkom mówię: wtedy, gdy zaczynasz się źle czuć sama ze sobą.

STYLISTKA WŁOSÓW



SYLWIA KILIŚ
Właścicielka salonu fryzjerskiego, współpracuje z pismami o modzie oraz z modowymi markami przy ich kampaniach.

O FARBOWANIU WŁOSÓW

W DOMU: Zawsze radzę moim przyjaciółkom, żeby używały farby jednego rodzaju i w jednym kolorze. Powinnaś ją nakładać tylko na odrosty, a na pozostałą długość włosów – toner. Jeśli masz czarne włosy, wybierz odcień ciemnego brązu, bo nawet jak się wypłucze, to nadal będzie dobrze wyglądać. Dlaczego radzę ci wybrać toner? Ponieważ każda chemia otwiera łuskę, więc kolejne farbowania zostawiają włos w coraz gorszym stanie. Toner nie zawiera amoniaku, więc jest zdrowszy dla włosów, a przy

MAKIAŻYSTKA

ILU KOSMETYKÓW TAK NAPRAWDĘ POTRZEBUJESZ:

Tylko trzech podstawowych.

Pierwszy to dobry podkład, którego cienka warstwa wyrówna wszystkie niedoskonałości cery i będziesz wyglądać jak nastolatka. Drugi to świetny korektor – kryjący, a jednocześnie rozświetlający, który powinnaś nakładać nie tylko pod oczy, ale również w zagłębieniach przy ustach (plus po małej kropelce na czoło i brodę, dzięki czemu uzyskasz efekt pięknie rozświetlonej twarzy).

Trzeci to róż do policzków. Ja swoje przyjaciółki namawiam na różowy albo brzoskwinowy, ale tak naprawdę ważne jest, żebyś wybrała odcień, który jest po prostu świeży. Sama długo nie używałam różu. Nosiłam przy sobie jedynie kolorową pomadkę, którą najpierw nakładałam na usta, a później lekko rozcierałam na policzkach. To też się sprawdza!

JAK ZAWSZE WYGLĄDAĆ NA

WYPOCZĘTĄ: Do podkładu zawsze dodaję kropkę kremu rozświetlającego, a jeśli cera nie jest tłusta, w ogóle nie używam pudru. Kocham taki świetlisty look, błyszczące policzki. To daje bardzo młodzińczy efekt. Lubią go zresztą wszystkie gwiazdy z Hollywood. Pamiętam, jak pracowałam przy sesji z Alessandrą Ambrosio, aniołkiem Victoria's Secret. Gdy poprosiła, żebym w ogóle nie używała pudru, myślałam, że ucałuję ją z radości!



PATRYCJA DOBRZEŃSKA
Pracowała z ekipą Madonny oraz Charliem Le Mindu, kreatorem wizerunku Lady Gagi i Lany Del Rey. Robi makijaże do sesji dla pism modowych w Polsce oraz do kampanii m.in. Reserved i Astor.



PIOTR ŁUKASIAK
Właściciel studia fitness, któremu idealną sylwetkę zawdzięczają takie gwiazdy jak np. Małgorzata Socha.

JAK ZROBIĆ PERFEKCYJNE SMOKY

EYES: Potrzebujesz tylko dwóch dobrych kredek. Jednej w kolorze khaki firmy M.A.C. Jest miękka, więc łatwo narysujesz nią kreskę na górnej powiece. Później tylko ją rozetrzyj, nawet palcem. Druga to moja ukochana Chanel: wodoodporna, niczym kajal. Tą podkreśl dolną powiekę. I gotowe! Gwarantuję, że efekt utrzyma się prawie cały dzień, a jeśli coś się rozmaże (powieka przecież pracuje), to nawet lepiej. Taki niedbały, rockandrollowy look jest teraz na czasie!

TRENER FITNESS

JAK ODCHUDZIĆ SIĘ BEZ EFEKTU

JO-JO: Swoim znajomym powtarzam: jeśli nie ćwiczysz, a tylko odchudzasz się przy pomocy drastycznej diety, musisz liczyć się z efektem jo-jo. Jeżeli chcesz rozsądnie zrzucić zbędne kilogramy i pozbyć się tkanki tłuszczowej, jest na to sposób. **Zacznij od 30-minutowego marszu co drugi dzień (maszerując, pij wodę małymi łykami – to ważne!). Po mniej więcej miesiącu, przy odpowiednim i systematycznym odżywianiu się (najlepiej stosuj dietę MŻ, czyli „mniej żreć”), będziesz lżejsza już o 4 kg.** Wtedy dołącz do swojego treningu dwa ćwiczenia na części ciała, na których wyszczupieniu najbardziej ci zależy (np. uda, pośladki, ramiona, brzuch). Na koniec poświęć kilka minut na rozciąganie. Po 45 minutach trening będziesz mieć z głową.

JAK NIE CIERPIEĆ DZIEŃ PO

TRENINGU: Nie jest prawdą, że jeśli wszystko cię boli po treningu, to znaczy, że był udany. Jeśli nie chcesz czuć po ćwiczeniach każdego mięśnia, powinnaś rozciągać się po treningu, a nie przed. Jak to zrobić? Przeznacz kwadrans na uelastycznienie tych części ciała, z którymi masz problem i których zbyt często nie rozciągasz. Pamiętaj też, że mięśnie możesz wydłużyć nawet o 50% tak, by ich nie uszkodzić. Uważaj tylko, żeby nie rozciągać nadmiernie stawów.

JAK SZYBKO SCHUDNĄĆ BEZ CHODZENIA NA SIŁOWNIĘ:

Wspinaj się, jeździj na rowerze albo pływaj, bo to nie tylko świetny pomysł na spędzenie wolnego czasu, ale też sposób, żeby twój organizm zaczął produkować nieznaczne ilości endorfin. Ale jeśli chcesz pozbyć się zbędnych kilogramów, robiąc to, co wymieniłem na początku, musisz stosować się do określonych zasad. Najważniejsze jest prawidłowe tętno. Pamiętaj, żeby je utrzymać na stałym, optymalnym poziomie w przedziale 120-140 uderzeń na minutę. Idealnie będzie, jeśli wybierzesz taki trening aerobowy, który pozwoli ci utrzymać tętno na stałym poziomie (np. 130 uderzeń na minutę) przez 45-60 minut. Nie masz takiej możliwości? Korzystaj z roweru stacjonarnego lub z bieżni trzy razy w tygodniu. To wystarczy, żebyś szybko zaczęła kupować w sklepach rzeczy o rozmiar mniejsze.

TOPSECRET GLAMOUR

FINANSISTKA

JAK PRZETRWAĆ KRZYZYS: Kiedy znajomi pytają mnie, czy to prawda, że prawdziwy kryzys gospodarczy dopiero przed nami, odpowiadam, że niestety tak. Najsilniej go odczujemy w naszym budzecie w roku 2014 i 2015, bo właśnie wtedy będzie największy. Kryzysu nie da się przejść całkowicie bezboleśnie, ale można się na niego przygotować. Wrzucenie na tryb oszczędnościowy to jedyna skuteczna metoda, dlatego wszystkim radzę, żeby już teraz wzięli pod lupę swoje codzienne wydatki. Przyjrzyj się, ile pieniędzy wydajesz na zbędne rzeczy i z czego bez bólu możesz zrezygnować. Pamiętaj, że np. codziennie wydane 10 zł na kawę na mieście to ok. 300 zł w miesiącu, a ponad 3,5 tys. zł oszczędności w roku! Zastanów się więc, czy nie opłaca ci się pić kawy w domu. Finansiści mawiają: „cash is a king”, bo w niepewnych czasach to gotówka ma największą wartość.

CZY WARTO BRAĆ KREDYT:

Teraz? Odradzam, bo kredyty są obecnie bardzo drogie. Jeśli więc marzysz o nowym mieszkaniu, to wstrzymaj się z zakupem albo kup je za gotówkę, jeżeli nią dysponujesz. Lub wynajmij. W najbliższych miesiącach ceny nieruchomości będą dalej spadać, więc szukaj dobrej okazji.

W CO INWESTOWAĆ, ŻEBY NIE STRACIĆ:

Ja swoim przyjaciółom i klientom radzę, po pierwsze, lokować pieniądze



PATRYCJA KWIATKOWSKA
Konsultant
w zakresie
nieruchomości
i finansów.

w lokaty bankowe lub fundusze inwestycyjne, ale takie, które inwestują w bezpieczne papiery (czyli w obligacje, a nie w akcje). Upewnij się tylko, że nawet jeśli na nich nie zarobisz, to też nie stracisz. Po drugie, w złoto i brylanty, które od długiego czasu zyskują na wartości. To zresztą jedna z najprzyjemniejszych inwestycji, bo przecież diamenty są najlepszymi przyjaciółmi kobiety.



KAROLINA JAWORSKA
Prowadzi
poradnię
dietetyczną
oraz internetową
Sekretydiety.pl.

DIETETYK

CZY NA DIECIE KAWAŁEK CIASTA I KIELISZEK WINA RAZ NA JAKIŚ CZAS NAPRAWDĘ SĄ GRZECEM:

Zawsze bawi mnie to pytanie. Kobiety od samego początku traktują dietę jako coś, co przytrafiło im się za karę, i chcą doprecyzować, jak bardzo zostaną ukarane. Często jestem pytana przez klientki i moje koleżanki, czy ja sama stosuję się do swoich zaleceń, a kiedy odpowiadam, że tak, widzę w ich oczach współczucie. Tymczasem wyrobiłam sobie zdrowe nawyki w jedzeniu i nie czuję się poszkodowana. W życiu warto kierować się zdrowym rozsądkiem. Dieta nie powinna stanowić tu wyjątku. Czy wolno mi wypić lampkę szampana w sylwestra i czy leniwy spacer na przystanek autobusowy upoważnia mnie do zjedzenia wieczorem kawałka tortu? Sama znasz odpowiedź. Nie można mieć jednocześnie krótkich włosów i warkocza. Zastanów się więc, na czym bardziej ci zależy.

Jeżeli chcesz mieć płaski brzuch, to zapomnij o pizzy, ciastach i alkoholu. A jeśli kochasz włoską kuchnię, lepiej pogódź się z tym, że nie będziesz mieć figury modelki. Ja mogę ci tylko podpowiedzieć, że w tzw. zdrowym żywieniu mieści się zarówno przypadkowy deser z owocami i orzechami, jak i okazjonalnie wypita lampka wina czy zjedzona pizza, zwłaszcza pełnoziarnista i z górą rukoli na wierzchu.

ILE POWINNA TRWAĆ DIETA:

Najprościej podejść do tego od strony matematycznej. 1 kg tłuszczu w naszym ciele ma 7000 kcal. Dziennie dorosła kobieta spala ok. 2000 kcal. Upraszczając: tłuszcz to nasz magazyn energii, więc jeżeli nie jemy, to zużywamy zapasy z tego magazynu. Teoretycznie (ale tylko teoretycznie!), jeśli nie będziesz nic jeść, spalisz 1 kg tłuszczu w ciągu ok. 3,5 dnia. Gdybyś nie jadła nic przez miesiąc (czego absolutnie nie polecam!), spaliłabyś maksymalnie 8 kg tłuszczu. Tyle że jednocześnie spowodowałabyś spustoszenie w swoim organizmie: uszkodziłabyś tkanki, utraciła mięśnie i odwodniła się. Dlatego za zdrowe tempo chudnięcia uważa się od 0,5 kg do 1 kg na tydzień. Teraz policz, ile kilogramów chciałabyś zgubić, i będziesz znać odpowiedź.

CZY MLEKO KROWIE SZKODZI:

Koleżanki bardzo często pytają mnie, czy dla zdrowia powinny odstawić mleko. Wtedy ja je pytam: „A pijesz

mleko?". „Tak”. „I szkodzi ci?”. „Nie”. I zagadka rozwiązana! **Zawsze namawiam do słuchania swojego organizmu, bo najlepszym ekspertem od naszego ciała jesteśmy my same, ponieważ to nam najlepiej jest stwierdzić, czy coś nam szkodzi, czy nie.** Znam osoby, które mimo ostrej alergii na czosnek jedzą go, tłumacząc, „że przecież jest zdrowy”. To błąd, bo jeśli nasz organizm się broni, powinniśmy go posłuchać. A wracając do mleka: stanowisko polskiego Instytutu Żywności i Żywienia w tej sprawie jest jednoznaczne: mleko warto pić. Dopiero gdy organizm zacznie ci wysyłać

sygnały ostrzegawcze, pomyśl o jego wyeliminowaniu z diety. Pamiętaj też, że nawet jeśli nie tolerujesz laktozy (będącej główną przyczyną problemów po wypiciu mleka), możesz pić jogurty, kefiiry i maślanki.

CZY BRAK SNU MA WPLYW

NA TYCIE: Spojrzenie holistyczne (czyli całościowe) na zdrowie to wciąż rzadkość. Kiedy mówię, że dieta nierozzerwalnie łączy się z aktywnością fizyczną, pacjenci bywają poirytowani. Przecież przyszli do dietetyka, a nie do trenera! Tymczasem na naszą kondycję ma wpływ mnóstwo czynników, które działają na nasz organizm. Sen jest jed-

nym z nich. Co poza nim? To, czy chodzimy lekko, czy grubo ubrane, jak bardzo się pocimy, jak szybko idziemy do pracy, czy w domu ustawiamy ogrzewanie na 20, czy na 25 st. C, a także ile wypijamy filiżanek kawy (nawet bez cukru). **Sen wypełnia nam przynajmniej jedną czwartą doby. Nie ma więc możliwości, żeby pozostawał bez wpływu na efekty diety.** Dyskomfort związany z jego brakiem często rekompensujemy sobie podjadaniem. Leniuchy i śpiochy są krócej aktywne. Poza tym niedobór snu wzmacnia reakcje stresowe, a te sprzyjają odkładaniu się tkanki tłuszczowej. **G**