

Kesä on kohta vain ihana muisto, ja onkin aika saada pää ja keho syyskuntoon. Kodin Kuvalehden vinkit auttavat restauroinnissa.

15 vinkkiä kauniiseen syksyyn

1 VESI Kesälomalla nautitut suolapitoiset ateriat turvottavat kehoa, sillä suola sitoo nestettä kudoksiin. Muista juoda runsaasti vettä ja lähde pienelle kävelylenkille, niin elimistö saa vauhtia ylimääräisen nesteen poistamiseksi. Esimerkiksi banaani, tomaatti ja mustat viinimarjat sisältävät kaliumia, jota munuaiset tarvitsevat poistaakseen kehosta suolaa.

Kuivaharjaa vartalo alhaalta ylöspäin ennen aamusuihkua, se vilkastuttaa aineenvaihduntaa ja poistaa kuolleita ihosoluja. Suihkuttele itsesi virkeäksi lämpimän ja lopuksi viileän veden alla. Olo on sen jälkeen mitä virein.

2 MERISUOLA Kaipaanko jo nyt kesää ja merta? Merentuoksuinen vartalonhoitohetki helpottaa. Merisuolaa sisältävä kuorinta-aine pehmittää ja jättää ihon silkkinsileäksi. Kuori samalla jalat ja kädet ja levitä lopuksi kosteusvoidetta koko vartalolle. Kuorintaan käy esimerkiksi Ètre Belle Ongkara Exfoliation Marine -vartalo-kuorinta-aine (23 e/200 ml).

HUULET Nyt voi ja saa värjätä huulensa rehdin punaisiksi piristämään syksyn synkkyyttä. Säpäkän punaisia sävyjä on ainakin Diego Dalla Palman Precious-mattahuulipunissa, joiden luonnolliset öljyt ja vahat pitävät huulet pehmeinä ja kosteutettuina.



4 VARPAAT Jalat tarvitsevat treeniä pysyäkseen hyvässä kunnossa, mars siis jumppaamaan jalat varpaita myöten vetreiksi. Ojenna ja koukista nilkkoja, jotta jalkojen venkierto vilkastuisi. Harita varpaita, se vahvistaa jalkaterän pieniä lihaksia, kun taas pienten esineiden poimiminen varpailla vahvistaa varpaiden koukista-jalihaksia.

5 MUOKKAUS Testaaja kokeili uutta vartalonmuokkausta Hypoxia kuukauden ajan. Tässä ajassa vyötäröltä ja reisistä suli 2 senttiä ja lantiolta 5 senttiä. Paino putosi 2,2 kiloa. Hypoxi on luonnollinen keino hoikistua. Se tehoaa erityisesti naisia rassaaviin kohtiin, kuten vyötäröön, lantioon, reisiin ja pakaroihin. Menetelmä perustuu kevyeen pyöräilyyn ja haluttuihin kohtiin suunnattuun ilmanpaineeseen. Alipaineen imu parantaa hoidettavan kohdan aineenvaihduntaa ja saa rasvat sulamaan. (NR)

Lisätietoja www.hypoxi.fi

