

REVITAL

magazine



О С Е Н Ь ' 1 8 - 3 И М А ' 1 9

18+



НУ ЧТО, СИБИРЯКИ, ГОТОВЫ К НАШЕЙ СНЕЖНО-МОРОЗНОЙ ЗИМЕ?

Свежий выпуск нашего журнала вышел накануне этого особенного для Сибири состояния природы — зимы! Как бы ни казалось странно, именно осень и зима — это любимые времена года для косметологов. Время, когда сняты все «солнечные» ограничения и можно делать все процедуры, которые пойдут на пользу вашей красоте.

О чем расскажем вам в этом номере? Чем поделимся и какими результатами похвастаемся? Обо всем по чуть чуть. Номер, как никогда, богат фото. Мы презентуем вам новинки косметики для домашнего ухода и познакомим вас с новой косметикой от томских биохимиков, которая приятно удивила нас в процессе тестирования. Поговорим с нашими врачами, зададим им самые каверзные вопросы и вместе с вами удивимся их неожиданным ответам. Мы подведем итоги первого реалити-проекта в Томске от наших косметологов «ТЫ КРАСИВА!», где покажем вам все результаты, которыми мы очень гордимся, и которые будут представлять нашу клинику на престижном московском конкурсе «Парад клиник 2018». А еще расскажем о «врагах красоты», о типах старения и их различиях и о том, как вынести из отпуска максимальную пользу.

Надеемся, что новый выпуск нашего журнала не оставит вас равнодушными и будет интересен.

И помните, красота многогранна!

Ваш REVITAL.



REVITAL
клиника эстетической
косметологии

Томск, пр. Фрунзе, 88
тел. (38822) 22-50-44

Instagram: [revitaltomsk](#)

Facebook: [revital_tomsk](#)

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Гл. редактор — Лариса Старикова @bokmaer

Выпускающий редактор — Татьяна Саликова

@kosmetolog_salikova

Макет, верстка — Сергей Сафонов

Фотограф — Татьяна Порозова

@tatyanaorozova_photo

Отдел красоты — @yemelianaova_makeup



ALEEXE

эликсиры для вашей кожи

Сегодня мы хотим познакомить вас с новой линейкой кремов от томских биохимиков, которые успешно прошли тестирование в нашей клинике.

○ ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ КРЕМ С ЭФФЕКТОМ БОТОКСА

Этот крем зарекомендовал себя, как эффективное средство от первых проявлений старения. Подходит, как для самостоятельного использования, так и для ухода с другими средствами. Крем обладает легкой структурой, приятным запахом и прекрасно подходит, как основа для макияжа. Какой эффект? Разглаживает до 52% морщин за 28 дней регулярного применения, корректирует уже имеющиеся морщинки и предотвращает появление новых. Отлично «подтягивает» овал лица. Крем рекомендуется врачами-косметологами нашей клиники, как эффективный домашний уход.



○ КРЕМ ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ С ЭКСТРАКТОМ МАСЛА ЧАЙНОГО ДЕРЕВА

Масло чайного дерева — это мощное природное противовоспалительное средство, которое издавна активно применяется в народной медицине, чтобы решить проблемы с кожей и убрать воспаление. Незаменимо при борьбе с прыщами и первыми проявлениями акне. При регулярном применении крема, с добавлением масла чайного дерева, исчезает «жирный блеск». Кожа становится более эластичной, улучшается регенерация тканей. Еще один эффект, который был замечен в процессе пользования — легкое отбеливание.

САМАЯ
ДОЛГОЖДАЮЩАЯ
АКЦИЯ ГОДА!

ОМОЛОЖЕНИЕ
ЗА 1 ЧАС

КОНТУРНАЯ
ПЛАСТИКА
СО СКИДКОЙ

20%

с 1 по 31 декабря. / Предварительная запись с 1.11.2018

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Выбери свой SENSYSES CLEANSER

Полноценный домашний уход за кожей, это не только увлажнение, но и очищение. Средства именно для этого важного этапа мы хотим вам сегодня презентовать. Продукт 3 в 1: удаляет макияж, глубоко очищает, увлажняет и тонизирует кожу.

Серия липосомированных очищающих лосьонов от компании SESDERMA – SENSYSES CLEANSER – это настоящая находка для качественного щадящего очищения, снятия макияжа с глаз и лица. Чем же они так хороши? Нежно очищают, снимают макияж, смягчают, освежают кожу, снимают воспаления, повышают тонус, делают кожу эластичнее, восстанавливают кожный барьер. Как известно, универсальных средств не бывает. Именно поэтому специалисты компании SESDERMA разработали шесть видов лосьонов, который вы сможете подобрать для себя, исходя из ваших особенностей.

1. Sensyses Cleanser Atopic.

Липосомированный лосьон для чувствительной кожи. 200 мл

2. Sensyses Cleanser Hyaluronic.

Липосомированный лосьон с гиалуроновой кислотой. 200 мл

3. Sensyses Cleanser Classic.

Липосомированный лосьон для всех типов кожи. 200 мл

4. Sensyses Cleanser Sebum.

Липосомированный лосьон для жирной кожи. 200 мл

5. Sensyses Cleanser Lightening.

Липосомированный отбеливающий лосьон. 200 мл

6. Sensyses Cleanser Ovalis.

Липосомированный противогрибковый, противовоспалительный лосьон. 200 мл



ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СВОИМ ВРАЧОМ-КОСМЕТОЛОГОМ И ПОДБЕРИТЕ ЛОСЬОН, КОТОРЫЙ ИДЕАЛЬНО ПОДОЙДЕТ ИМЕННО ВАМ.

Все мы знаем о таких врагах красоты, как солнце, алкоголь, курение. Но, это далеко не все факторы, которые могут отрицательно сказаться на нашем внешнем виде. Сегодня мы расскажем вам другие причины, о которых часто молчат, но которые способны нанести значительный вред состоянию вашей кожи.

Врач
Яна
Беюнок

ВРАГИ *красоты*

ИНТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА

О чем это мы? Это, прежде всего, правильное питание и питьевой режим. Конечно, они не дадут молниеносного эффекта, как визит к косметологу, но это самый большой подарок, который мы можем сделать нашей коже. Включение в рацион всех видов капусты, зеленых салатов, от шпината до рукколы, ежеутренний сок из сельдерея, дыня и дикие ягоды, подарят свежесть и свечение вашему личику и общий тонус организму. Давно известно — ты то, что ты ешь!



В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ГЛЮТЕН

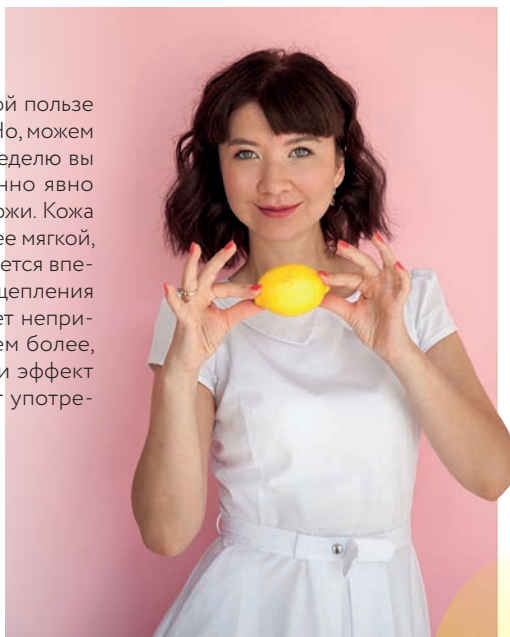
Мы не станем вас убеждать в очевидной пользе отказа от этого спорного компонента. Но, можем ответственно заявить, что уже через неделю вы заметите улучшения, которые особенно явно увидят обладательницы проблемной кожи. Кожа удивительным образом становится более мягкой, шелковистой и увлажнённой. Складывается впечатление, что мучное требует для расщепления всю влагу! Отказаться от мучного будет непривычно, но почему не попробовать? Тем более, что результат не заставит себя ждать и эффект впечатлит вас больше, чем радость от употребления булочки.

НЕХВАТКА ВИТАМИНОВ

Не стоит недооценивать витамины, такие как витамин D, жирные кислоты омега, кальций! Все это, по маленькому кирпичику, будет строить ваш здоровый организм. Правильный подбор витаминов поможет сохранить идеальный баланс в организме, чувствовать себя каждый день бодрым, полным сил, иметь хороший крепкий иммунитет и отличное настроение!

[ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДБОР
ВИТАМИНОВ ПОМОЖЕТ
СОХРАНИТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ
БАЛАНС В ОРГАНИЗМЕ,
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ
БОДРЫМ, ПОЛНЫМ СИЛ](#)

® Желаем вам каждый день добавлять в копилку своей красоты и здоровья по полезной привычке, пусть и самой маленькой. Когда мы заботимся о себе, делаем подарки в виде простых вещей, таких как: сочная хрустящая еда, спорт на свежем воздухе, приятные ритуалы по уходу за собой — наша кожа ответит нам благодарностью!



ОТСУТСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Можно долго выбирать фитнес клуб, удобное время для йоги и подходящего тренера, а можно просто сказать: «30 минут бегаю по утрам в ближайшем сквере», и сделать это своей полезной привычкой! День «с» и «без» физической активности — это совершенно разные дни в плане расслабленного состояния мышц и тонуса. Пожалуй, это привычка самая важная ещё и потому, что во время прогулки мы дышим кислородом, а кислород — ключ к красивой коже. Также стоит помнить, что такие негативные факторы, как отопление, постоянное ношение тесной одежды или синтетики, малоподвижный образ жизни — создают преграды на пути к красивой ровной, шелковистой, светящейся коже. Уделите своему телу чуть больше внимания, и оно обязательно ответит вам.



ТЫ КРАСИВА!

R реалити-проект
от косметологов

А не захваться ли нам? Нет, не на Вильяма нашего на Шекспира, конечно. «Нам скрывать нечего» — решили мы, и в начале лета объявили кастинг в первый реалити-проект от косметологов «ТЫ КРАСИВА!».

Чего мы хотели? Показать то, что раньше оставалось за закрытыми дверями, всё, что происходит у врача-косметолога и пациента между фото «до» и «после».

В ходе кастинга, на который пришло более 40 заявок, мы отобрали 3-х пациенток разных возрастов, чьи лица показались нам интересными для преображения.

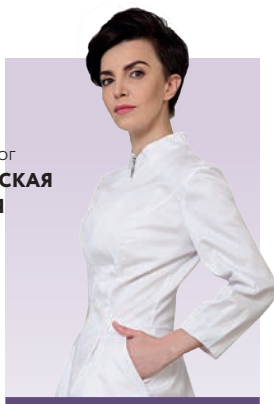
К

Косметология, несмотря на 21 век за окном, год от года обрастает все большими и большими «страшилками». А чем там обезболивают? А как это «ботокс»? А что там вообще происходит в этом кресле? Пилинг — это когда кожа «слазит»? Гиалуронку, как «закачаешь», так всю жизнь и будешь на нее работать, без нее никак же — привыкание. После лазерной шлифовки там вообще ужас, что происходит, мне подруга говорила, а ей её подруга, у которой подруга подруги делала и еле выжила... Знакомо? В той или иной степени, современной даме доводилось слушать что-то подобное не раз.

В течении двух месяцев, мы снимали все, что происходило на каждом из приемов, каждый этап их преображения. Мы беседовали с ними до и после, а иногда и в процессе, чтобы у наших зрителей была реальная картина происходящего. За 2 месяца вышло 10 серий нашего реалити-проекта, их в свободном доступе вы можете просмотреть на нашем сайте revitaltomsk.ru. Каждой из пациенток было проведено комплексное омоложение. Проект получил резонанс, много писали, интересовались, задавали вопросы. Надеемся, что наша миссия: развенчать мифы и показать все процессы удалась!

СЕГОДНЯ, БЕЗ ЛИШНИХ СЛОВ
ДЕЛИМСЯ С ВАМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ.

1

Врач-
косметолог**РАФАЛЬСКАЯ
ЕВГЕНИЯ****Пациент: Несмашная Анита, 29 лет****ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ**

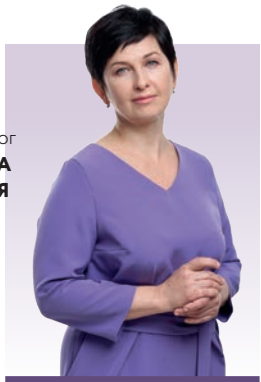
1. Контурная пластика препаратами Juviderm (Voluma, Volift).
2. Ботулинотерапия препаратом Botox.
3. Биоревитализация препаратом Juviderm Hydrate.
4. Фракционное лазерное омоложение – 1 процедура.
5. Радиочастотный лифтинг – 6 процедур.

2

Врач-
косметолог**ЗЫКОВА
ТАТЬЯНА****Пациент: Каблашова Ольга, 39 лет****ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ**

1. Контурная пластика препаратами Juviderm (Voluma, Volift).
2. Ботулинотерапия препаратом Botox.
3. Биоревитализация препаратом Juviderm Hydrate.
4. Фракционное лазерное омоложение – 1 процедура.
5. Микроотоковая терапия – 6 процедур.
6. Фотолечение пигментации на аппарате M22 – 1 процедура.

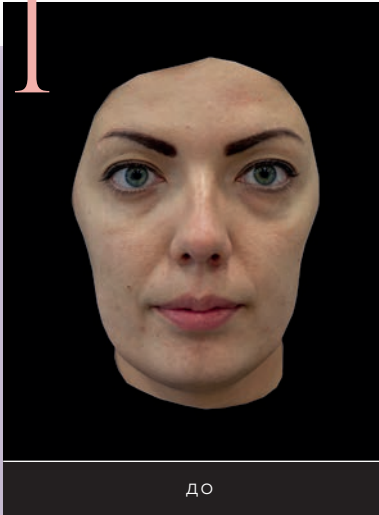
3

Врач-
косметолог**ЕГОРИНА
НАТАЛЬЯ****Пациент: Землянская Ольга, 49 лет****ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ**

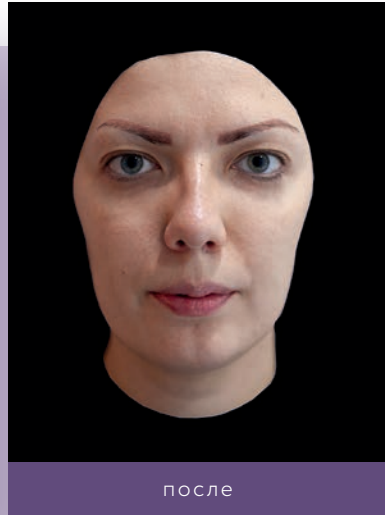
1. Контурная пластика препаратами Juviderm (Voluma, Volift).
2. Ботулинотерапия препаратом Botox.
3. Биоревитализация препаратом Juviderm Hydrate.
4. Фракционное лазерное омоложение – 1 процедура.
5. Микроотоковая терапия – 6 процедур.
6. Фотолечение пигментации на аппарате M22 – 1 процедура.

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЕКТА: 10.07-20.09.2018 год

1



до



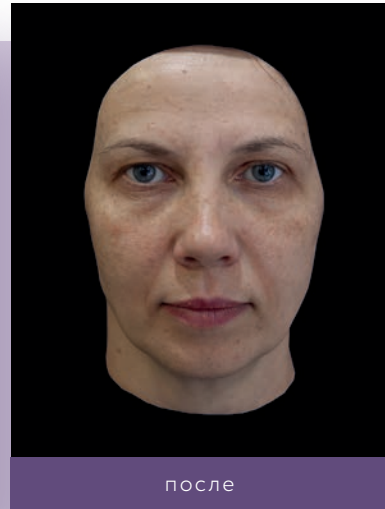
после

Анита, 29 лет

2



до

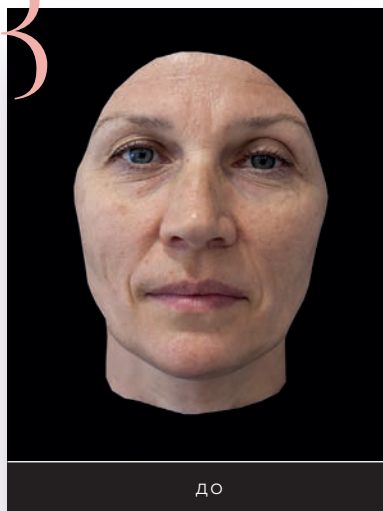


после

Ольга, 39 лет

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

3



Ольга, 49 лет

Тенденция
современной косметологии –
ГАРМОНИЗАЦИЯ!

Именно на это мы ориентируемся
при работе с нашими пациентами.

Хотите так же? Мы ждем Вас!



Вы никогда не задумывались почему так по-разному стареют люди?

ТИПИЧНОЕ старение

От рождения нам даны определенные особенности. Уже в молодости можно определить, как будет стареть ваше лицо. Со временем происходит потеря эластичности и упругости кожи и мышц, перераспределение подкожного жира, снижается тонус мимических мышц и потеря костной ткани, лицо начинает меняться визуально. Существует 4 типа старения. Давайте разберемся какие, в чем отличия и каковы характерные признаки каждого.



Юлия Тимошенко

1

УСТАЛЫЙ ↑

Считается наиболее благоприятным вариантом физиологического течения старения. Такой вариант характерен для худощавых женщин, с овальным или ромбовидным типом лица. Наблюдается раннее появление складок и морщин на лице, носогубных складок, опущении уголков рта, слезных борозд. Эти изменения придают лицу усталый, утомленный вид.

Ⓡ Для устранения признаков будут применяться филлеры на основе гиалуроновой кислоты. С их помощью косметолог может эффективно и безопасно заполнить морщины и складки, «смоделировать» контуры и объемы лица. Рекомендуются аппаратные методики, направленные на повышение тонуса мышц (RF лифтинг, микро-токовая терапия и т.д.). Качество кожи можно улучшить помощью химических пилингов.

МЕЛКОМОРЩИННЫЙ ↓

Исходя из названия понятно, — главный признак старения при этом типе — морщины. Кожа истончена, сухая, склонна к раздражению и покраснениям. Подкожно-жировая клетчатка развита слабо, а мышечный тонус снижен незначительно, провисание мягких тканей лица выражено слабо.

Ⓡ При мелкоморщинистом типе старения основное внимание уделяется методам, направленным на восстановление повреждения кожи и борьбу с фотостарением (химические пилинги, фотоомоложение, биоревитализация, мезотерапия). Высокоэффективными методиками будут: разглаживание морщин с помощью ботулинотерапии и контурная пластика.



Кристина Лагард

3

Ангела
Меркель

ДЕФОРМАЦИОННЫЙ ↑

Деформационный тип старения, характеризуется преобладанием отечности тканей лица, выраженной дряблостью, особенно в нижней трети лица. Морщинистость и нарушения пигментации не характерны, кожа достаточно плотная. У некоторых женщин может быть ярко выраженное покраснение щек (купероз). Данный тип старения обычно проявляется у женщин, склонных к полноте. Избыточный подкожно-жировой слой на лице приводит к выраженной деформации контуров, с образованием второго подбородка, «брылей», складок на шее, мешков под глазами и нависающих верхних век.

Ⓜ Будут эффективны липолитические коктейли в области максимального скопления жировых пакетов. Аппаратные методы с лифтинг – эффектом: RF лифтинг, «ИК», нитевой лифтинг.

УЖЕ В МОЛОДОСТИ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ, КАК БУДЕТ СТАРЕТЬ ВАШЕ ЛИЦО.

МЫШЕЧНЫЙ ↓

Мышечный тип – характерен большей частью для жителей Азии (Япония, Монголия, Средняя Азия) Старение лица при данном типе, проявляется преимущественно в нарушении пигментации, складчатости верхнего и нижнего века, выраженных носогубных складках, опущенных углах губ. В то же время, кожа щек остается ровной и гладкой, а контуры овала лица – сохранены вплоть до глубокой старости.

4

Ирина
Хакмада

Ⓜ Лучший эффект дадут процедуры биоревитализации, лазерного омоложения и ботулинотерапия, для устранения морщин.

МЕТКИ ВОЗРАСТА

Как мы вам уже говорили, все люди стареют по-разному, но косметологи выделяют 8 основных маркеров возраста. Мы составили список 8 индикаторов, которые подскажут, что уже пора посетить кабинет косметолога и какие рекомендации стоит ожидать.

1 МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ

Мешки под глазами — одна из самых острых проблем у женщин. Их наличие придает лицу усталый, замученный вид. **РЕШАЕТСЯ** проблема достаточно просто. Рекомендуется курс микротоковой терапии, после которых инъекции гиалуроновой кислоты.

2 НОСОГУБНЫЕ СКЛАДКИ

Многие косметологи уверены, что именно носогубные складки красноречивее всего указывают на возраст. **РЕШЕНИЕ** этой проблемы — контурная пластика. Филлерами с гиалуроновой кислотой заполняются складку изнутри и кожа выравнивается.

3 ПОТЕРЯ ТОНУСА КОЖИ

Кожа с годами теряет не только красивый ровный цвет, но и упругость. Становится дряблой и рыхлой. **ВЕРНУТЬ МОЛОДОСТЬ КОЖИ** поможет лазерное омоложение, при котором запускается активная выработка коллагена и эластина, отвечающих за упругость и плотность.

4 ПОТЕРЯ ОБЪЕМА ГУБ

Красивые сочные яркие губы — важный признак молодости и гармонии. Со временем губы становятся тоньше и теряют яркость. Уголки рта опускаются и лицо приобретает грустное выражение лица. Эту проблему **МОЖНО РЕШИТЬ** при помощи филлеров на основе гиалуроновой кислоты. Очень важно при коррекции иметь чувство меры и не пререстараться.

5 ПОТЕРЯ ЧЕТКОСТИ ОВАЛА ЛИЦА

Действие гравитации отменить не под силу никому. Кожа с возрастом становится менее упругая, обвисает, появляются «брыли», второй подбородок и прочие «прелести». Овал лица «плывет», что очень расстраивает женщину. **РЕШЕНИЕ** у такой проблемы есть — нитевой лифтинг. Это метод помогает переместить ткани, зафиксировать их в нужном положении и получить эффект молодого лица.

6 МОРЩИНЫ НА ШЕЕ

Один из самых «коварных» маркеров возраста — это морщины на шее. Лицо может выглядеть молодо и свежо, но шея часто более правдива. **РЕШЕНИЕ** этой проблемы существует — это сочетанная методика, которая включает в себя сначала лазерное омоложение, потом контурную пластику.

8 МИМИЧЕСКИЕ МОРЩИНЫ

Морщины в области лба, межбровья, в уголках глаз, на носу. Такие морщинки появляются одними из первых, иногда в достаточно молодом возрасте. **РЕШАЕТСЯ** эта проблема инъекциями ботулотоксинов (препараты Ботокс и Диспорт).

7 ПОТЕРЯ ОБЪЕМА СКУЛ

Именно скулы играют важную роль при формировании красивого молодого лица. **ВОСПОЛНЯЮТСЯ** потерянные объемы филлерами на основе гиалуроновой кислоты и делают ваше лицо более «свежим», убирая ощущения «усталости» на вашем лице, и делают его более молодым.

РАБОЧИЕ истории



Наши врачи-косметологи — это не только профессионалы в своей любимой работе, но прекрасные жены и красивые женщины. Сегодня мы зададим несколько вопросов трем нашим врачам, которые часто интересуют наших пациентов и наших подписчиков в соцсетях. Интересно? Тогда любимся феями красоты и читаем экспресс-интервью с каждой из них. Мы с удивлением обнаружили в коллективе двух несостоявшихся археологов.



ТАТЬЯНА
САЛИКОВА



ДАРЬЯ
НАИДЕНКИНА



ТАТЬЯНА
ЗЫКОВА

ПОЧЕМУ ВЫБРАЛИ ИМЕННО КОСМЕТОЛОГИЮ, КАК ПРОФЕССИЮ?

— Всегда хотела быть врачом — это у нас семейное. А косметология, помимо медицинской деятельности, предполагает творчество, а это не может не вдохновлять. У меня от счастья кружится голова, когда удаётся осуществить желания пациентов, остановить время и повернуть его вспять. Приятно осознавать, что все это возможно благодаря моим знаниям и навыкам.

— Я выбрала косметологию, потому что эта сфера позволяет работать со здоровыми, позитивными и стремящимися к совершенству женщинами. Эта профессия стимулирует к постоянному развитию и, конечно, помогает сохранять свою молодость. Все это в целом очень важно для меня.

— Косметология — это та сфера медицины где идёт постоянное развитие. Мне, как врачу-косметологу, хочется постоянно узнавать что-то новое, учиться и не останавливаться на достигнутом, но, а лучшая благодарность — это счастливые лица моих пациентов.

ЛЮБИМАЯ ПРОЦЕДУРА В КОСМЕТОЛОГИИ?

— В целом, излюбленной нет. Нравятся, когда сделанная твоими руками процедура, приносит эффект. Будь то одна или комплекс. Когда в целом пациент становится моложе и гармоничнее и от этого у него глаза светятся, и он становится чуточку счастливее.

— Есть такое понятие — процедуры с «эффектом на конце иглы». Как врач, я отдаю свое предпочтение инъекционным методикам (биоревитализация, контурная пластика). Особенно люблю контурную пластику, ведь она позволяет буквально за час исправить и подкорректировать проблемы, которые люди не могут решить долгое время.

— Любимая процедура для меня эта, которая даст хороший результат у отдельно взятого человека, обратившегося за помощью. Я за индивидуальный подход к каждому. Поэтому я не могу сказать, что люблю определенную методику, я люблю отличный результат.

КЕМ ХОТЕЛИ СТАТЬ В ДЕТСТВЕ?

— Ходить в белом халатике, работать до 16 часов. Вечером проводить время со своей семьей. Собственно, мечта практически сбылась, за исключением работать до 4 часов. Но любимая работа в радость, поэтому я не сильно огорчена.

— В детстве, конечно, стать косметологом я не мечтала. Я хотела быть археологом и заниматься раскопками гробниц египетских фараонов! На это меня в детстве вдохновил фильм «Мумия», который меня очень впечатлил.

— Сейчас самой удивительно вспоминать, но в детстве я всерьез мечтала стать археологом, чтобы искать затерянные города и динозавров. Почему искать я хотела именно их для меня вопрос до сих пор.

ОТДЫХ НА МАКСИМУМ

Отдых — это хорошо, а отдых с пользой — еще лучше. Чтобы после отпуска чувствовать себя максимально отдохнувшим, полным сил и быть с красивой здоровой кожей, мы подготовили Вам несколько полезных советов.

В

1 Во время отдыха необходимо набираться новых впечатлений, а это значит проводить его в разных местах. Не важно, будет ли это пешая прогулка по местным окрестностям или путешествие в 1000 км — главное обращать внимание на красоту окружающей среды, находить прекрасное и наслаждаться. Прекрасный «бонус» от новых впечатлений и прогулок — это умеренная физическая активность, которая всегда на пользу.

2 Сделайте акцент на полноценное питание! Употребление в пищу большого количества зелени, которая богата антиоксидантами, позволит вам с легкостью бороться с негативным влияем солнечных лучей. А морепродукты, содержащие незаменимые жирные кислоты, сохраняют вашу кожу молодой и здоровой! Да и где же их еще кушать, как не на море?

В ДОМАШНЕМ УХОДЕ
НУЖНО МАКСИМАЛЬНО
УВЛАЖНЯТЬ КОЖУ
КРЕМАМИ С ГИАЛУ-
РОНОВОЙ КИСЛОТОЙ

3 И несмотря на то, что все знают о вреде загара, все продолжают загорать. В этом случае необходимо соблюдать правила нахождения на солнце: использовать крема с UVA и UVB фильтрами с защитой от 30SPF, носить шляпки и панамы, обязательно находиться под зонтиками и не находиться на солнце с 11-15 часов дня.



4 Если ваш отпуск проходит в жарких странах, то вы теряете много воды с потом. Пейте как можно больше воды. Недостаток жидкости замедляет обменные процессы, нарушается выведение метаболитов из организма. Всегда держите в сумке бутылочку воды.

5 Не «батонтесь» круглые сутки. Чем больше вы двигаетесь, тем вы становитесь активнее и бодрее. Это может быть утренний бег, плавание в бассейне или просто ходьба — но это должно быть ежедневно и регулярно! Тогда вы будете полны энергии еще долгое время после отпуска!

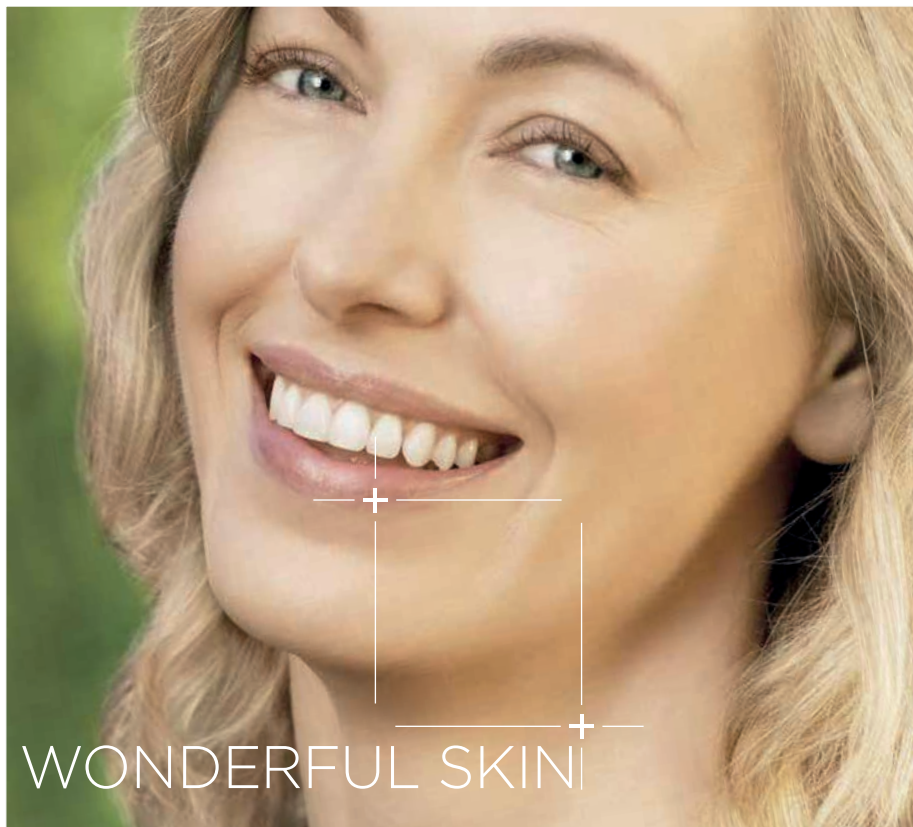


6 Если реагируете на смену часовых поясов бессонницей и нарушением сна, то за несколько дней до уезда и после приезда принимайте Мелатонин.

7 В домашнем уходе максимально нужно увлажнять кожу кремами с гиалуроновой кислотой и устранять негативное влияние солнечных лучей антиоксидантными кремами (например, ресвератрол).

Restylane
SKINBOOSTERS™

ОТКРОЙТЕ СЕКРЕТ
ВОСХИТИТЕЛЬНОЙ КОЖИ



- + Экспертное решение для улучшения качества молодой и зрелой кожи от Restylane®
- + Серия скинбустеров Restylane® Vital и Restylane® Vital Light на основе запатентованной технологии NASHA®
- + Стабилизированная ГК, вводимая в средние и глубокие слои дермы, обеспечивает глубокое увлажнение и длительно сохраняется в коже
- + Повышение эластичности и гладкости кожи подтверждено клинически [1, 2, 3]

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ОБ ЭСТЕТИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУРАХ: WWW.PROOFIRL.COM/RU

1. Distanto F. et al Stabilized HA of Non-animal origin for Rejuvenating the Skin of the Upper Arm. *Dermatol. Surg.* 2009; 35: 389-394.
2. Kerscher M. et al Rejuvenating influence of a stabilized hyaluronic acid -based gel of nonanimal origin on facial skin aging. *Dermatol. Surg.* 2008; 34: 1-7. 3. Williams S. et al. Changes in skin physiology and clinical appearance after microdroplet placement of hyaluronic acid in aging hands. *Journal of cosmetic Dermatology.* 2009; 8: 216-225.

ООО «Галдерма» 125284, г. Москва,
Ленинградский проспект, дом 31А, строение 1, этаж 21
Телефон/факс: + 7 (495) 540-50-17
www.galderma.ru

Представитель в Томске
REVITAL

В СВЯЗИ С НАЛИЧИЕМ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

RST/15/001