

BEAUTY DENNÍK

Čo robí pre svoju krásu a spokojnosť jedna z najpôvabnejších youtuberiek
Jana Hrmová @janahrmi?



RANNÁ RUTINA
Ráno si pleť vyčistím čistiacim gélom s kyselínou salicylovou a studenšou vodou, aby som mala pleť čistú a vypnutú. Večer „skincare“ zavším svojim najobľúbenejším hydratačným „kombom“ od Mádara: pleťovým fluidom, do ktorého primiešam dve kvapky vitamínového oleja.

DOKONALÉ VLASY
Po tom, ako som si pred rokom zosvetľovala vlasy, zostali suché a musím ich poriadne vyživovať. Najviac sa mi osvedčili vlasové produkty Mádara, konkrétne šampón a kondicionér Nourish & Repair a maska na vlasy Feed. Mám po nich úžasne zacelené hebké a lesklé vlasy.

TIP NA SUPERRÝCHLU ÚPRAVU TVÁRE?
Keď naozaj nestíham, dám si iba hlbkovo hydratačný krém z radu Deep Moisture. Na deň používam krém s vitamínom C od Mádara, ktorý rozžiari pokožku, hydratuje, pomáha mi zbaviť sa pigmentových škvŕn a zjednocuje tón pleti.


ČÍM SA UDRŽIAVAŠ VO FYZICKEJ FORME?

Žijem veľmi aktívne. Každý deň mám pohyb. Počas týždňa je to „fitko“ či joga, počas víkendov prechádzky a túry. Keď je pekné počasie, rada si idem zabehať do lesa.

KTORÁ AKTIVITA ŤA VŽDY NABIJE ENERGIU?

Taká moja „pamper routine“. Píling, maska na pleť a na vlasy, horúca vaňa s knihou.

NAJLEPŠIA RADA PRE DLHODOBÉ UDRŽANIE KRÁSY?

Čistenie, hydratovanie a výživa zvnútra aj zvonka. Okrem dostatočného množstva tekutín a vyváženého jedálnička sú to aj výživové doplnky v podobe zinku a retinolu. Sezónne si doprajem aj kolagénovú kúru. 

Moje TOP

Foto @janahrmi, IMK Organics



Príroda je najlepšie fitko



Pleťové olejové sérum Deep Moisture, Mádara



Línia pleťovej starostlivosti Deep Moisture, Mádara

Nourish & Repair pre suché vlasy

