

BEAUTY DENNÍK

Ako vyzerajú skrášľujúce rituály v kúpeľni pôvabnej Eriky Kandráčovej?
Jej profil môžete sledovať na @erika_kandracova



Čo vždy urobíš ráno ako prvé?

Už roky sa držím zásady, že telo treba umyť nielen zvonka, ale aj zvnútra. Každé ráno začínam pohárom vlažnej vody a umytím tváre. Tvár si osviežim bylinkovou organickou vodou, naniesim si sérum a krém. Celkovo sa snažím využívať prírodné produkty, ktoré sú šetrnejšie k pokožke aj k prostrediu. Predovšetkým produkty od severskej kozmetickej značky MÁDARA hrajú v mojej beauty rutine hlavnú úlohu. Večer nezaspím bez vyčistenia a ošetrovania pleti.

Tip na superrýchlu úpravu tváre?

Mojou záchranou je City CC krém. Nezaťažuje pleť, má UV faktor, chráni pleť pred okolitými vplyvmi a zároveň ju hydratuje. K tomu rozjasňovač, špirála, jemná očná linka a líčenka.

Ako sa staráš o vlasy?

Od prírody mám jemné vlasy, preto sa snažím veľmi ich nezaťažovať. Po deťoch a pri dojčení sa mi vlasy vplyvom hormonálnych zmien trochu oslabili. Používam výlučne šampóny bez zbytočných chemikálií, ktoré vlasy nezaťažujú. Obľúbila som


si napríklad regeneračný rad od značky PapayaActivs, ktorá obsahuje vysoký podiel tejto superpotraviny. Raz do týždňa si dávam na vlasy masku a požívam aj prírodné séra na výživu vlasov.

Čím sa udržiavaš vo forme?

Keďže máme malé bábätko, v súčasnosti na šport nie je veľa času. Nahrádzam to prechádzkami, a ak sa dá, doma si zacvičím a zatancujem s deťmi. Mám pocit, že niekedy aj domáce práce a nosenie malej na rukách je celkom výdatná fyzická aktivita.

Najlepšia rada pre krásu?

Krása je relatívna vec. Podľa mňa je v živote dôležitá harmónia a pokoj. Krása, ktorá ide zvonka aj zvnútra. Samozrejme, sú veci, ktorými si rada

dopomôžem k dobrému pocitu. Vzhľadom na to, že naša príroda a prostredie už nie sú to, čo bývali, a naše telo musí odolávať škodlivým vplyvom, potraviny sú ochudobnené o mnohé výživné látky. S pribúdajúcim vekom je niekedy dobré dodať telu niečo viac. V minulosti som k svojmu večernému rituálu zvyčajne zaradila kolagénovú kúru. Verím, že sa k nej čoskoro vrátim. 

Moje TOP



Starostlivosť, ktorá nezaťažuje, chráni a dodáva pleti zdravú farbu. City CC krém od značky Mádara.



Mádara – hydratačný rad SOS: Repair Intensive Serum, Recharge Cream, CICA Cream.



Smart-sleep BEAUTY, ktorý sa zvnútra stará o zdravie a krásu pokožky, vlasov a nechto.



Šampón PapayaActivs z radu Replenishing s vysokou koncentráciou papáje.