

JAK TO DĚLÁM JÁ

MUDr. Lenka Faltová (44), odborná lékařka pro estetickou dermatologii, pomáhá druhým na cestě za zdravím, mládím i krásou. Co jí dělá největší radost, jak relaxuje a jak pečuje sama o sebe?

6:30 Obvykle vstávám mezi šestou a sedmou. Jako první jdu připravit celé rodině snídani a svačiny. Dbám na to, aby nikdo neodcházel z domu bez snídani, takže se dá říct, že ta je u nás zkrátka povinná. Nejčastěji míváme jogurt s ovocem, oříšky a podobně. Samozřejmostí je káva s mlékem, bez ní si začátek dne sice umím představit, ale docela nerada. S ranní hygienou se příliš nezdržuju, na foukání vlasů a podobně čas opravdu nemívám, ale rozhodně si každé ráno očistím pleť minerální i obyčejnou vodou, pak přijde na řadu hydratační krém s UV filtrem. Místo make-upu obvykle sáhnu jen po CC krému, který obličej krásně barevně sjednotí. S líčením to nepřeháním, nejčastěji si vystačím jen s řasenkou a lesem na rty.

8:30 Mezi osmou a devátou obvykle přicházím na kliniku (www.laserplastic.cz) a začínám se věnovat klientům. Lidé k nám přicházejí z nejrůznějších důvodů, od těch ryze medicínských, se kterými se leckdy ostýchají do běžné ambulance, až po ty výhradně esteticko-kosmetické. Za patnáct let, co v tomto oboru pracuju, se odehrál obrovský technický pokrok a pracovat s těmi nejmodernějšími přístroji, zejména lasery, je opravdová radost – hlavně když vidíte, že můžete a umíte lidem pomoci. Ta pozitivní energie, která z nich jde, když vidí výsledek, je nade vše.

12:00 Jím pravidelně. Nedokážu si představit, že bych byla celý den o hladu, to bych nemohla fungovat. Husu s knedlíkem si pravda většinou nedávám, ale oběd je pro mě zkrátka nutností. Stejně jako šálek kvalitní kávy



OBLÍBENÁ kosmetika

Nedám dopustit na kosmetiku Neostrata, zvláště na novou řadu Pigment Controller, která pleť krásně rozjasní. Na oči je podle mě nejlepší krém Intensive Eye Therapy Neostrata z řady Skin Active (1). Místo make-upu si vystačím s CC krémem od značky Dermaheal, na rty používám tyčinku s UV faktorem (3) a k odličování je ideální minerální voda Bioderma (2). Jako noční péči často používám jen sérum s čistým vitamínem C (Dermaheal), které dobře působí jako prevence i korekce pigmentových skvrn. Na ošetření pleti, dekoltu a krku se mi osvědčil krém Neostrata Targeted Treatment (4).



a pravidelný pitný režim, protože dobře vím, co dělá s pleťí nedostatek vody, a seschlá jako rozinka být opravdu nechci.

17:00 Poslední klient přichází většinou mezi pátou až sedmou, od čehož se pak odvíjí můj večerní program. Nejráději relaxuju pohybem, ale na něj přes týden moc čas nezbyvá. Občas při sledování televize stihnu 30 minut na orbitreku, někdy na mne zbyde večerní procházka se psem. Nedostatek pohybu si vynahrazuju alespoň o víkend. Miluju dlouhé procházky, někdy si zajdu zaplavat či na výlet. Na sluníčko ale nikdy nechodím bez ochrany pleťi vyšším UV filtrem, čímž trochu mučím, hlavně o dovolené, i svou rodinu. Ale protože se skoro každý den bohužel přesvědčuju, co dělá nadbytek

slunce s pokožkou, tak všechny pořad mažu a mažu...

19:00 Když to vyjde, postupně se scházíme doma, ale teplé večere míváme zřídka. Syn miluje zeleninu, takže saláty jsou u nás docela často. K nelibosti mé dcery, ta by nejraději každý den večerela řízek nebo kuře a zelenina je pro ni trochu nutné zlo. Ale jíme prakticky vše, hodně ovoce, máme rádi ryby, mořské plody...

21:00 Ideálně strávený večer je, když přijde návštěva, dáme si dvě deci červeného a příjemně si popovídáme. Mnohem častěji ovšem v tuhle dobu doháním to, co jsem za celý den nestihla, vyřizuju e-maily a podobně.

24:00 Chodívám spát pozdě, ale přesto se vždycky pečlivě odličím. Samozřejmostí je pro mě ošetření pleti sérem, očním krémem a případně ještě nočním krémem. ■