

# VYTÁHNĚTE ŽENSKÉ ZBRANĚ

O TVÁŘ PEČUJETE S NEJVYŠŠÍ MOŽNOU STAROSTLIVOSTÍ, ALE NA POKOŽKU KRKU A DEKOLTU ZAPOMÍNÁTE? CHYBA! PORADÍME VÁM, JAK TENTO ZKRÁŠLJÍCÍ A NEMÉNĚ DŮLEŽITÝ RITUÁL ZAŘADIT DO VAŠÍ BĚŽNÉ DENNÍ RUTINY. JEN TAK SE V LÉTĚ BUDETE MOCI POCHLUBIT VÝSTAVNÍM VÝSTŘIHEM.

**1**  
**NEPODCEŇUJTE ODLIČOVÁNÍ**  
Možná vás to až dosud nenapadlo, ale pokožka na krku a dekoltu si zaslouží stejnou očistu jako vaše pleť. Během dne na ní totiž ulpí spousta prachu a nečistot. Každý večer proto krk a dekolť přetřete vatovým tamponem s pleťovým mlékem a dočistíte tonikem. Stejně tak to udělejte i ráno, abyste pokožku zbavila zbytků noční péče.

**2**  
**DĚLEJTE SI PEELING**  
A to ideálně 1x až 2x týdně potom, co pokožku očistíte. Volte jemné peelings, a to raději ty, které používáte na obličej (Jemný peeling, Yves Rocher), tělové mívajjí hrubší zrna. Tím, že odstraníte horní zrohovatělou vrstvu, pokožku zjemníte a připravíte ji na lepší vstřebávání aktivních látek z vašich přípravků.

**3**  
**ZPEVNŮJTE**  
Prvním krokem péče by mělo být zpevňující sérum. Pokožka dekoltu a krku je téměř stejná jako na obličej, jen je o něco tenčí a má méně mazových žláz. Klidně proto použijte sérum, které používáte na tvář. Vhodné jsou i přípravky s vitamínem C (Powerful-Strength Line-Reducing Concentrate, Kiehl's) nebo speciální péče Firming Sérum Neck and Décolleté, Orlane.

**4**  
**VYŽIVUJTE**  
Opět platí to, co pro sérum – pokud používáte kvalitní pleťovou anti-age péči, není důvod, proč byste ji nemohla použít i na pokožku krku a dekoltu (zkuste zpevňující řadu Rénergie od Lancôme). Účinek přípravků můžete podpořit i lehkou masáží, kdy budete krém roztírat směrem nahoru od dekoltu až k bradě.

**5** Vyživující suchý multifunkční olej Huile Prodigueuse, Nuxe, 50 ml, 450 Kč

**6** Krém na krk a dekolť Perfect Neck Cream, 3LAB, www.fann.cz, 3089 Kč

**7** Balzám na krk a dekolť Décolleté, In Fiore, www.ingredients-store.cz, 1950 Kč

**1** Zpevňující tělový olej Q10+ Body Oil Firming + Even, Nivea, 250 Kč

**2** Omlazující péče na krk a dekolť Super Restorative Décolleté and Neck Concentrate, Clarins, 1920 Kč

**3** Liftingová péče Rénergie Multi-Lift Ultra Cream, Lancôme, 2290 Kč

**4** Péče o krk a dekolť Nutri-Restore Décolleté Concentrate, Juvena, www.fann.cz, 2519 Kč

Séra s vitamínem C pokožku posilují, omlazují, sjednocují její barevný tón a zabraňují také vzniku pigmentových skvrn.



**TRIKY PRO PEVNÝ DEKOLT**  
**Podprsénka**  
 Ramínka by neměla táhnout, ale zároveň by prsa měla lehce nadzvedávat. Po zapnutí prsa ze strany uchopte a nadzvedněte nahoru do košíčků, budete mít plnější dekolt.  
**Bronzer**  
 Dekolt můžete zkrášlit bronzerem. Velkým štětcem ho jemně naneste podél klíčních kostí směrem do žlábků mezi prsy.

**1 Intenzivní péče o dekolt**  
 Phytobuste Décolleté, Sisley, 5840 Kč

**2 Revitalizující anti-age olej**  
 Bioaktivní omlazující olej, Nobilis Tilia, 534 Kč

**3 Zpevňující liftingový krém s ariginem na prsa a dekolt**  
 Bust Contour, Avon Works, 269 Kč

**4 Zpevňující tělový balzám**  
 Firming Body Balm, Dermacol, 199 Kč

**5 Zpevňující gel na břicho a dekolt**  
 Optimals Body, Oriflame, www.oriflame.cz, 229 Kč

**6 Extra lehké mléko na opalování**  
 Photoaging Control SPF 50+, Eucerin, 509 Kč

**7 Vyhlažující a zpevňující krém na krk a dekolt**  
 Triple Firming Neck Cream, Neostrata, 1490 Kč

**8 Zpevňující péče na krk a kontury obličeje**  
 Neovadiol Phytosculpt, Vichy, 829 Kč

5

**CHRAŇTE SE PŘED SLUNCEM**  
 Pokožka v dekoltu je poměrně tenká, a tudíž i citlivější, takže není divu, že na první jarní paprsky reaguje velmi rychle a snadno se spálí nebo přinejmenším zčervená. Použití krému s SPF 30 (Minerální opalovací krém Bariésun, Uriage) je tedy naprostou nezbytností a hlavně podmínkou krásného dekoltu. Sluneční záření totiž ničí kolagenová vlákna a kůže pak rychleji a viditelně stárne.

6

**VSAĎTE NA RETINOL**  
 Je vám 35 let a více? Je tedy na čase začít s intenzivnější péčí. Retinol neboli čistý vitamin A urychluje obnovu pleti, stimuluje růst fibroplastů i produkci kyseliny hyaluronové, sjednocuje barevný tón pokožky a celkově omlazuje (zkuste Retinol 10TR sérum, Medik8). Používá se večer pod vaši obvyklou péči.

7

**ZKUSTE INTENZIVNÍ OŠETŘENÍ**  
 Jedním z nejlepších způsobů, jak mít pokožku krku a dekoltu hladkou a bez vrásek, je aplikace kyseliny hyaluronové pomocí přístroje Vital Injector. Jeho výhoda je v tom, že se na něm dá nastavit hloubka aplikace i dávkování. Obavy z ošetření mít nemusíte, na pokožku se totiž předem nanese znečítlivující masť, takže téměř nic neucítíte. Efekt vydrží několik měsíců. Více na [www.laserplastic.cz](http://www.laserplastic.cz).

8

**ZKRÁŠLUJTE**  
 Kdykoli máte šaty s výstřihem, neváhejte si zkrášlit dekolt pomocí tělového oleje. Jestli chcete opravdu přitáhnout pozornost, klidně použijte olej se třpytkami (zkuste Huile Prodigieuse Or, Nuxe), kromě toho, že pokožku regeneruje a vyživuje, nezanechává mastný film a vytvoří krásně jemný, lesklý efekt.



PŘÍPRAVILA: BARBARA JUZIOVÁ; FOTO: JOY WONG / THE LICENSING PROJECT / PROFIMEDIA.CZ (2), SHUTTERSTOCK (3), ARCHY FIREM



Péče o krk a dekolt vyžaduje pravidelnost. Jen tak uvidíte brzy výsledky v podobě hladké a pevné pokožky.