

## BEAUTY СПРАВОЧНАЯ



Расческа Ceramic + Ion Supreme Combo Paddle Brush, Olivia Garden, \$24, [www.oliviagarden.com](http://www.oliviagarden.com)



Маленький тюбик увлажняющего крема для волос удобно носить с собой, чтобы поправлять прическу в течение дня.



Люблю фетровые и соломенные шляпы с широкими полями, но волосы под ними теряют объем и пушатся. Что делать?

«Увлажните волосы, чтобы избежать наэлектризованности», — рекомендует стилист Лэйси Редвэй, работавшая с Кирой Найтли и Лупитой Нионго. И она совершенно права, трение между сухими волосами и головным убором создает заряд статического электричества. Так что перед тем, как надеть шляпу и выбежать из дома, нанесите на пряди немного увлажняющего крема и расчешите их ионизирующей расческой, а на макушку побрызгайте спреем для объема — чтобы волосы у корней не приминались.

Как предотвратить растяжки во время беременности?

Бороться с растяжками лучше всего с помощью ежедневного массажа со специальными средствами. Нам понравилось Bio-Oil на основе натуральных масел и витаминов А и Е. Но помните, в этом деле очень важна регулярность.

Масло Pur Cellin Oil, Bio-Oil, 449 р.



Приложение помогает управлять рационом и контролировать свой вес.

Хочу питаться правильно, но совсем нет времени готовить. Как быть?

Обратите внимание на сервисы по доставке еды на день. Один из них — Just For You, где есть и вегетарианское меню, и меню для похудения, и многое другое. Недавно сервис выпустил мобильное приложение, с которым планировать рацион и заказывать продукты стало проще. Кроме того, как нам рассказала директор проекта Анастасия Ковалева, прямо в нем можно задавать вопросы специалисту по питанию.

ТИНА КАНДЕЛАКИ,  
клиентка сервиса  
Just For You

Часто пью сладкие напитки. Есть им здоровая альтернатива?

Присмотритесь к напиткам с натуральным составом без красителей и консервантов. Например, к «Яри» и Kinetik, в которых количество калорий вдвое ниже, чем в обычных газировках. А вот любых напитков с пометкой light избегайте — часто в их состав входят опасные для здоровья сахарозаменители.

Напиток Kinetik «Бледное пламя», «Новые минеральные технологии», 73 р.

Напиток «Ярис» «Яри» «Новые минеральные технологии», 47 р.

