



ruh ve beden: tüyo

**aklında bulunsun!**

Formunu korumak, zinde kalmak, güzelliğine güzellik katmak için aklında bulunması gerekenler burada!

Burçıl ONUR

**☑ "DİYET YAPSAM DA BİSEN VE KARIN BÖLGEMDEKİ YAĞLARI ERTEMYORUM. NE YAPMALYIM?"**  
Eğer, sorun bölgesel yağlanmaya diyete bilebileceğin müdahale düzeni bir şekilde egzersiz yapmaması geliyor. Bununla birlikte bölgesel yağ yakmaya yönelik birçok yöntem uygulanmaktadır. Bölgesel yağ yakma yöntemlerinden biri olan Hypoal, basınç terapisi yöntemi ile kan dolaşımını hızlandırarak, daha az zamanda, daha az effort harcayarak sadece hedeflenen problemleri bölgesel egzersiz desteği ile, çok kısa bir süre içinde istediğin ölçüde inceltmeni sağlar. Sen de Memorial Hastanesi Estetik Merkezi (0212-210 16 07) ve Kağıtözü City Sun'da bulunan Hypoal Merkezlerinde (0216-302 28 19) uygun bu yöntemi deneyebilirsin!

**☑ "DİYET YAPMAYA ÇALIŞIYORUM AMA TATLI YEMEKTE DE VAZGEÇEMİYORUM. NE YAPMALYIM?"**  
Öncelikle balmış diyetlerden kaçınmak, bünyeni zotlayacak beslenme tarzından uzak durmalısın. Eğer, şeker ihtiyacını karşılamak istiyorsan, öğün aralarında mutlaka meyve yemelisin. Bunun dışında tatlı sevdiğin sütlü ürünleri, kuru karneleri atarak, aynı zamanda da damak tadına uyacak bir şeyler yemek istiyorsan, Herbalife Formül 1 Kurabiye ve Kremay; 56,72 YTL, mutlaka denemelisin! Soya proteini ile özel olarak formüle edilmiş olan bu ürün, çitir kurabiye ve leziz kremayla, vücudun ihtiyacı duyduğu vitamin ve mineralleri minimum kaloride karşılamakta yardımcıdır.

**☑ "YAZ GELİYOR VE GÜNEŞ ETİKSİNİ ARTTIRMAYA BAŞLIYOR. LEKELERİMDEN NASIL KURTULABİLİRİM?"**  
Açık tenliler koyu tenlilere oranla çok daha hassas olurlar. Bu yüzden, sadece güneşin yüzünü güldürmeye başladığı yaz aylarında değil, her ayda da güneş koruyucu krem kullanmaya önem vermelisin. Melanin gelişiminin fazla olması sonucunda oluşan kahverengi çitir lekeleri üst ve karni-siyahı olan meyveyle zenginleştirilmiş SkinCeuticals Phyto+; 75 YTL, ile cildini tahsis etmeden balmışleştirilebilir, ayrıca cildini derinlemesine nemlendirilebilir.

HERBALIFE  
Diyet Yemeyi Gözetim ve Kontrol  
KURABIYE VE KREMA

SKINCEUTICALS  
PHYTO+  
BOTANICAL FLUID  
WITH HYALURONIC ACID  
FOR BROWN