

КАК ПРОДЛИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ УЖЕ СЕЙЧАС

СТР.
58

Март 2019

Men's Health

**СЕКС НА
УДАЛЕНКЕ**

ВЫСТРАИВАЕМ
ДИСТАНЦИОННЫЕ
ОТНОШЕНИЯ

СТР. 64

**КАРЕН
ХАЧАНОВ**

РАКЕТКА
ИЗ РОССИИ

16+

ПРОПИТАНИЕ

**СЕМЬ РАЗ
ОТЪЕШЬ**

7 ПРОДУКТОВ,
КОТОРЫЕ НАДО
ВКЛЮЧИТЬ
В РАЦИОН,
ЕСЛИ ЕЩЕ НЕ

**МУЖСКОЕ
СЧАСТЬЕ**

ЧЕМ СЕРДЦЕ
УСПОКОИТСЯ

СТР. 70

**ВСЁ
ВЫКЛЮЧЕНО**

КАК ИЗБЕЖАТЬ
АЛКОГОЛЬНОГО
БЕСПАМЯТСТВА

**ЗНАКИ
ОТЛИЧИЯ**

НОВЫЙ ПОДХОД
К РАЗВИТИЮ ГРУДНЫХ
МЫШЦ

СТР. 86

mhealth.ru



4 680038 460012

ХОЛОДНЫЙ ПРИЕМ

Тебе знаком прилив эндорфинов после ныряния в сугроб прямо из жаркой бани? Правильный холод — враг морщин. Его целительную силу научились направлять на повышение сопротивляемости кожи стрессовым факторам.

Текст: Ольга Сабельникова, редактор раздела красоты

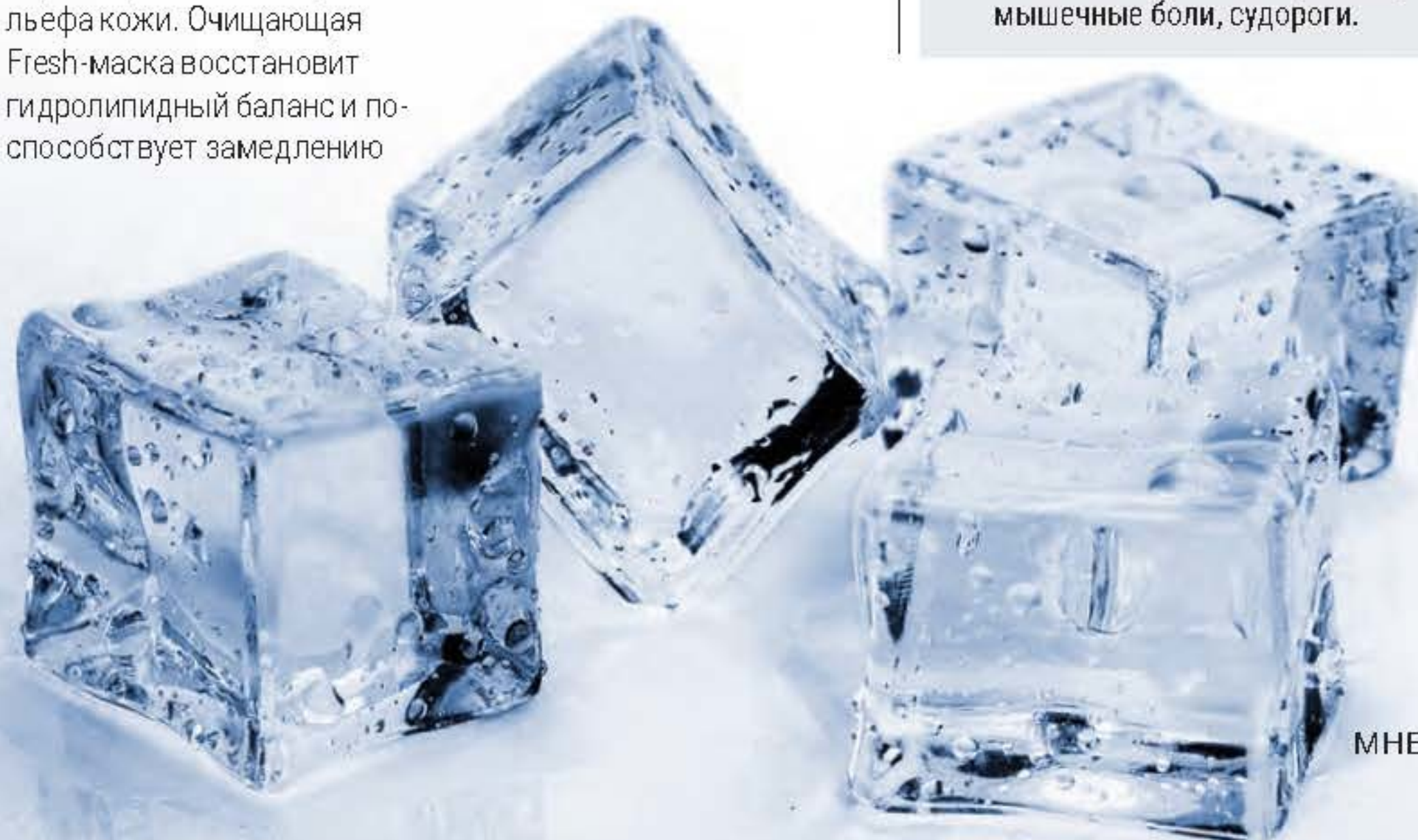


1. "Полюс холода. Минус 196" — авторский спа-уход от Natura Siberica

В косметологии жидкий азот применяется, чтобы кратковременно воздействовать на кожу экстремально низкими температурами (до минус 196 градусов). От такого стрессового охлаждения происходит спазм сосудов — они сужаются, затем наступает расслабление, и сосуды вновь расширяются. За счет этого улучшается кровоснабжение, в тканях ускоряются обменные процессы, появляется ощущение, что кожа открылась и задышала.

Процедура "Полюс холода. Минус 196" начнется с массажа лица и шеи на кедровом молочке и продолжится криомассажем и криопилингом с глубоким очищением и сужением пор и выравниванием рельефа кожи. Очищающая Fresh-маска восстановит гидролипидный баланс и поспособствует замедлению

процессов старения кожи. Следующая за ней пептидная омолаживающая Fresh-маска для лица простимулирует синтез коллагена, эластина, разгладит морщины и повысит увлажненность.



2. В центре красоты L.Raphael разработали эффективный метод доставки природных активных ингредиентов в глубокие слои кожи

Это многоэтапная процедура Collajet с применением технологии на основе мощной струи ледяного кислорода, которая замедляет старение кожи. Воздействие чистого кислорода в высокой концентрации и сильной струей стимулирует клетки и ускоряет кровообращение. Струйная технология улучшает проникновение пептида и коллагена в кожу. Collajet идеально подходит для людей после 30 лет: сокращает морщины, дряблость кожи и постугревые рубцы за счет активизации выработки коллагена.



3 ПРИЧИНЫ НЕ ЛЮБИТЬ ХОЛОД

- От продолжительного холода, переохлаждения организм не крепнет, а ослабевает.
- Сезонные холода причиняют массу неприятностей тем, у кого слишком чувствительная кожа.
- Следует избегать очень холодной воды, она способна спровоцировать мышечные боли, судороги.