

# Худеем ПРАВИЛЬНО

октябрь 2016

Софья  
Шапотайло

**-40 кг**  
я сделала это

**ГОРМОНЫ,**  
от которых  
не толстеют

Каши, опасные  
для фигуры

**6** СОВЕТОВ,  
чтобы  
меньше есть

**Токсичные  
люди:**  
они мешают  
нам худеть

**УДАР ТОКОМ –**  
и минус 4 см в талии

и **Виктория  
Дайнеко:**

«Когда нервы  
на пределе, бегу  
не к холодильнику,  
а в спортзал»

16+

ISSN 1625-1217





**1. Лак для ногтей от OPI.**  
*Красный цвет – классика осени.*

**2. Моющий крем Пурдерм от Дадо Сенс.**  
*Глубоко очищает проблемную кожу.*

**3. Крем для контура вокруг глаз Physiолift от Avène.**  
*Глубоко увлажняет кожу, препятствуя образованию темных кругов и «гусиных лапок».*

**4. Эмульсия для лица «Роза» от Ausganica.**  
*Повышает упругость и эластичность кожи, уменьшая количество глубоких морщин.*

**5. Поддерживающее средство № 3 Maintaner от NioPhlex.**  
*Восстанавливающее профессиональное средство для волос, которое можно использовать в качестве домашнего ухода. После вашего любимого шампуня нанесите уход на 5 минут на влажные волосы, затем смойте теплой водой.*

**6. Антицеллюлитное массажное масло Forme Idéale от BIOSEA.**  
*Восстанавливает клеточный обмен, препятствуя возникновению «апельсиновой корки».*