



Tipy, jak na zdravé a krásné vlasy. Ať jsou vaše vlasy zároveň pýchou

Mít zdravé a krásné vlasy, to je sen nejedné ženy. Ženy chtějí mít ze svých vlasů pýchu, a tak se o ně náležitě starají dnes a denně. Bohužel mnohé ženy je spíše namáhají a nedopřávají jim následnou regeneraci. Málokterá žena si bohužel uvědomuje, že když vlasy zatíží například tím, že je bude dnes a denně fénovat, kulmovat nebo žehlit, musí se vlasům dopřát následná regenerace, aby se vzchopily a stále vypadaly jako zdravé a silné. Když se na regeneraci zapomíná, vlasy trpí, slábnou, vypadávají a nevypadají ani svěže, ani zdravě. Pokud chcete, aby vlasy byly i vaší pýchou a aby vytvářely ten nejlepší dobrý dojem, přinášíme několik tipů, jak na zdravé a krásné vlasy.

Vše začíná už u mytí vlasů

Mytí vlasů je velice důležité. Je třeba, abyste měli skutečně kvalitní kosmetiku po ruce. Neinvestujte do nekvalitní kosmetiky, která je vám sympatická jenom svou cenou. Raději investujte do kvalitních kondicionérů, šamponů a vlasových masek od značek, které upřednostňují naprosto všichni světoví kadeřníci. Takovou značkou vlasové kosmetiky je například značka Kérastase. S mytím vlasů to rozhodně nepřehánějte. Stačí, když budete vlasy umývat dvakrát do týdne. Šampon vždycky nanášíte ke kořínkům vlasů, vlasy pak nebudou po celé své délce suché. A nezapomeňte pak na schnutí bez pomocníků - vlasy by měly schnout zcela přirozeně.

Bez jídla, pohybu a spánku vlasy zdravé nebudou

Ptáte se, co dělá vlasy skutečně zdravými? Je to jednoznačně pohyb, spánek a také jídlo. To vše se podílí na krásných, zdravých vlasech, které budou vaší pýchou. Jezte proto jídlo plné vitamínů a minerálů, nezapomínejte na zdravý pohyb a dostatek spánku, za což vám poděkují nejen vlasy, ale také vaše pleť. Co se týče jídla, doporučujeme zejména stravu bohatou na vitaminy, protein a železo. Vyvarujte se bílé mouky a cukru obecně.

Zdroj: www.pressweb.cz

inzerce



20.20 dobrodružný film
Piráti z Karibiku

- 6.00 Tlapková patrola (11, 12)**
- 6.55 Looney Tunes: Nové příběhy**
Americký animovaný seriál (2015)
- 7.15 Kačeří příběhy (11, 12)**
Americký animovaný seriál (1989)
- 8.05 Šípková Růženka**
Německý film na motivy pohádky bratří Grimmů (2009).
- 9.15 SuperStar**
I tentokrát se můžete těšit na nesmírně talentované zpěváky a jejich lecky dojemné příběhy.
- 11.25 Koření**
- 12.25 Volejte Novu**
- 13.00 Rady ptáka Loskutáka**
Pořad plný rad, inspirace a nápadů pro zahrádkáře, kutily i chovatele.
- 14.00 Výměna manželek XII**

Daňová, účetní, mzdová kancelář
Zpracování daňových přiznání, odklad daňových přiznání, daňové poradenství

Ing. et Ing. Sárka Bieglerová
Tel: +420 775 530 430
e-mail: office@ucetnictvi-spolehlive.cz
Široká 734, 683 52 Křenovice
www.ucetnictvi-spolehlive.cz

- 15.25 Osudové léto**
Americko-německý film (2002).
- 17.35 Loupež ve velkém stylu**
V zoufalé snaze platit účty a přežít kvůli svým blízkým se trojice kamarádů odhodlá riskovat všechno a přepadnout banku, která je připravila o jejich peníze. Americká krimi komedie (2017).
- 19.30 Televizní noviny**
Sportovní noviny, Počasí
- 20.20 Piráti z Karibiku: Na konci světa**
Ustanovený zástupce krále, lord Cutler Beckett, zrušil všechna nařízení, která obyčejným lidem zaručovala aspoň trochu důstojný život, a začnou hromadné popravy. Při nich zazní tajná pirátská píseň, která je výzvou ke svolání bratrského sněmu devíti pirátských vládců. Jedním z nich je i Jack Sparrow, ale je potřeba ho přivést z říše Davyho Jonese mezi živé... Americký dobrodružný film (2007).
- 23.30 Trestná lavice**
Hráč amerického fotbalu Adam Sandler, odsouzený na tři roky do vězení, se snaží sestavit družstvo z vězňů, aby svedli boj s dozorcí. Jenže ti mají vždy navrch a nikdo z odsouzených se nechce dostat do problémů. Má proto hodně práce se sháněním týmu a ještě mu jde o krk... Americká komedie (2005).
- 1.40 Loupež ve velkém stylu**
Americká krimi komedie (2017).
- 3.30 Volejte Novu**
- 4.00 Víkend**

FOR KIDS

16. VELETRH POTŘEB PRO DĚTI

EXPO PRAHA

www.forkids.cz

16.–19. 4. 2020

OFICIÁLNÍ VOZY