

NY POWER

fit

LIVING

sundere, skønnere, sjovere

EKSKLUSIVT

Chris MacDonald
Sandheden
om sundhed

PSYKOLOGI

MERE OVERSKUD
- skru op for din lykke

5 *sunne*
SUPER
SUPPER

Tænk dig til bedre
og sjovere SEX

3 KVINDERS SEJR

NY LIVSSTIL
PÅ 3 MÅDER

+ DE BEDSTE RÅD TIL DIG

STOR GUIDE

Spis dig til flad mave

+ mad og motion
der forandrer dit liv

21 RÅD
DER VIRKER
SLANK
NU!

SUNDHED: SOV DIG I FORM • FIT TESTER: NY SVEDIG TRÆNING • MODE: VINTERBLÅ
• REJSE: SPAWEEKEND I SVERIGE • SKØN: PLEJE MED BLOMSTER • YOGA: FARVEL TIL PMS

Nr. 01 • 29.12.2010 • 26.01.2011 • Pris 54,95 kr.

UBD
04036



3 701418 040361 0 1

Serum – sådan gør du

Hvad er et serum?

Et serum er typisk et fugtkoncentrat med ekstra mange aktive virkestoffer.

Hvordan skal det bruges?

Hvordan et serum skal bruges, varierer fra produkt til produkt, men normalt bruges det enten alene, inden du påfører din ansigtscreme, på rensset hud om aftenen eller under natcremen. Tjek vejledningen, før du går i gang.

Hvem skal bruge serum?

Serum er med til at optimere fugtoptagelsen i huden, og da 99 pct. af alle kvinder mangler fugt, er det en god ide for de fleste. Serum er særlig godt, hvis du ikke bryder dig om for meget fedt, f.eks. fra olier.

Hvordan vælger jeg det bedste serum til min hud?

Det optimale serum afhænger af din hudstilstand her og nu, derudover skal du tage højde for din hudtype, alder, miljø og den effekt, du gerne vil opnå. Tommefingerreglen er, at ældet eller solskadet hud skal have et reparerende og cellefornyende serum, mens sensitiv hud behøver et beskyttende serum, eventuelt med antioxidanter.

Kilde: Hudpleje-ekspert Daniela Fraser fra hudplejeklinikken Complete Me

TIP!

Bruger du en neutral ansigtscreme, dvs. en uden aktive stoffer, kan du booste cremens effekt ved at bruge et aktivt serum, før du tager creme på.



FIT'S FAVORIT

ANTIOXIDANT FACE FIRMING SERUM,

The Organic Pharmacy, 769 kr. Velduftende serum med et meget højt indhold af aktive stoffer. Brug den alene som natpleje eller som booster inden din dagcreme.



KEEP YOUNG AND BEAUTIFUL SH2C SERUM,

REN, 585 kr. Aktivt serum med C-vitamin og hyaluronsyre, der gør huden fast og blød. Bruges morgen og aften under din creme.



ORGANIC SUPERFRUIT CONCENTRATE,

Essential Care, 389 kr. Luksuriøs, økologisk vitaminboost til ansigtet med højt indhold af antioxidanter, der beskytter huden mod UV-stråler og frie radikaler. Virker regenererende og skal kun bruges 1-3 gange i ugen.



RASAYANA REJUVENATING SERUM,

Organic Apoteke, 615 kr. Bearbejder effektivt fine linjer, rynker og pigmentpletter med højaktive, økologiske ingredienser. Har fået kælenavnet „Facelift in a jar“.

40+

BEHOV: Genopbygning
GÅ EFTER: Et serum, der stimulerer hudens regenererende funktion.