

**ИВ РОШЕ.** 5. Эмульсия для контура глаз Anti-Age, **HEALTH QUARTET.** 6. Интенсивная мультипитательная сыворотка, **EVELINE.** 7. Концентрат молодости кожи LiftActive, **VICHY.** 8. Дневной крем из антивозрастной линии, **L.RAPHAEL.** 8. Ночной разглаживающий крем Sleep and Peel, **FILORGA.** 9. Восстанавливающий крем с ретинолом Ultra A Smoothing Complex, **ULTRACEUTICALS.** 10. Корректирующий уход против несовершенств Normaderm, **VICHY.**



формирование полностью заканчивается после тридцати лет, и то, насколько крепкими будут ваши кости и суставы в преклонном возрасте, напрямую зависит от вашего пищевого рациона в молодости.

Вопреки распространенному мнению, лучший источник кальция – вовсе не молочные продукты: из всего множества можно выбрать лишь сыры, особенно пармезан и брынзу. А вот по-настоящему богаты этим элементом кунжут, базилик, миндаль и семена подсолнечника. Как и любой другой минерал, из пищи он усваивается организмом в разы лучше, чем из биодобавок.

Если же говорить об уходе за кожей, то до двадцати пяти лет акцент нужно делать на ежедневное тщательное очищение и достаточное увлажнение с помощью не только кремов и сывороток, но и масок. Идеально, если после двадцати лет вместе с дневным и ночным кремами вы начнете использовать и сыворотки, к примеру витаминизирующие, – они часто выручают студенток во время сессий: никому же не хочется, чтобы от непосильного груза знаний лицо приобрело зеленоватый оттенок обложки ученической тетради. Из необходимого минимума также средства защиты от УФ-лучей.

## БРЕМЯ ПЕРЕМЕН

К какому бы типу старения ни относилось ваше лицо, знайте: возрастные изменения всегда проявляются на нем снизу вверх. В двадцать восемь лет некоторые уже отметят

