

marianne

ŽIVOT ZAČÍNÁ S MARIANNE

LISTOPAD 2023
79,90 Kč/3,99 €

FENOMÉN *Generace Z*

ČÍM ŽIJÍ
MLADÍ LIDÉ?
PROČ MAJÍ
MÉNĚ SEXU?

ZAJÍMAVÉ ROZHOVORY:

- MARTINA VIKTORIE KOPECKÁ
- TEREZA ČERNOCHOVÁ
- PATRIK HARTL
- IVANA CHÝLKOVÁ
- KAMU

20

INSPIRATIVNÍCH ŽEN

*Náš výběr
výjimečných žen,
které byste
měli znát*

Eliška KŘENKOVÁ

*„Život je příliš krátký na strach
a předsudky,“ říká představitelka
Heleny z filmu Úsvit*

Sladké sny PRO VLASY

Vysušené, lámavé, roztřepené, bez života – také dalo léto vašim vlasům zabrat? Nejvyšší čas jim to vynahradit pořádnou porcí lásky a péče, třeba intenzivní noční kúrou.

TEXT: KAROLÍNA DEMELOVÁ



Po každém mytí poctivě používáte kvalitní kondicionér nebo masku, před foukáním vždycky sáhnete po termoochranném spreji a do délek nanášíte pečující olejíček... A přesto všechno jsou vaše vlasy nespokojené? Přesušené, matné, lámavé, poškozené? Ještě než začnete přemýšlet o radikálním zkrácení střihu, zkuste jim vrátit život pomocí intenzivní noční péče.

Pokud máte vlasy přirozeně sušší, pravidelně je vystavujete horku žehliček a kulem anebo se vaše kštice ještě stále vzpamatovává z letních dobrodružství plných slunce, soli a chloru, jste ideálními adeptkami. Noční masky, balzámy, séra a kúry vlasy hloubkově vyživují, hydratují, posilují a chrání, zatímco spíte. Seženete univerzální obnovující verze i takové, které se specializují třeba na zesvětlené vlasy nebo ty, které se potýkají se známkami stárnutí.

Návody na použití se můžou lehce lišit, některé přípravky se nanášejí na omyté, ručníkem vysušené vlasy, jiné rovnou na suché; některé se ráno musejí smýt šamponem, další jsou tak lehké, že to není potřeba. Každopádně je ale aplikujte rovnoměrně tak, aby obalily každý pramen, a nechte působit plus minus osm hodin. Jestli se obáváte, že si ušpiníte polštář, můžete přes něj natáhnout ručník, případně vlasy zabalit do turbanu (obvykle ale vašemu povlečení nic nehrozí). Anebo tuhle intenzivní péči naneste do hřívky místo přes noc třeba během dne, který stejně trávíte celý doma. I když výsledky uvidíte – samozřejmě v závislosti na míře poškození – opravdu rychle, často už po první aplikaci, neschovávejte hned masku nebo sérum do zadní poličky. Nejlepší jsou totiž pravidelná rande aspoň jednou týdně. **m**

1. Noční regenerační kúra na vlasy Over Night Hair Repair, Sachajuan, 100 ml, 1300 Kč 2. Výživné vlasové sérum Overnight Repair Serum, Balmain, 30 ml, 2300 Kč 3. Noční regenerační sérum Penetraitt Overnight Repairing Serum, Sebastian Professional, 95 ml, 869 Kč, mojewella.cz 4. Noční obnovující sérum pro zesvětlené vlasy Blond Absolu Sérum Cicanuit, Kérastase, 90 ml, 1300 Kč 5. Noční vlasový krém Night Recovery Cream, Christophe Robin, 150 ml, 900 Kč, sephora.cz 6. Noční ošetřující sérum Caviar Restructuring Bond Repair Leave-In Overnight Serum, Alterna, 100 ml, 1050 Kč 7. Hloubkově vyživující balzám Restructuring Nourishing Balm for hair lengths and ends, Hair Rituel by Sislei, 125 g, 2690 Kč 8. Noční maska pro obnovu vlasů While You Sleep, Bumble and bumble, 190 ml, 590 Kč, sephora.cz

VYSOKÁ ŠKOLA *foukané*

Šikovným rukám kadeřníků se samozřejmě nic nevyrovná, s těmihle tipy se jim ale při domácím fénování rozhodně o kousek přiblížíte.

TEXT: KAROLÍNA DEMELOVÁ

Perfektně koordinované pohyby, ladné pootáčení kartáčem a na konci překrásně lesklé vlasy, které poslušně drží tvar i několik dní. V salonu vypadá foukaná jako balet, jenže samy doma většinou postrádáme minimálně jednu ruku navíc – a taky nejspíš nějaké zaklínadlo, které by hřívu ochránilo před krepatěním a plihnutím. Přesto ale nemusí být fénování taková věda, stačí dodržovat pár jednoduchých pravidel.

1. NEPODCENIT PŘÍPRAVU

Pokud jste právě vymotaly vlhké vlasy z ručníku a už saháte po fénu, zadržte. Jste si naprosto jisté, že jste použily přípravek s ochranou před

vysokými teplotami? Možná ji obsahuje rovnou váš oblíbený stylingový krém či pěna, jestli se ale o termoochranné nikde na obalu nic nepíše, přidejte ještě rychlý krok v podobě produktu specializovaného právě na tuhle práci. Moderní přípravky obvykle kombinují ochranu před teplem s dalšími benefity, takže si můžete vybrat, jestli chcete své hřívě dodat i lesk, objem, výživu, anebo usnadnit následné tvarování účesu. Skutečně tenhle neviditelný štít proti teplu nepodceňujte, protože vlasům jinak po čase hrozí přesušení, ztráta pružnosti i lámání.

2. O PÁR MINUT DÉLE

Dobrá, teď když jsou kadeře spolehlivě chráněné, přišel konečně čas zapnout fén. Dokud vlasy nebudou téměř úplně suché, nemusíte se příliš trápit technikou, důležité je finále, kdy vezmete do ruky správný kartáč a začnete vlasy tvarovat, jak si přejete. Pokud tedy nemáte kudrny, to kartáč zcela vynechte, zacvakněte na fén hned na začátku difuzér a přepněte na chladnější vzduch. Do difuzéru postupně nabírejte jednotlivé sekce a snažte se je jen přimáčknot k hlavě a nepřejíždět sem a tam, abyste nenařušily jejich texturu – pro extra hřívu zkuste při fénování střídat vzpřímenou polohu hlavy s předklonem. Zlaté pravidlo domácího fénování zní, že byste měly pokračovat ještě pár minut poté, co už se vám vlasy zdají suché. Velmi pravděpodobně totiž nejsou a právě kvůli zbytkové vlhkosti se po chvíli zvlíní, zkrepatí nebo zplihnou. A využijte taky na maximum možnosti nastavení různých teplot fénu: vyšší jsou pro tvarování, chladnější pak výsledek zafixují.

3. NA VELIKOSTI ZÁLEŽÍ

Měl by být kvalitní, pro rychlejší vysoušení se vyplatí zvolit ten s otvory a každopádně by se vám měl dobře držet v ruce. Ale jaký tvar a velikost kartáče vybrat? Sázkou na jistotu jsou kulaté, u kterých obecně platí, že čím delší vlasy máte, tím větší by měl mít průměr. Pro rychlé



1. Dvoufázový ochranný sprej Eimi Smooth Thermal Image, Wella Professionals, 150 ml, 248 Kč **2.** Stylingový ochranný krém Heat Protection Hair Cream, Sachajuan, 150 ml, 820 Kč **3.** Termoochranný tvarující krém Hydra Source, Biolage, 150 ml, 425 Kč **4.** Stylingový sprej pro objem a tepelnou ochranu vlasů Hair Love Prep Spray, Innersense, 198 ml, 750 Kč, licirna.cz **5.** Bezoplachové posilující termoochranné sérum Blond Absolu Cicaplasme, Kérastase, 150 ml, 959 Kč **6.** Bezoplachová maska s termoochrannou Absolut Repair Molecular, L'Oréal Professionnel, 100 ml, 800 Kč