

fit

Muhkea
tupla-
numero

Opas järkevään
unirytmiiin

Äitinsä menettänyt
suunnistaja Minna Kauppi
”Juoksin ja itkin”

Linda, 27:
**Nujersin
ortoreksian
ja anoreksian**

Kohti kevyttä oloa

» Terveellinen viikko
ravitsemusterapeutin ohjein

Tehokas vatsatreeni
**6 X TILMI
VYÖTÄRÖ**

**Nopeuta
aineen-
vaihduntaasi**

Lapsiperheen
**RUOKAILU
RAITEILLEEN**

FIT KOKEILI > Treenaa kahvakuulalla kotona



Shiseidon voide-
mainen Benefiance
Creamy Cleansing
Emulsion on alko-
holiton, kosteuttava
puhdistusaine, joka
käy myös silmä-
meikin poistoon.
200 ml 49,50 e.



Täyteläinen Clarinsin
Thirst Quenching Hydra-
Care Mask on pika-
kosteuttava naamio.
50 ml 32,50 e.



Eteerisiä öljyjä sisältävä
Decleörin Aromessence
Baume Lèvres -huulihoide
pehmentää. 15 ml 24 e.

Suojaa myös auringolta

Aurinkoisena talvipäivänä UV-säteily
heijastuu hangen kautta 80-prosenttisesti
takaisin, joten aurinkosuoja on ehdottomasti
tarpeen. UV-säteily läpäisee ohuet pilvet
helpommin kuin näkyvä auringonvalo. Kuulas
**aurinkoinen päivä onkin melko petollinen
ulkoilijalle:** auringon suoran säteilyn lisäksi
ilmaan leviää pilvien kautta hajasäteilyä,
ja molemmat heijastuvat vielä
lumesta takaisin.



Puuterimainen Jane
Iredale Powder Me on
mineraalipitoinen UVA/
UVB-suoja, jonka suoja-
kerroin on 30. 72 e.



Koko perheelle sopiva
Avènen Cold Cream
suoja tehokkaasti.
40 ml 11,90 e.



Helena Rubinsteinin
Skin Life SOS Hydra
Repair Silky Ultra-Comfort
Cream vahvistaa ja teho-
kosteuttaa ihoa 24 tunnin
ajan. 75 ml 92 e.