

HAIR m CLUB

PASJA • MISTRZOSTWO • PROFESJONALIZM

Trendy w strzyżeniach

**Vintage - modna
strona resentymetu**

**Ciepłe śniadania, czyli
pochwala dobrych poranków**

maniowski

FARMAGAN

DAVROE

Boho. Wolność tworzenia



”

W świecie, którym rządzą z góry ustalone schematy, doceniam wartość kreatywnej swobody i piękno różnorodności.

Boho to jeden z moich ulubionych stylów, niezmiennie zachwycający mnie lekkością i oryginalnością. Jego wyjątkowa różnorodność z jednej strony akcentuje etniczną naturalność, z drugiej śmiało manifestuje luz i nonszalanę.

TUBADZIN
kreatura
Maciej Zień

HAIR M CLUB

Wydawca

M Klub Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością spółka komandytowa

Redakcja

Alicja Myśliwiec
Dorota Chociszewska
Aleksandra Koniecko
Agata Welc
Piotr Bargiel

Projekt graficzny

Justyna Jucha

Zdjęcia

Archiwum M Klub, Davroe,
Farmagan



Okładka

Zdjęcie Davroe Polska
Fot. Hubert Zieliński



40

8

14

SPIS TREŚCI

- 6 Kalendarium - daty, które warto pamiętać
- 8 Wiosenna metamorfoza, czyli o sezonowej zmianie koloru włosów
- 10 Koloryzacja na miarę 2022 roku
- 12 Siła pielęgnacyjnych nawyków
- 18 Budzimy się do życia. Jakie rośliny warto mieć w domu. Rozmowa z Kamilem Mączkowskim
- 20 Podróże, które karmią kreatywność. Anna Nowak-Curyło
- 30 Trendy w strzyżeniach
- 32 Balet dla dorosłych. Wywiad z Dominiką Nahajowską
- 34 Taniec na szpilkach. Rozmowa z Natalią Lalą Konarską, Instruktorką Tańca.
- 40 Szydełkowe mindfulness Agnieszki Gaczkowskiej
- 46 Faceci dbają o siebie. Jak rozpocząć przygodę ze świadomą, męską pielęgnacją?
- 48 Moc smaku, czyli o koncepcji 3 dosz
- 50 Ciepłe śniadania, czyli pochwała dobrych poranków
- 54 Sewing Together - samodzielność kobiet
- 58 Vintage - modna strona resentymu
- 62 Między wersami czyli książkowe inspiracje
- 66 Maciej Maniewski poleca

Kilka godzin to czas, który spędza u fryzjera kobieta każdego miesiąca. Staramy się zainteresować naszych klientów wyselekcjonowanymi treściami. Dlatego zapraszamy Państwa do współpracy reklamowej. Każda z naszych ofert jest dostosowana do indywidualnych potrzeb reklamodawcy. Do Państwa dyspozycji pozostaje zespół, który tworzy unikalne treści z zakresu content marketingu i artykułów sponsorowanych. Chcesz dowiedzieć się więcej?

Napisz: redakcja@hairmclub.pl

Jesteśmy ekologiczni.
Drukujemy na papierze ekologicznym.
Skład tworzący jest z myślą o zerowym odpadzie papieru.





Witaj,

cieszę się, że znów możemy spotkać się w salonach fryzjerskich i wspólnie rozpocząć nowy sezon. W końcu budzimy się do życia, a wiosna towarzyszy nam na każdym kroku. I choć jest to piękny czas, to w tym roku przeżywamy go zupełnie inaczej. Z niepokojem śledzimy sytuację, która ma miejsce w Ukrainie i nie tylko sercem, ale także czynem, staramy się wspierać naszych wschodnich sąsiadów. Bierzymy udział w akcjach pomocowych oraz sami je organizujemy. To nam pokazuje, jak wiele razem możemy działać i jak ważne jest to, abyśmy byli dla siebie. Nie tylko od święta, nie tylko w trudnych chwilach, ale zawsze, każdego dnia. Sprawmy, aby wiosna była wypełniona pozytywnymi gestami wobec innych, ale też wobec siebie.

Szpeciallynie o tej porze roku skupiamy się na naturze i podchodzimy do niej z szacunkiem. Chcemy żyć w zgodzie z ochroną środowiska i w zgodzie ze sobą, dlatego sięgamy po naturalne i wegańskie formuły. Profesjonalne marki nie pozostają obojętne wobec tych życzeń. Farmagan stworzył nowe, ekskluzywne linie farb do włosów, które już wkrótce trafią do salonów fryzjerskich, a klientki będą mogły zobaczyć rezultaty kolorystyczne na swoich włosach. Z kolei marka Davroe wypuszczając na rynek swoje nowości, ponownie udowadnia, że troska o włosy i naturę może iść w parze. Wraz z nimi przedstawiamy nowe trendy i inspirujemy do zmian.

W numerze nie zabraknie fascynujących spotkań z inspirującymi gośćmi. Będziemy rozmawiać o modzie, naturze i o ciepłych śniadaniach, które najcięższe poranki zamienią w czystą przyjemność. To właśnie do niej, przyjemności, dążymy w tym sezonie. Zapewniamy ją sobie nie tylko poprzez pielęgnację, ale też przez ruch. Opowiemy więcej o mocy spacerów, które ja uwielbiam i regularnie praktykuję.

Nadeszła wiosna. Pomyślmy o naturze, ludziach wokół nas, ale nie zapominajmy o sobie.

Maciej Maniewski

Razem dla Ukrainy

Fryzjerzy to społeczność, która zawsze pomagała potrzebującym. Również teraz, w obliczu wojny, która dzieje się tuż za naszą wschodnią granicą, nie pozostajemy obojętni. Chcemy działać i pomagać najlepiej, jak tylko potrafimy.

Nigdy dotąd bycie razem nie było tak ważne. Dlatego stworzyliśmy akcję, która łączy fryzjerów i ich klientów, abyśmy wspólnie mogli działać jak najwięcej dobrego. Umieszczając na lustrach w swoich salonach naklejki z kodem QR przekierowującym na stronę Polskiej Akcji Humanitarnej, ułatwimy naszym klientom dostęp do zbiórki prowadzonej przez rzetelną organizację, która od lat pomaga ludziom w potrzebie. Klienci chcą dołączać do akcji pomocowych, a my możemy im to ułatwić.

Udostępniliśmy takie naklejki wszystkim salonom, które się do nas zgłosiły, a jest ich już ponad 200! Tak duże zaangażowanie ze strony branży fryzjerskiej jasno pokazuje, że razem potrafimy dokonać wielkich rzeczy.

Bądźmy razem, solidarni z Ukrainą. My, Fryzjerzy i Przyjaciele dla Ukrainy.



KALENDARIUM

SPRAWDŹ, O JAKICH DATACH WARTO PAMIĘTAĆ.
SZCZĘŚLIWI CZASU NIE LICZĄ, ALE CELEBRUJĄ **WAŻNE DATY**. JAKIE NALEŻY
ZAZNACZYĆ W KALENDARZU? PRZYGOTOWALIŚMY DLA WAS PRAKTYCZNE
PODPowiedzi.



12.04 Dzień Czekolady

Cały świat kocha ją na zabój od ponad 200 lat. Uwielbiamy jej smak, zapach, ale też kolor. Niejednokrotnie to właśnie czekolada dostarczała kolorystycznych inspiracji dla fryzjerów na całym świecie. Jej kolor niezmiennie odmładza. Może to właśnie patent na Twoją metamorfozę?

15.04 Światowy Dzień Sztuki

Sztuka towarzyszy nam praktycznie od samego początku cywilizacji ludzkiej. To sposób na to, by zachwyć, wzruszyć, zrelaksować. W Światowy Dzień Sztuki warto korzystać z jej dobrodziejstw. Sprawdź, jak wyglądają kolekcje marek FARMAGAN i DAVROE – to dowody na to, że rzemiosło można podnieść do rangi sztuki.

24.04 Europejski Dzień Śniadania

Mówi się o nim, że to najważniejszy posiłek dnia. Absolutnie się z tym zgadzamy. Dlatego w tym numerze „Magazynu HMC” będziemy zachęcać Was do celebrowania śniadań. Pomoże nam w tym Nina Czarnecka.

27.04 Dzień Florysty

Święto narodziło się w 2010 roku za sprawą społeczności portalu forumkwiatowe.pl. Jego celem jest nie tylko uhonorowanie florystów, ale pokazanie, że to wcale nie jest łatwa praca. Praca z roślinami może dostarczyć wielu ciekawych ważeń. Przygotowaliśmy o tym tekst. Dowiesz się, jak zacząć swoją przygodę z roślinami.

01.05 Święto Konwalii

Dzień Konwalii to święto wywodzące się z Francji. Korzenie sięgają prawdopodobnie czasów starożytnych, ale współczesną popularność święto zawdzięcza także polityce, bo stało się symbolem Święta Pracy we Francji. Nam konwalie od zawsze kojarzą się z ociepleniem, lekkością i świeżością. Kochamy ten zapach.

03.05 Dzień Słońca

Kochamy je! Czasem jest naszym sprzymierzeńcem. Innym razem wrogiem. Słońce choć fenomenalnie poprawia nastrój, nie zawsze służy naszej urodzie. Z pomocą przychodzą odpowiednie kosmetyki. Linia produktów FARMAGAN SUN&Fitness zawiera filtry przeciwsłoneczne SPF 15, a także witaminy odpowiedzialne za dogłębne nawilżenie włosów. Warto już teraz odpowiednio przygotować się do lata.

08.05 Dzień Bibliotek i Bibliotekarza

Pierwsze informacje na ten temat pochodzą jeszcze z czasów starożytnych. Uwielbiamy czytać. Literatura przenosi nas do świata wyobraźni. Napędza do działania. Pozwala rozwijać wyobraźnię. Sprawdź, jakie książki polecamy dla Ciebie w tym numerze „Magazynu HMC”.

15.05 Święto Polskiej Muzyki i Plastyki

Zachwycając się zagranicznymi piosenkami albo obrazami, nie można przy tym zapominać, że nasza kultura także jest wartościowa i ma wiele uroku. Dlatego w naszym „Magazynie” ta ważna kwestia zajmuje kultura. To ona pozwala się nam rozwijać i skutecznie motywuje do działania.

19.05 Dzień Dobrych Uczynków

Życzliwość to coś, co cenimy sobie ponad wszystko. Dzięki takim świętom świat staje się lepszy. Pomagać możemy w sprawach różnej wagi. Ważne, aby codziennie na naszym koncie znalazł się dobry uczynek. Zaryzykujecie i spróbujecie?

21.05 Międzynarodowy Dzień Herbaty

To na wniosek Chin ONZ uchwaliło oficjalne obchody tego dnia na 21 maja. Wiele krajów oczywiście bierze pod uwagę te wytyczne i świętuje ten dzień właśnie w maju. Może dołączycie? Popołudniowa ceremonia skutecznie ukoji skołataną nerwy i pozwoli odpocząć. Pamiętajmy, jak ważna jest moc prostych przyjemności.

22.05 Dzień Praw Zwierząt

To bardzo ważne święto. Przypomina o tym, jak ważne są zwierzęta. Świadomie wybieramy te kosmetyki, które nie były testowane na zwierzętach. Uważamy, że to jedyna droga.

31.05 Światowy Dzień bez Tytoniu

Palenie papierosów wpływa negatywnie na stan włosów. Eksperci uważają, że toksyczne chemikalia zawarte w dymie mogą uszkodzić DNA mieszków włosowych i generować szkodliwe dla komórek wolne rodniki. Palacze mają dużo cięszysze włosy i siwieją wcześniej, niż osoby niepalące.

Wiosenna metamorfoza jaki kolor będzie dla Ciebie najlepszy?

MARZYSZ O WIOSENNEJ ZMIANIE KOLORU WŁOSÓW I Z ZACHWYTEM PRZEGLĄDASZ METAMORFOZY W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH, ALE WCIAŻ NIE WIESZ, JAKI KOLOR BĘDZIE NAJLEPSZY DLA CIEBIE? ABY **WYBRAĆ ODPOWIEDNI ODCIEŃ**, NALEŻY ZNAĆ KILKA PODSTAWOWYCH ZASAD ANALIZY KOLORYSTYCZNEJ. PONIŻEJ PRZEDSTAWIAMY KILKA TRICKÓW NA TO, JAK SPRAWDZIĆ, KTÓRY KOLOR BĘDZIE NAJBARDZIEJ PASOWAŁ DO TWOJEJ URODY!

01 Określ, czy masz ciepły, chłodny czy neutralny typ urody

Najbardziej podstawowy sposób na to, aby to określić, polega na przyjrzeniu się swoim nadgarstkom. Jeśli żyły i naczynka mają odcień zielony - jesteś ciepłym typem urody. Jeśli niebieski - Twój typ jest chłodny. A jeśli są i takie i takie - jesteś typem neutralnym. Jednak o ile ta zasada najlepiej sprawdza się przy doborze kosmetyków do makijażu - z kolorem włosów może być różnie.

Dlatego stań przed lustrem i przyłóż do twarzy srebrny przedmiot o większej powierzchni. Może to być na przykład arkusz folii aluminiowej. Jeśli na tym tle Twoja skóra wydaje się rozświetlona, wygląda zdrowo i atrakcyjnie - masz chłodny typ urody. Taka cera przy folii złotej straciłaby swój blask, wyglądałaby na chorą i zmęczoną. Ta zasada działa też w drugą stronę. Jeśli Twoja skóra wygląda pięknie na złotym tle - masz ciepły typ urody. Analogicznie możesz też odpowiedzieć sobie na pytanie: jaką biżuterię nosisz? Złotą czy srebrną? W której czujesz się lepiej?

Jak to się przekłada na dobór odcienia włosów?

Osoby o ciepłym typie urody powinny wybierać cieplejsze tony, a o zimnym - chłodniejsze. Dodatkowo warto pamiętać o tym, aby kolor farby różnił się od barwy skóry co najmniej o dwa tony. W przeciwnym razie ostateczny efekt będzie mdły i nijaki - włosy bowiem zleją się z twarzą.

02 Zwróć uwagę na kolor oczu

Z szukając idealnego odcienia, oprócz odcienia skóry warto wziąć pod uwagę również kolor oczu i albo na zasadzie podobieństw albo kontrastu dobrać kolor idealny.

Oczy brązowe: lepiej w tym wypadku unikać czerni

i jasnego blondu. Świetnie jednak sprawdzą się odcienie pomiędzy ciemniejszym blondem a czekoladowym brązem.

Oczy zielone: bezsprzecznie prym tutaj wiodą rudości i brzozy o kasztanowym odcieniu. Oprawa twarzy w postaci tych odcieni sprawi, że kolor oczu jeszcze bardziej zostanie podkreślony.

Oczy niebieskie: do tej tęczówki pasuje niemal każdy kolor, jednak im jaśniejszy kolor oczu - tym jaśniejszy odcień włosów sprawdzi się lepiej. Przykładowo: błękitna tęczówka pięknie współgra z platynowym lub piaskowym blondem, a ciemniejsze oczy z brązem lub czernią.

Oczy szare: w tym wypadku zdecydowanie warto zdecydować się na chłodny odcień. Platynowy lub jasny, piaskowy blond, a nawet szare czy różowe, fioletowe lub niebieskie kosmyki będą prezentować się fenomenalnie.

02 Wybierz odpowiednią pielęgnację

Stało się, metamorfoza została wykonana, a Ty już masz swój wymarzony kolor włosów. Co zrobić, aby został z Tobą na dłużej? Konieczne jest sięgnięcie po odpowiednią pielęgnację. Produkty przeznaczone do podtrzymania koloru włosów farbowanych pomagają pigmentom zakotwiczyć się we włosie, wzmacniają go oraz nadają spektakularnego blasku. Kosmetyki z linii KEEP COLOR marki FARMAGAN zawierają między innymi wyciąg z nasion Perły Prerii (Limnanthes Alba), olej jojoba i masło shea, dzięki czemu chronią kolor przed blaknięciem. Co więcej, odbudowują i odżywiają włosy, dzięki czemu są lśniąco, zdrowe i widocznie zadbane. Aczkolwiek jeśli jesteś posiadaczką włosów wymagających - suchych, zniszczonych lub pozbawionych objętości - dobrać maskę do potrzeb swoich włosów. Przed użyciem dodaj do niej kilka kropel boostera KEEP COLOR, który jest najbardziej skoncentrowaną formą odżywek i nawet tak niewielka ilość dodana do ulubionego kremowego produktu zapewni Ci niezbędną ochronę koloru.

2022 rokiem Very Peri, Drzewa Oliwnego i Delikatnej Szałwi

DLACZEGO WYBORY KOLORYSTYCZNE SĄ KLUCZOWE DLA NASZEGO SAMOPOCZUCIA. OD LAT KIERUNEK W TYM TEMACIE NADAJĄ ODPOWIEDNIE INSTYTUTY. W TYM ROKU NA ICH DZIAŁANIE WPŁYNĘŁA PANDEMIA. W JAKI SPOSÓB?



„Kolor roku Pantone” to kluczowa fraza dla świata reklamy, mody i designu. Oczekiwanie na to, co zaproponuje Instytut Pantone elektryzuje od zawsze. Paleta Pantone (znana również jako skala Pantone) to specjalny system identyfikacji kolorów, za którego opracowanie odpowiada amerykańska firma o tej samej nazwie.

Kolorów w podstawowej skali jest aż 1761. Każdy powstał w wyniku zmieszania 18 pigmentów z wykorzystaniem bieli oraz czerni, dlatego też nie zawsze można je łatwo odwzorować w innych skalach. W tym roku po raz pierwszy w historii kolor roku nie został wybrany z obecnej palety Pantone. To nowa barwa stworzona posiadająca cechy klasycznego odcienia granatu i fioletowo-czerwone podtony. Very Peri to nowoczesny odcień fioletu. - Stworzenie nowego koloru odzwierciedla zachodzące na świecie innowacje i transformacje.



„Ponieważ społeczeństwo nadal uznaje kolor za kluczową formę komunikacji oraz sposób wyrażania i wpływania na idee i emocje oraz angażowania się i łączenia,

złożoność tego nowego czerwonego fioletu nasyconego niebieskim odcieniem podkreśla ogromne możliwości, które przed nami stoją” - Laurie Pressman, wiceprezes Pantone Color Institute. Very Peri łączy stabilność, jaką daje niebieski, a także innowacyjność i odwagę czerwieni. Dzięki temu ma nam pomóc spojrzeć w przyszłość z nadzieją i odwagą. Dodatkowo Very Peri



ma stanowić pomost, który połączy świat realny z wirtualnym, mobilizując nas do działania i przekraczania granic. Pantone podpowiada też, jak łączyć ze sobą kolory. Ciepłe i chłodne tony wspierają się i uzupełniają w naturalny, harmonijny sposób.



Nie tylko Pantone ogłasza swój kolor roku. Podobne plebiscyty ogłaszają Benjamin Moore, Dulux czy Dekoral. Eksperci Benjamin Moore postawili w tym roku na odcień October Mist 1495, czyli delikatną szałwę. To również nawiązanie do pandemicznych zmian i tęsknoty za kontaktem z naturą. Spokój i wytchnienie! Oto czego potrzebujemy w niespokojnych czasach.

Podobnym tropem poszli specjaliści Dekoral, promując zieleni w odcieniu Drzewo Oliwne. Uzasadniając, że to kontakt z naturą daje nam siłę i energię. Zieleni to również kolor nadziei i sposób na nowe otwarcie.



Metamorfoza z Very Peri na **YouTube** Macieja Maniewskiego

Koloryzacja na miarę 2022 roku

MODA POWRACA, JEDNAK ZAWSZE W NIECO INNYM WYDANIU. JAKIE TRENDY BĘDĄ KRÓLOWAĆ W **KOLORYZACJACH** W ROKU 2022? TYM RAZEM ZNAJDĄ DLA SIEBIE IDEALNĄ PROPOZYCJĘ ZARÓWNO AMATOR-KI NATURALNOŚCI, JAK I WIELBICIELKI EKSPERYMENTOWANIA. PRZYJRZYJMY SIĘ KOLOROM, KTÓRE JUŻ PODBIŁY SERCA NAJBARDZIEJ ZNANYCH MODELEK I IT-GIRLS NA ŚWIECIE.

Złote i piaskowe blondy

To właśnie one będą gościć na włosach wielu klientek w nadciągających miesiącach. To niezwykle naturalna, dziewczęca propozycja, która pięknie rozświetla cerę i idealnie uzupełnia się z cieplejszym typem urody. Z kolei piaskowy odcień świetnie sprawdzi się przy chłodniejszym lub neutralnym typie. Ten kolor wygląda pięknie w formie słonecznego refleksu – gwarantuje efekt „muśnięcia słońcem”.



Chocolate Cherry, rudości i miedzie

Rudości nie tracą na popularności, jednak w tym roku przybiorą nieco inną formę niż dotychczas. Modne będą naturalne odcienie cyrkonu i brzozy z subtelnym, miedzianym blaskiem lub mocne, wyraziste kolory. Prawdziwym fenomenem natomiast stał się odcień Chocolate Cherry, wprowadzony na salony przez gwiazdy takie jak Zendaya czy Julianne Moore. Bazę kolorystyczną w tym wypadku stanowi głęboki, czekoladowy brąz wpadający w odcienie wiśniowe lub różowe.



Hibernation Hue – otulający brąz

Ten kolor już jest hitem w Stanach Zjednoczonych i to tylko kwestia czasu, kiedy dotrze do nas. A to wszystko za sprawą Hailey Bieber, która zmieniła kolor swoich włosów z blondu na brąz. Hibernation Hue przypomina odcień gorącej czekolady, dlatego jest idealną opcją na zimniejsze miesiące. Latem z kolei będzie wyglądać pięknie w połączeniu z karmelowymi refleksami.



Lawendy, róże i Very Peri

Mówiąc o koloryzacjach, nie można pominąć odcienia Very Peri, ustanowionego kolorem roku 2022 przez Pantone. Ten kolor szczególnie będzie pasować tym z Was, które mają chłodny typ urody. Wydobędzie delikatność i szlachetność rysów twarzy, a cera będzie się wydawać wręcz alabastrowa. Lawenda może wyglądać bardzo elegancko, ale i nowocześnie. Z kolei róż sprawdzi się u neutralnych typów urody. Każda z tych opcji jest bardzo odważna, dlatego przewidujemy, że szczególnym zainteresowaniem będą się cieszyć pojedyncze pasma w kontrastującym kolorze lub tak zwane „ukryte farbowanie”.



Siła pielęgnacyjnych nawyków

ZNISZCZONE, ROZDWAJAJĄCE SIĘ KOŃCÓWKI, A WŁOSY NA DŁUGOŚCI PRZESUSZONE I KRUCHE – ZNASZ TAKI PRZYPADEK? NAJCZĘŚCIEJ **WŁOSY** NIE NISZCZĄ SIĘ Z DNIA NA DZIEŃ. NA ICH KONDYCJĘ PRACUJEMY LATAMI. POZORNIE BŁAHE PRYZWYCZAJENIA MOGĄ OKAZAĆ SIĘ NIEZWYKLE ISTOTNE W UJĘCIU DŁUGOFALOWYM I ZNACZĄCO WPŁYWAĆ NA **ZDROWIE** ORAZ WYGLĄD WŁOSÓW. JAKIE ZŁE NAWYKI SĄ NAJBARDZIEJ POPULARNE I JAK JE ZMIEŃCIĆ?

01

Używaj odżywki lub maski po każdym myciu włosów

Pamiętaj, że szampon dobieramy do potrzeb skóry głowy, a odżywkę lub maskę do włosów. Dlatego szampon nigdy nie zastąpi produktów mających na celu zadbać o kondycję kosmyków na długości. Używaj odżywki lub maski po każdym myciu i nakładaj kosmetyk od połowy długości (mniej-więcej od wysokości ucha) na same końce. Kilka minut zapewni Twoim włosom gładkość, blask, a także pomoże domknąć łuskę, dzięki czemu będą mniej podatne na potencjalne uszkodzenia mechaniczne, które mogą powstać w ciągu dnia.

02

Nie chodź spać z mokrymi włosami

Myślisz, że to na pewno będzie bezpieczniejsze wyjście niż wysuszenie włosów suszarką? Błąd. Suszarka nie niszczy włosów. Z kolei śpiąc z mokrymi włosami znów, tak jak w przypadku pocierania ręcznikiem, **narażamy mokre kosmyki na niszczycielskie tarcie**. Co więcej, moczymy przy okazji poduszkę, kołdrę czy piżamę, a to składa się na idealne środowisko dla bakterii. To może przyczynić się także do powstania zmian skórnych na twarzy czy do podrażnień skóry głowy.



03

Nie pocieraj włosów ręcznikiem

Tę czynność znamy od dziecka, kiedy mama po kąpielii grubym, ciepłym ręcznikiem frotte wycierała nam głowę. Ten nawyk został z większością z nas do dziś i **przyczynia się do powstania uszkodzeń mechanicznych** na długości włosów. Dlaczego? Frotte nie jest najdelikatniejszym materiałem, a mokre włosy wciąż mają rozchyloną łuskę, co oznacza, że są bardziej podatne na zniszczenia. Tarcie jest ich największym wrogiem. Nie trudno zatem przewidzieć, jak kończy się regularne, energiczne ich pocieranie po kąpielii. Ręcznik frotte zamień na taki z mikrofibry lub po prostu na bawełnianą koszulkę i delikatnie odcisnij nadmiar wody z włosów, bez pocierania. Taka opcja będzie o wiele bezpieczniejsza.

Przygotuj swoje włosy na nadejście wiosny

OKRES PRZEJŚCIOWY MIĘDZY ZIMĄ A WIOSNĄ NIE JEST ŁATWY DLA WŁOSÓW. CZAPKI, SZALIKI I MRÓZ W WIELU PRZYPADKACH ZNACZĄCO WPŁYNĘŁY NA POGORSZENIE ICH KONDYCJI. WŁAŚNIE TERAZ ZACZYNAJMY DOSTRZEGAĆ ZNISZCZENIA KOSMYKÓW, KTÓRE POWSTAŁY W CZASIE OSTATNICH KILKU MIESIĘCY. JAK PRZYGOTOWAĆ JE DO WIOSNY?

Do mocnej regeneracji włosów niezbędne są proteiny. Są naturalnym budulcem, nadają objętość, gładkość i blask. Jeśli Twoje włosy są teraz matowe, osłabione i bez objętości, doskonałym uzupełnieniem domowej pielęgnacji będzie proteinowa odbudowa. Najlepszym wyborem będą naturalne i w pełni wegańskie kuracje DAVROE.

W wypadku włosów osłabionych, którym brakuje blasku – sięgnij po Replenish. Jeśli Twoje kosmyki są zniszczone – sprawdź się Rebuilder. Z kolei włosy przesuszone świetnie zareagują na nawilżającą kurację MCT. Wszystkie kuracje są nasycone roślinnymi proteinami komosy ryżowej oraz ryżu, a w efekcie wzmacniają suche, kruche, zniszczone i cienkie włosy. Idealnie odnajdą się w Twoim domowym spa.



MCT



Jak wykorzystać kurację? Zaczynaj od dwukrotnego umycia włosów swoim ulubionym szamponem. Spłucz go i dokładnie odcisnij nadmiar wody z kosmyków. Następnie nałóż wybraną kurację od nasady aż po końce i wmasuj. Zostaw na 3 minuty i nie rozczesuj. Produkt otwiera łuski włosów, dzięki czemu odżywcze substancje aktywne mają szansę jeszcze lepiej się wchłoniąć. W tym momencie włosy są najbardziej podatne na uszkodzenia mechaniczne, dlatego obchodź się z nimi ostrożnie.

Po upływie wyznaczonego czasu dobrze spłucz kurację i na koniec użyj wybranej przez siebie odżywki. Jeśli sięgniesz po taką, która zawiera emolienty (czyli oleje lub masła), zachowasz równowagę PEH i uzyskasz w domowych warunkach efekt tafla znany dotychczas wyłącznie z salonów fryzjerskich.

Produkty i usługi pielęgnacyjne Davroe oferują najlepsze salony fryzjerskie w całej Polsce. Znajdź salon, najbliżej Ciebie. Lista salonów na stronie 28 i 29.

Więcej informacji na davroe.pl

DAVROE
NATURAL · VEGAN · AUSTRALIAN

Replenish



Odżywka



100 ml



325 ml

Davroe Chroma pielęgnacja i kolor w jednym

CZY KOLORYZACJA MOŻE JEDNOCZEŚNIE BYĆ PIELĘGNACJĄ?

MARKA DAVROE NIEJEDNOKROTNIENIE UDOWADNIA NAM, ŻE ZDROWIE WŁOSÓW JEST DLA NICH NAJWAŻNIEJSZE. UNIKATOWY KOMPLEKS OCHRONY KOLORU, NA KTÓRY SKŁADAJĄ SIĘ: EKSTRAKT ZE ŚLIWKI KAKADU, PESTEK WINOGRON, LIŚCI OLIWNYCH ORAZ PROTEINY KOMOSY RYŻOWEJ, EFEKTYWNIENIE WZMACNIA WŁOSY I CHRONI ICH KOLOR PRZED SZYBSZYM BLAKNIĘCIEM.

TERAZ DAVROE IDZIE O KROK DALEJ. PRZEDSTAWIAMY WAM KURACJE KOLORYZUJĄCE DAVROE CHROMA!

Davroe Chroma to bogate w nawilżenie kuracje koloryzujące, opracowane w celu delikatnego osadzenia pigmentu na włosach. Efekt jest naprawdę spektakularny. Kuracje pozostawiają włosy nie tylko miękkie, jedwabiste w dotyku i z pięknym połyskiem, ale również nadają im kolor w pożądanym odcieniu (od pastelowego do bardzo intensywnego). Odcień Chroma wypłukuje się stopniowo i może być używany jako kolor tymczasowy lub nakładany w celu utrzymania intensywności. Usługę z wykorzystaniem kuracji możesz wykonać w salonie fryzjerskim lub w domowym zaciszu. Pamiętaj jednak, że jest to produkt profesjonalny i powinien być używany według wskazówek profesjonalisty. Zapytaj o niego swojego fryzjera!

Kuracje dzielą się na trzy kategorie kolorystyczne:

- Chroma Toners** (Cool Graphite, Perfectly Nude) służące głównie ochłodzeniu koloru
- Chroma Vivids** (Violet Haze, Rose Quartz, Sunset Copper) nadające włosom żywy odcień fioleto, różu oraz miedzi
- Chroma Pastels** (Blushing Gold) w kolorze różowego złota.



Dopełnienie salonowej koloryzacji.

Kuracje Davroe Chroma to uzupełnienie profesjonalnej koloryzacji w salonie fryzjerskim. Mogą być stosowane jako kolor tymczasowy, odświeżenie koloru lub jako produkt do przedłużenia efektu kolorystycznego w domu.

Szeroka gama kolorystyczna sprawia, że wybraną kurację mogą stosować zarówno rude, brunetki jak i blondynki. Odważ się na mocniejszy lub delikatniejszy kolor. Nic nie ryzykujesz, bo odcień Chroma wypłukuje się stopniowo, po 3-6 myciach. A Twój fryzjer na pewno odpowiednio dobierze kolor, który będzie pasował do Ciebie!

„To jedne z najlepszych produktów na rynku fryzjerskim, ponieważ nie tylko zawierają pigmenty, ale przede wszystkim mają naturalny i wegański skład. Davroe Chroma to oczywiście nie tylko odświeżenie koloru, ale przede wszystkim kuracja nawilżająca i regenerująca, bezpieczna do przeprowadzenia samodzielnie. Aby jednocześnie odświeżyć kolor oraz zregenerować włosy, warto połączyć Davroe Chroma z kuracją nawilżającą MCT. Kosmyki zyskają miękkość, blask, a kolor zostanie wzmocniony i odświeżony. Bez wątpienia wszyscy styliści z salonów Maniewski zakochali się w produktach Davroe Chroma od pierwszego użycia.”

- Kordian Mańkowski, Dyrektor od Koloryzacji w Akademii Maniewski



Domowy rytuał koloryzacyjny.

Czy odświeżenie koloru w domowym zaciszu może być bezpieczne? Zdecydowanie tak! Wegańskie kuracje Chroma z powodzeniem mogą wkraczać na salony, ale również do łazienek każdej klientki.

Jak zrobić to dobrze?

Przygotuj włosy za pomocą oczyszczającego szamponu DAVROE CLARIFY. Następnie nałóż równomiernie wybrany przez siebie odcień. Jeśli chcesz, aby był bardziej pastelowy możesz go mieszać z kuracją MCT. Pozostaw na 2-5 minut lub dłużej jeśli chcesz uzyskać mocniejszy efekt. Spłucz i nałóż indywidualnie dobraną odżywkę DAVROE, którą zarekomenduje Ci fryzjer podczas wizyty w salonie fryzjerskim.

„Wegańskie kuracje koloryzujące Chroma od Davroe to produkty zawierające bogactwo składników pielęgnacyjnych oraz pigment, który w bezpieczny sposób delikatnie zmienia kolor włosów w modne efekty kolorystyczne. Dodatkowo dzięki takiemu kosmetykowi klientka salonu może w domu podtrzymać efekt kolorystyczny i dłużej cieszyć się pięknymi włosami. Warto rozmawiać ze swoim fryzjerem, aby odpowiednio dobrać kolor do swoich potrzeb oraz indywidualnie wybrać z nim produkty do pielęgnacji domowej.”

Szymon Niemczyński - HMC
Niemczyński Hair Gallery, Gdańsk



Davroe Chroma, dostępne już od czerwca 2022 w salonach fryzjerskich.

Więcej informacji o naszych wegańskich produktach znajdziesz na davroe.pl



Indywidualne podejście do edukacji

AKADEMIA MANIEWSKI SZKOLI FRYZJERÓW Z CAŁEJ POLSKI. SZKOLENIA ZOSTAŁY SKONSTRUOWANE W TAKI SPOSÓB, ABY UCZESTNIK NA KAŻDYM ETAPIE SWOJEJ EDUKACJI ZNALAZŁ COŚ DLA SIEBIE. BEZ WZGLĘDU NA TO, CZY JEGO MARZENIEM JEST DOPIERO ROZPOCZĄĆ SWOJĄ FRYZJERSKĄ KARIERĘ CZY UDOSKONAŁĄĆ UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRE JUŻ POSIADA. A CO Z OSOBAMI, KTÓRE CENIĄ SOBIE INDYWIDUALNE PODEJŚCIE? O NICH RÓWNIEŻ POMYŚLELIŚMY.

Szkolenia indywidualne to odpowiedź na potrzeby najbardziej wymagających fryzjerów. Gwarantujemy zarówno indywidualne podejście, jak i maksymalizację efektów, które możemy w trakcie szkolenia wypracować. Uczestnik szkolenia samodzielnie określa jego zakres i charakter. Instruktorzy Akademii Maniewski na podstawie wytycznych przygotowują program z uwzględnieniem konkretnych zagadnień, wskazanych przez uczestnika.

Jaki jest charakter szkoleń indywidualnych?

Takie szkolenie może składać się z części teoretycznej wraz z prezentacją oraz części praktycznej lub wyłącznie praktycznej. Przewidywana jest również możliwość wyboru pracy na modelkach lub główkach fryzjerskich w zależności od stopnia zaawansowania uczestnika, a więc także samego szkolenia. Robimy wszystko, aby jak najlepiej dopasować się do oczekiwań kursanta, ale też dobieramy środki w taki sposób, żeby jak najefektywniej przekazać mu wiedzę.

Dlaczego szkolenia indywidualne są tak wyjątkowe?

Czas i energia instruktora prowadzącego takie szkolenie jest w 100% skoncentrowane na osobie szkolącej się. To znacznie zwiększa efektywność nauki i przy-

spiesza osiągnięcie zamierzonego celu. Taka forma szkolenia zmniejsza też dystans między uczestnikiem a instruktorem, co prowadzącemu ułatwia przekazywanie wiedzy, natomiast osobie szkolącej się łatwiej się skoncentrować.

„Kontakt 1:1 to najwyższa jakość i najszybsze rozwiązanie, jeśli fryzjer chce się uczyć i zależy mu na czasie. Program zawsze dobieramy indywidualnie. Pracujemy nad techniką i efektywnością pracy. Inwestycja w siebie jest najlepszą możliwą inwestycją.”
- Maciej Maniewski

Więcej informacji o szkoleniach przeczytasz na akademia.maniewski.pl

MANIEWSKI COLLEGE

STRZYŻENIA I KOLORYZACJE NA KAŻDYM POZIOMIE ZAAWANSOWANIA



maniewski
AKADEMIA

SILVER CUT

990 zł

A. Foryś / D. Prasiel

11.07 2022 / Warszawa

08.08 2022 / Kraków

07.11 2022 / Warszawa

GOLD CUT

1090 zł

A. Foryś

16.05 2022 / Kraków

23.05 2022 / Warszawa

05.09 2022 / Warszawa

23.10 2022 / Kraków

PLATINIUM CUT

1990 zł - 2 dni

M. Maniewski / A. Foryś

28-29.05 2022 / Warszawa

18-19.06 2022 / Kraków

15-16.10 2022 / Warszawa

26-27.11 2022 / Kraków

MISTRZOWSKIE CIĘCIA

3770 zł - 3 dni

M. Maniewski

7-8-9.05 2022 / Warszawa

1-2-3.10 2022 / Warszawa

SILVER COLOR

1090 zł

K. Mańkowski

10.07 2022 / Warszawa

07.08 2022 / Kraków

06.11 2022 / Warszawa

GOLD COLOR

1290 zł

K. Mańkowski / M. Krajewska

15.05 2022 / Kraków

22.05 2022 / Warszawa

04.09 2022 / Warszawa

24.10 2022 / Kraków

PLATINIUM COLOR

1290 zł

K. Mańkowski

30.05 2022 / Warszawa

20.06 2022 / Kraków

17.10 2022 / Warszawa

28.11 2022 / Kraków

MISTRZOWSKIE KOLORYZACJE

3570 zł - 3 dni

K. Mańkowski

23-24-25.04 2022 / Warszawa

SALON LOOK

ZAGADNIENIA FRYZJERSTWA W CODZIENNEJ PRACY SALONOWEJ

SALON LOOK CUT

2290 zł - 2 dni

M. Maniewski

24-25.04 2022 / Kraków

18-19.09 2022 / Kraków

27-28.11 2022 / Warszawa

SALON LOOK COLOR

2290 zł - 2 dni

K. Mańkowski

12-13.06 2022 / Warszawa

25-26.09 2022 / Warszawa

23-24.10 2022 / Warszawa

SILVER CUT & COLOR

2080 zł - pakiet 2 dni

A. Foryś / K. Mańkowski / D. Prasiel

10-11.07 2022 / Warszawa

07-08.08 2022 / Kraków

06-07.11 2022 / Warszawa

GOLD CUT & COLOR

2380 zł - pakiet 2 dni

A. Foryś / K. Mańkowski / M. Krajewska

15-16.05 2022 / Kraków

22-23.05 2022 / Warszawa

04-05.09 2022 / Warszawa

23-24.10 2022 / Kraków

PLATINIUM CUT & COLOR

3280 zł - pakiet 3 dni

M. Maniewski / A. Foryś / K. Mańkowski

28-29-30.05 2022 / Warszawa

18-19-20.06 2022 / Kraków

15-16-17.10 2022 / Warszawa

26-27-28.11 2022 / Kraków

Rezerwacja telefoniczna:
533 433 703

Więcej informacji i rezerwacja online
na akademia.maniewski.pl

PERFECT BLONDE **nowość**

2290 zł - 2 dni

K. Mańkowski

24-25.07 2022 / Kraków

MAN POINT

890 zł

A. Foryś / D. Prasiel

26.06 2022 / Kraków

28.08 2022 / Kraków

Tylko trening i konsekwencja czynią mistrzów! W nagrodę za regularne spotkania zaprosimy Cię na specjalne gratisowe szkolenie z Maciejem Maniewskim, podczas którego przedstawiona zostanie kolekcja na kolejny rok. Zwieńczeniem szkolenia jest certyfikat **Maniewski Recommends**, informujący o ukończeniu rocznego kursu szkoleniowego. Uwaga! Ilość miejsc ograniczona! Już dziś zaplanuj swój program edukacyjny wspólnie z managerem Akademii! Zadzwoń **533 433 703**.

Budzimy się do życia

– jakie rośliny warto mieć w domu

- BOSKIE ROŚLINY

– KAMIL MĄCZKOWSKI ROZMOWA Z EKSPERTEM

URBAN JUNGLE! JAK ZACZAĆ?

RĘKA DO KWIATÓW? NIE MA CZEGOŚ TAKIEGO. JEST WIEDZA I CHĘĆ! TO SŁOWA KAMILA MĄCZKOWSKIEGO, KOLEKCJONERA ROŚLIN I ZAŁOŻYCIELA BLOGA BOSKIEROSLINY.COM. WYPRZEDZIŁ TREND „URBAN JUNGLE”

I Z POWODZENIEM POPULARYZUJE GO W SIECI.

JAK ZACZAĆ I CZYM SIĘ KIEROWAĆ?

Kiedy zaczęło się Twoje zainteresowanie roślinami?

Nie pamiętam dokładnie roku, ale pamiętam okoliczności. Zaczęło się od mojej mamy. Moją pierwszą inspiracją stały się jej parapety. Zgromadziła całkiem pokaźną kolekcję. Miałem swoje zadania. Mama wysyłała mnie, aby podlewać rośliny. Telefon z pracy i przypomnienie! Teraz proporcje się odwróciły i to ja jestem jej inspiracją i często źródłem informacji.

Wymieniacie się?

Tak! Ja pomagam jej, ona mnie. Ważne, że pasja wciąż nas cieszy i zbliża do siebie. Uzupełniamy się.

Ale jednak droga od pasji, którą zaraziła Cię mama do własnej kolekcji jest nieco dłuższa. Jak to się stało, że dziś mówisz o sobie „kolekcjoner”?

Pierwsze kroki były dosyć standardowe. Jako student wypełniałem parapety storczykami, które dosyć szybko umierały. Następowo wtedy zniechęcenie. Zawsze jednak te rośliny były. Powoli uczyłem się, jak powinien się z nimi obchodzić. Zanim zaczęła się moda na monstery, trafiłem na jedną z nich. Pamiętam, jak wracając z zajęć na uczelni pociągnę z Poznania do Gdańska, znalazłem ogłoszenie w sieci z lokalizacją niedaleko dworca i do domu wróciłem już z rośliną. Naczytałem się wcześniej, ile to potencjalnie trzeba będzie doświetlać, jak trudna może być w hodowli. Okazało się jednak, że nie jest tak źle. Teraz wspaniale zdobi domy

mojej rodziny i znajomych. Nie taki diabeł straszny. Wystarczy serce i poświęcenie

Liczysz jeszcze rośliny w kolekcji?

Nie...Tu sadzonka, tam sadzonka. Samych gatunków będzie około 300. Myślę, że jest ich tylko trochę mniej niż w palmiarniach i ogrodach botanicznych. Nie mam miejsca na tak duże okazy, jak takie obiekty. I właśnie miejsce i wielkość roślin to jedyne moje ograniczenia.

Kolekcjonowaniu roślin i modzie, która panuje pomogła pandemia. Siedzenie w domu, często w nowoczesnych wnętrzach, ale bez roślin okazało się kłopotliwe. Jakie są tego konsekwencje z dzisiejszej perspektywy?

Roślin jest na rynku coraz więcej. Tanieją, ale popęd zakupów jest coraz większy. Dostaje wiele zapytań dotyczących sadzonek. Pojawiają się nowi „polujący”. Ta karykatura zakupów trwa dalej i nic nie wskazuje na to, aby to miało ulec zmianie. Myślę, że moda na rośliny zostanie z nami na dłużej.

Jakich wskazówek udzieliłbyś komuś, kto zaczyna przygodę z roślinami? O czym myśleć? Co brać pod uwagę?

Najważniejsze jest przeanalizowanie, co lubi dana roślina i ocenienie, czy mamy dla niej odpowiednie warunki



fol. arch. pryw. K.Mączkowskiego

– odpowiednią ilość światła słonecznego lub sztucznego, wilgotność powietrza. Ważne jest wzięcie pod uwagę naszego doświadczenia. Nie warto rzucać się z motyką na słońce. Są rośliny łatwiejsze i trudniejsze. Lepiej zacząć od tych pierwszych. Dzięki temu nie zrazimy się niepotrzebnie. Warto poczytać, skąd pochodzi dana roślina i jakie warunki ma w naturze.

Gdzie najlepiej kupować rośliny?

Stawiamy na sprawdzone miejsca. Często sprawdzają się miejskie kwaciarnie. Mają bardzo ciekawe okazy. Dobrym adresem są także prywatni kolekcjonerzy.

Odpowiedni nawóz to klucz do sukcesu. Gdzie szukać informacji? Jest ich dużo- dotyczą m.in. zraszania, młodych liści i podobno nawóz to klucz do sukcesu. Jak nie stracić głowy i zachować zdrowy rozsądek?

Uważam, że należy czerpać od kolekcjonerów czy blogerów, od pasjonatów, którzy dzielą się wiedzą i doświadczeniem. Zdrowy rozsądek jest oczywiście kluczowy. W świecie roślin nie ma jeszcze zaawansowanego influencerstwa i gigantycznych kampanii. Myślę, że środowisko jest bardzo rzetelne i z łatwością znajdziemy informacje dotyczące tego, co się przykładowo sprawdziło, a co nie do końca działa.

Czy panują okresowe „roślinne mody”?

Bywa, że jeśli pokażę roślinę świeżo po sprawdzeniu, w sieci jest milion pytań, gdzie można ją kupić, skąd sprowadzić. Przykładowo mamy filodendron, który jest teraz powszechny na przykład w holenderskich szkołach i nagle ludzie kupują, bo spodobał im się, a ktoś umiejętnie go zaprezentował.

Czyli rośliny też potrzebują marketingu (śmiech). A czy są okazy, z których jesteś szczególnie dumny?

Każdą roślinę darzę uczuciem. Z każdym nowym liściem potrafię się cieszyć. Są rośliny, które bardzo ciężko było mi zdobyć. Muszę się jednak przyznać do tego, że ciężko tu o uczuciową stałość. Najwięcej radości dają mi te rośliny, które są trudne, a z którymi udaje mi się żyć w zgodzie.

Jaki był najtrudniejszy roślinny charakter, z którym udało Ci się dogadać?

Myślę, że anturium, które zrzuciło każdy nowy liść. To trudna roślina. Mówiono mi, że ciemnobłonna i lubiąca wilgoć, podczas gdy u mnie rośnie w normalnych warunkach, ale za to po dwóch latach walki, więc nie było to proste. Najważniejsza jest pasja i zmysł obserwacji. Najczęściej to nasza uważność lub jej brak decyduje o kolekcjonerskich porażkach i sukcesach.

Podróże, które karmią... kreatywność ANNA NOWAK-CURYŁO

Z KRAKOWA, PRZEZ SZANGHAI I VANCOUVER, AŻ DO... SPEŁNIENIA MARZEŃ? HISTORIA **ANNY NOWAK-CURYŁO**, ABSOLWENTKI SZKOŁY ARTYSTYCZNEGO PROJEKTOWANIA UBIORU W KRAKOWIE, POKAZUJE, ŻE NIE MA RZECZY NIEMOŻLIWYCH, A DRZWI DO WIELKIEGO ŚWIATA MIĘDZYNARODOWEJ MODY STOJĄ OTWOREM. TRZEBA TYLKO ODWAŻYĆ SIĘ ZROBIĆ PIERWSZY KROK.

Przełomowym, a za razem inspirującym rokiem w karierze Anny Nowak-Curyło był rok 2019. W marcu absolwentka SAPU wygrała pokaz dyplomowy - Cracow Fashion Awards i dzięki temu zdobyła nagrody dla kolekcji roku oraz kolekcji mediów. Ale to zakwalifikowanie do projektu prowadzonego przez Donghua University w Szanghaju było prawdziwym punktem zwrotnym i zaowocowało miesięcznym stypendium w Chinach. Projektantka podkreśla, że to właśnie podróże są dla niej niezwykłym źródłem inspiracji.

„Kocham podróże i one zawsze karmią moją kreatywność. Nowe znajomości, doznania, lokalna kultura, dźwięki, języki, smaki, zapachy... Mam wrażenie, że to nauczyło mnie znajdować nowatorskie rozwiązania w modzie. Wspaniałym przeżyciem był mój pobyt na stypendium w Szanghaju. W mojej grupie było ponad 30 osób z uczelni modowych z całego świata. Na zakończenie dobieraliśmy się w 4-osobowe grupy i musieliśmy zaprojektować i uszyć jeden wspólny projekt. Koreanka, Hiszpanka, Angielka i ja - Polka. To międzynarodowe doświadczenie i współpraca tak różnymi osobowościami nauczyły mnie elastyczności w projektowaniu oraz zdolności do wyjścia poza własną sferę komfortu.”
- Anna Nowak-Curyło

Projekty Nowak-Curyło zostały także docenione na rodzimym, polskim rynku - zarówno przez gwiazdy, jak i media. To właśnie w pochodzące z jej świetnej kolekcji strojach wystąpili finaliści programu „Top Model” w TVN, a pochwał nie szczędzili dziennikarze magazynów „Vogue Polska” oraz „Elle”.



Na Szanghaju nie kończą się jednak podróże Anny Nowak-Curyło, bowiem kolejna wyprawa zaprowadziła ją aż na przeciwległą półkulę - do Vancouver. W czasie Vancouver Fashion Week, jednego z największych wydarzeń na świecie poświęconych modzie społecznie odpowiedzialnej, otrzymała możliwość zaprezentowania swoich projektów. To właśnie to wydarzenie po raz kolejny pozwoliło Annie Nowak-Curyło spotkać się ze światem międzynarodowej mody.

Ubrania absolwentki SAPU zostały docenione również przez jurorów konkursu Virus Fashion na Litwie oraz Off Fashion w Polsce, a Nowak-Curyło zdobyła nie tylko nagrody, ale przede wszystkim niezwykle cenne doświadczenie. Projekty Nowak-Curyło zostały także docenione na rodzimym, polskim rynku - zarówno przez gwiazdy, jak i media. To właśnie w pochodzące z jej świetnej kolekcji strojach wystąpili finaliści programu „Top Model” w TVN, a pochwał nie szczędzili dziennikarze magazynów „Vogue Polska” oraz „Elle”.



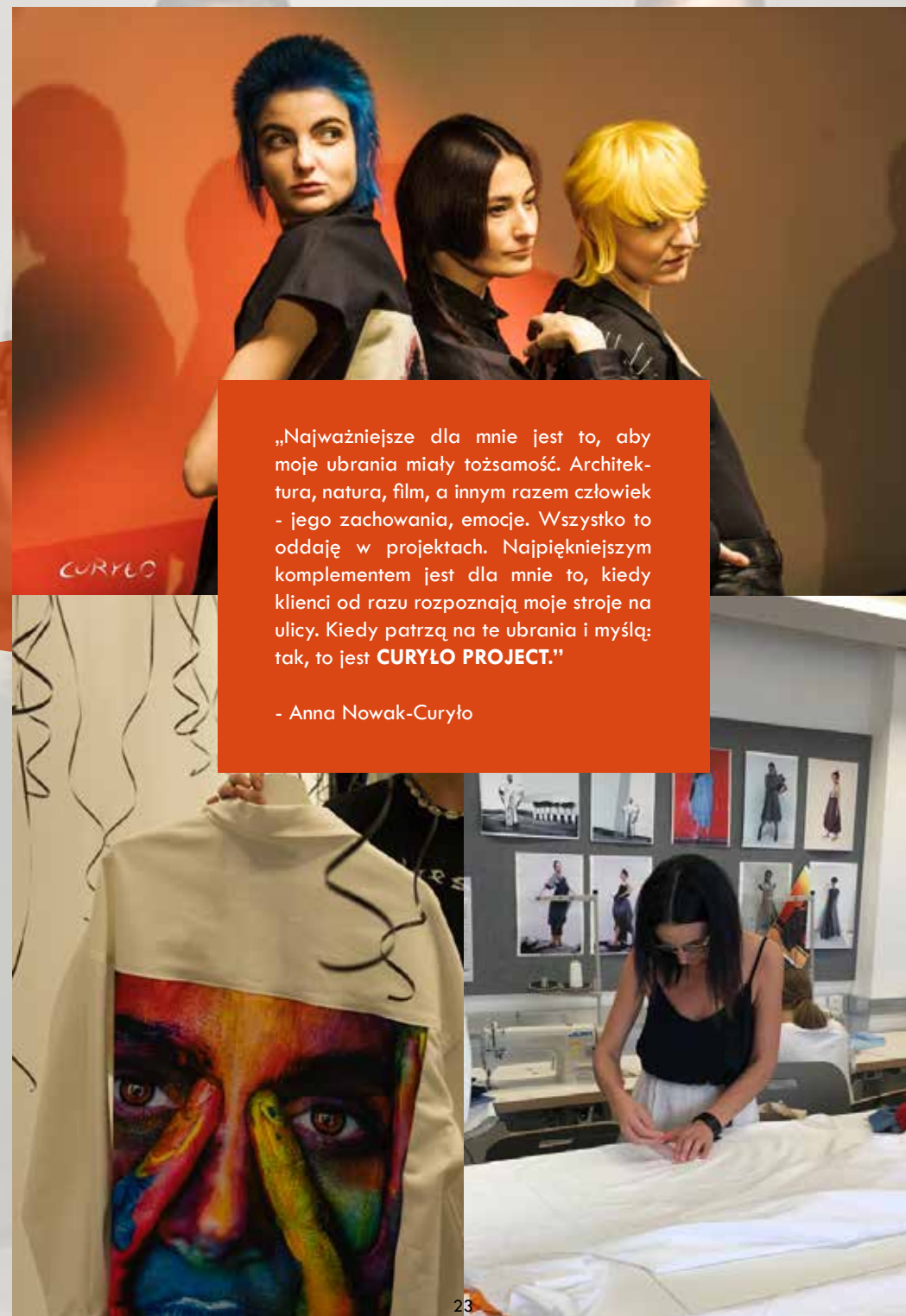
Ania Nowak-Curyło z modelami po pokazie.

Zabawa formą, oszczędność wyrazu, zamiłowanie do kreatywnych rozwiązań - tym wszystkim charakteryzują się projekty Anny Nowak-Curyło. Dzięki temu idealnie współgrają z nowoczesnością fryzur i kolekcji prezentowanych przez markę Farmagan. Ubrania i stylizacja włosów mogą się wzajemnie dopełniać, co niejednokrotnie zostało udowodnione podczas pokazów i szkoleń fryzjerskich. Uzupełnienie prostych, ascetycznych form ubrań o mocne akcenty kolorystyczne i rysunki twarzy świetnie współgra z wyrazistymi, odważnymi koloryzacjami włosów. Można tutaj dostrzec swego rodzaju synergię: prostota formy zestawiona z ostrym akcentem kolorystycznym tworzy całość, wobec której ciężko przejść obojętnie. Zarówno w przypadku projektów modowych, jak i fryzjerskich. Marka Farmagan dostrzegła potencjał projektów Anny Nowak-Curyło, a pokazy i szkolenia, w trakcie których kreatywność projektantki i stylistów zostały połączone, zaowocowały widowiskiem pełnym świeżości.

Odkryj projekty Ani na:

📷 @curyloproject

curyloproject.com



„Najważniejsze dla mnie jest to, aby moje ubrania miały tożsamość. Architektura, natura, film, a innym razem człowiek - jego zachowania, emocje. Wszystko to oddaję w projektach. Najpiękniejszym komplementem jest dla mnie to, kiedy klienci od razu rozpoznają moje stroje na ulicy. Kiedy patrzą na te ubrania i myślą: tak, to jest **CURYŁO PROJECT**.”

- Anna Nowak-Curyło

Krok w stronę natury oczami Mary Centofanti

30 LAT PASJI, DETERMINACJI I WIARYGODNOŚCI. TAK MOŻNA POKRÓTCE OPISAĆ HISTORIĘ **MARY CENTOFANTI**, KTÓRA ODPOWIADA ZA POWSTANIE I NIEWĄTLIWY **SUKCES MARKI DAVROE**. ZAANGAŻOWANIE, POŁĄCZENIE WIZJI I WARTOŚCI Z DETERMINACJĄ I INNOWACYJNOŚCIĄ DOPROWADZIŁO DO STWORZENIA WIODĄCEJ NA ŚWIECIE, UNIKALNEJ JAKOŚCI KOSMETYKÓW, KTÓRĄ CHARAKTERYZUJE NAJWYŻSZA WYDAJNOŚĆ, DOSKONAŁY SKŁAD, W PEŁNI ŚWIADOMY SPOSÓB PODCHODZENIA DO ETYKI KONSUMENTCKIEJ I GŁĘBOKIE POSZANOWANIE OCZEKIWAŃ ŚWIADOMOŚCI KLIEN-
TA. POROZMAWIALIŚMY Z MARY O POCZĄTKACH MARKI ORAZ JEJ MISJI.

Jak zaczęła się Twoja historia z Davroe?

Mary Centofanti: W roku 1984, w wieku 15 lat rozpoczęłam pracę jako recepcjonistka w firmie Dresslier. Dopiero 23 lata po tym, jak rozpoczęła się moja przygoda z marką wraz z moim mężem, Johnem, mieliśmy okazję przejęcia biznesu. Wiedzieliśmy, że chcemy czegoś zupełnie innego, niż można było wówczas dostrzec na rynku kosmetycznym. Dlatego postanowiliśmy zmienić formułę wszystkich kosmetyków oraz nazwę marki z Dresslier na DAVROE.

Taka zmiana musiała łączyć się z ogromnym ryzykiem.

Tak, ten krok postrzegano wtedy jako niezwykle odważny i ryzykowny, nawet jeśli można już było dostrzec zwiększone zainteresowanie świadomym podejściem, zarówno do diety, jak i do branży kosmetycznej. To był naturalny krok i oczywista decyzja, aby całą tę filozofię przenieść również na rynek fryzjerski. Postanowiliśmy zrezygnować z siarczanów, parabenów i produktów petrochemicznych. Uznaliśmy, że nasze kosmetyki muszą być w całości pozbawione substancji pochodzenia zwierzęcego, powinny być w 100% wegańskie i posiadać w swoim składzie wyłącznie czyste ekstrakty roślinne pochodzenia australijskiego.

Czy fakt, że DAVROE jest firmą w 100% australijską ułatwił Wam odnalezienie się wśród innych marek profesjonalnych?

Wręcz przeciwnie. W tamtym czasie przede wszystkim stawiano nacisk na import produktów zagranicznych.

Zainteresowanie markami australijskimi było stosunkowo niewielkie. Jednak z czasem to zaczęło się zmieniać. Myślę, że wprowadzenie na rynek takich produktów, których pochodzenie jest istotne na każdym etapie produkcji, było swego rodzaju powiewem świeżości. Innowacyjność i postępowość naszej wizji doprowadziła do tego, że niedługo później zaczęto rozpoznawać DAVROE jako producenta pierwszej, profesjonalnej linii produktów do pielęgnacji włosów.

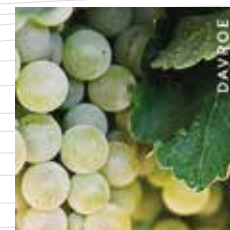
Co jeszcze wyróżnia kosmetyki DAVROE?

CPC (Colour Protect Complex), czyli Kompleks Ochrony Koloru. To unikatowa mieszanka składników roślinnych, takich jak proteiny komosy ryżowej, ekstrakt z liści oliwnych, sliwki kakaodu i pestek winogron. To połączenie jest wykorzystane w całej gamie produktów, nie tylko w wybranych kosmetykach i efektywnie chroni kolor włosów farbowanych.

Jaka dziś jest filozofia DAVROE?

Naszą filozofią jest dostarczanie najczystszych i najbardziej zaawansowanych produktów do pielęgnacji włosów. Kompleks Ochrony Koloru, wegańskie, nietestowane na zwierzętach, naturalne ekstrakty roślinne to wszystko tworzy produkty DAVROE. Dodatkowo jako ciągle rozwijająca się firma chcieliśmy odświeżyć nasz wizerunek, aby jeszcze lepiej wpisać się w wartości, które są dla nas niepodważalne. Postawiliśmy na nowe, biodegradowalne opakowania. Potraktowano tę decyzję, podobnie jak przed laty, jako działanie zbyt odważne i ryzykowne. Mimo to jesteśmy dumni z tej zmiany i wierzymy w jej słusność.

Produkty Davroe są naturalne, wolne od siarczanów, parabenów i produktów petrochemicznych. Są w 100% wegańskie i posiadają w swoim składzie wyłącznie czyste ekstrakty roślinne pochodzenia australijskiego. To unikalna jakość kosmetyków, którą charakteryzuje najwyższa wydajność, doskonały skład i w pełni świadomy sposób podejścia do etyki konsumenckiej. Dla marki Davroe, weganizm to nie fanaberia, ale pasja i wiarygodność. Davroe kochają Ci, którzy świadomie podchodzą do codziennego dbania o włosy.



Davroe. Naturalne-Wegańskie-Australijskie

Wszystkie szampony, odżywki, kuracje i większość produktów do stylizacji posiadają unikatowy **Kompleks Ochrony Koloru**, który został zaprojektowany tak, aby chronić, wzmocnić i zapobiegać blaknięciu koloru. Dodatkowo zawiera składniki zapobiegające wydostawaniu się molekuł koloru na zewnątrz co powoduje, że włosy nie są pozbawione życia i matowe. Naturalne składniki nasycają włosy silnymi środkami chroniącymi przed promieniowaniem UV i uszczelniają łuskę włosa.

DAVROE MOISTURE SENSES - GŁĘBOKIE NAWILŻENIE

Nawilżający szampon i odżywka (w 2 pojemnościach: 325ml i 100ml), zawierają wyciąg z owoców australijskiego drzewa „lilly pilli”. Zostały stworzone aby rewitalizować i ułatwiać rozczesywanie suchych, zniszczonych i kręconych włosów. Odżywczy, naturalny olej arganowy i proteiny komosy ryżowej pomagają uzupełnić niezbędne nawilżenie i naprawić uszkodzenia. Włosy są miękkie i elastyczne, nie puszą się i mają zdrowy wygląd.



DAVROE CURL CREME DEFINER

Lekki krem definiujący dla uzyskania pięknych loków (w 2 pojemnościach 150ml i 50ml). Pielęgnuje i zapewnia efekt miękkich i zdyscyplinowanych loków. Redukuje puszenie, wygładza niesforny włos i nadaje im blask. Stworzony z oleju słonecznikowego i wyciągów roślinnych w tym z rosnących naturalnie w Australii owoców drzewa „lilly pilli”.



DAVROE REVIVE-DRY SHAMPOO

To coś więcej niż suchy szampon, bo oprócz błyskawicznego odświeżenia nadaje włosom objętości, bez pozostawiania osadu. Dla każdej długości włosów. Pojemność 175g.



DAVROE SMOOTHING BALM

Balsam wygładzający (w 2 pojemnościach 150ml i 50ml). Dla nieposłusznnych i niesfornych włosów różnej długości. Ujarknia niesforny włos eliminując efekt puszenia. Wygładza i utrzymuje piękny połysk. Wzbogacony o olej abisyński i proteiny komosy ryżowej.

DAVROE CLOUD

Lekki puder nadający objętość i kształt bez ich obciążania. Dzięki niemu w błyskawiczny sposób uzyskasz „extra volume” bez modelowania. Pojemność 10g.



Usługi i produkty Davroe są dostępne w najlepszych salonach fryzjerskich w całej Polsce. Listę salonów znajdziesz na następnej stronie 26 i 27. Znajdź swój najbliższy salon fryzjerski, w którym dostępne są produkty i usługi Davroe.

Spotkajmy się!

Poznaj adresy salonów, które zaufały marce Davroe.

Doskonale zdajemy sobie sprawę z tego, jak ważne jest zrównoważone podejście do pielęgnacji oraz stylizacji. Dlatego cieszymy się, że już tak wiele salonów fryzjerskich na terenie całej Polski nam zaufało, wprowadzając naturalne i wegańskie kosmetyki oraz usługi do swojej oferty. Poniżej znajdziesz dokładne adresy wszystkich salonów fryzjerskich, w których znajdziesz markę Davroe.

A fryzjer w profesjonalny sposób doradzi jaki produkt będzie najlepszy dla Twoich włosów. Serdecznie zapraszamy!

1. WOJEWÓDZTWO POMORSKIE

Niemczyński Hair Gallery
Grobła I 13, 80-834 Gdańsk
505 156 152

Salon Fryzjerski WIKI
Mickiewicza 16B, 69-110 Rzepin
793 001 295

2. WOJEWÓDZTWO WARMIŃSKO-MAZURSKIE

Bogusia Grajewska, Fryzjer Trycholog
Stryjewa 37A, 11-300 Biskupiec
604 647 807

Salon „Senses”
Chopina 32A, 68-200 Żary
68/363 66 46

3. WOJEWÓDZTWO KUJAWSKO-POMORSKIE

Studio Fryzur Alicja Tobolska
Bydgoskich Olimpijczyków 7, 85-796 Bydgoszcz
503 101 498

Salon Fryzjerski Amelia
Zwycięzców 5, 68-200 Żary
505 633 294

Dom Urody Justyna Kania
Nowa Kolonia 8A, 87-300 Brodnica
785 535 184

6. WOJEWÓDZTWO MAZOWIECKIE

D&M Stawscy Salon Fryzjerski
Al. Jana Pawła II 22, 00-133 Warszawa
budynek Q22 1 piętro
22 838 50 85

4. WOJEWÓDZTWO WIELKOPOLSKIE

Salon Fryzjerski Maestro Paweł Kamiński
Górna Wilda 83C, 61-563 Poznań
665 414 414

Alchemic
Stawki 8, 00-193 Warszawa
693 537 891

5. WOJEWÓDZTWO LUBUSKIE

Pracownia Fryzjerska „Bonjour”
Pieniężnego 25A, 65-054 Zielona Góra
603 092 973

Studio Panie i Panowie
Wróblewskiego 36, 26-600 Radom
730 004 155

Dzisiaj
Górska 17, 00-740 Warszawa
792 400 491

Grazia
Karola Szamoty 42C, 07-100 Węgrów
797 454 088

7. WOJEWÓDZTWO ŁÓDZKIE

Hair Design S&P Studio Fryzjerskie Patrycja Puchała
30 Stycznia 78, 66-300 Międzyrzecz
724 637 103

Salon u Adiego Wioletta Franas-Czapnik
Liście 4/8, 91-357 Łódź
blok 13A lok. 1
42/656 27 16, 602 785 272

BBHair Spa by Izabella
Franciszkańska 99, 91-845 Łódź
793 015 386

Beautiful Hair by Sylwia Guzicka
9 Maja 83A, 98-100 Łask
695 402 829

Bienek Studio Fryzur
Żytnia 1A, 97-500 Radomsko
728 870 061

8. WOJEWÓDZTWO DOLNOŚLĄSKIE

Agnieszka Gajda-Juzak Hair Designer
Inżynierska 51/1, 53-248 Wrocław
509 128 168

Salon Fryzjerski Kamila Krawczyk
Przemkowska 4, 59-220 Legnica
600 426 121

9. WOJEWÓDZTWO OPOLSKIE

Pracownia Fryzur Parpura Djamila
Jana Pawła 57, 47-232 Kędzierzyn Koźle
725 204 310

Ambasada Urody Parpura Djamila
Piotra Skargi 15, 48-250 Głogówek
725 204 310

oraz SALONY MANIEWSKI

Kraków
Pasaż 13, Rynek Główny 13 (poziom 1)
tel. 12 4 300 200, 504 333 633

Warszawa
D.H. Witkac, Bracka 9 (poziom 4)
tel. 12 4 300 200, 533 255 255

Katowice
3 Maja 17
tel. 12 4 300 200, 517 775 777

Wrocław
Krawiecka 6-8
tel. 12 4 300 200, 512 205 555

Hotel Warszawa,
Plac Powstańców Warszawy 9
tel. 12 4 300 200, 505 176 666

10. WOJEWÓDZTWO ŚLĄSKIE

Agnesse Boruń Hair
Wolności 298, 41-800 Zabrze
516 866 002

12. WOJEWÓDZTWO PODKARPACKIE

Curyło Salon Academy
Jana Twardowskiego 3, 35-302 Rzeszów
512 105 603

11. WOJEWÓDZTWO MAŁOPOLSKIE

Curyło Salon Academy
Garbarska 5/3, 33-100 Tarnów
502 152 035

Curyło Salon Academy
Tarnowska 121, 33-240 Żabno
500 775 753

Curyło Salon Academy
Rybicka 12C, 33-300 Nowy Sącz
799 022 001



HAIR M CLUB Maniewski
Hotel Europejski Raffles w Warszawie (Pasaż główny)
Krakowskie Przedmieście 13, Warszawa
573 390 380

Trendy w strzyżeniach

ROK 2022 JESZCZE ZANIM SIĘ ZACZAŁ, ZOSTAŁ OKREŚLONY MIANEM **METAMORFOZY**". TO OZNACZA NIE TYLKO NIECODZIENNE, ODWAŻNE KOLORYZACJE, ALE TEŻ PRECYZYJNE, KUNSTOWNE CIĘCIA, BĘDĄCE POPISEM FRYZJERSKIEJ WIRTUOZERII. JAKIE STRYŻENIA JUŻ KRÓLUJĄ ZARÓWNO NA WYBIEGACH, JAK I W SALONACH FRYZJERSKICH?



Mocne cieniowanie włosów

Konkretnie cieniowanie na każdej długości włosów, zarówno w podstawie, koronie jak i na wysokości grzywki w stylu lat 70. i 90. to prawdziwy hit. Maciej Maniewski wskazuje, że rok 2022 to rok lekkości i dużej dynamiki włosów. Szczególnie inspirujące jest cieniowanie tuż przy twarzy w stylu Farrah Fawcett, które działa modelująco i liftingująco. Według Macieja Maniewskiego również strzyżenia z zachowaniem krótszego przodu oraz dłuższego tyłu, jak i odwrotne (z krótszym tyłem i dłuższym przodem) będą często wybierane przez klientki. Takie strzyżenie zostało wykonane przez Macieja w jednym z odcinków na kanale YouTube Maniewski.



Grzywki

Niezmiennie od kilku sezonów grzywki są na topie. I nic dziwnego – do niemal każdego kształtu twarzy można dobrać grzywkę idealną, która wymodeluje owal, a fryzurze nada lekkości. Wciąż największym hitem jest curtain bangs, czyli grzywka, która opada na dwa boki. Modne są jednak też grzywki proste i ciężkie oraz typu wispy bangs i choppy bangs – lekkie, zwiewne i wyjątkowo dziewczęce. Każdy znajdzie coś dla siebie!



Metamorfoza Oli Szkółdy na **YouTube** Macieja Maniewskiego

Bob, Long Bob i... Boyfriend Bob!

Klasyka w najlepszym wydaniu – Bob. Tego typu cięcie, jak co roku, nigdzie się nie wybiera i wciąż będzie wyjątkowo zauważalne zarówno na ulicach, jak i na wybiegach. Szczególnie ciekawą propozycją jest Boyfriend Bob, krótsza wersja tego cięcia. W połączeniu z krótką, wystrzępioną grzywką i pozornie niedbałą stylizacją stworzy efekt, który będzie marzeniem niejednej it-girl.



Metamorfoza w stylu Bixie na **YouTube** Macieja Maniewskiego



Bixie

Bixie w roku 2022 świętuje swój wielki powrót! Połączenie dwóch, klasycznych cięć, czyli Boba i Pixie, było wyjątkowo modne w latach 90. i wybierały je gwiazdy takie jak Winona Ryder, Natalie Imbruglia czy Meg Ryan. Dziś tę fryzurę możemy kojarzyć przede wszystkim z Ursulą Corberó, czyli Tokio z serialu „Dom z Papieru”. Bixie to idealna propozycja dla wszystkich pań, które chciałyby podkreślić bardziej zadziorną stronę swojej osobowości. To cięcie odważne, wielowarstwowe, z zachowaniem nieco dłuższych boków i przodu oraz z krótszymi włosami na koronie i karku. Świetnie prezentuje się połączone zarówno z krótszą grzywką w stylu baby bangs, jak i z dłuższymi kosmykami przy twarzy. Cięcie w tym stylu można zobaczyć w jednym z odcinków na kanale YouTube Macieja Maniewskiego.



Balet dla dorosłych

JAKO DZIECI MARZYM O TYM, ŻEBY LEKKO UNOSIĆ SIĘ NAD ZIEMIĄ. DOJRZEWAJĄC, CZĘSTO PORZUCAMY TO MARZENIE. ALE NIEZALEŻNIE OD WIEKU MAMY SZANSĘ, ABY POCZUĆ SIĘ, JAK PRAWDZIWE BALETNICE.

DOMINIKA NAHAJOWSKA JEST DOSKONAŁYM PRZYKŁADEM NA TO, ŻE BALETNIKĄ MOŻNA ZOSTAĆ W KAŻDEJ CHWILI. JEJ HISTORIA TO DOWÓD, ŻE CHCIEĆ, TO MÓC. MOŻEMY SIĘ NIĄ INSPIROWAĆ, ALE TEŻ ZACZAĆ POD JEJ OKIEM NAUKĘ.

Jak zaczęła się Twoja przygoda z baletem?

Kompletnym przypadkiem! Dostałam bilety na spektakl. To była moja pierwsza styczność z baletem. Zakochałam się w tym, co potrafi zrobić ludzkie ciało, jakie można przekazać emocje i opowiedzieć historie, a to wszystko bez użycia słów. To było magiczne. Wróciłam do domu i od razu zaczęłam wyszukiwać w internecie tancerzy, którzy w tym baletcie brali udział. Zauważyłam, że jeden z nich prowadzi zajęcia z baletu dla dorosłych od podstaw. Miałam 21 lat, nigdy wcześniej nie uprawiałam żadnego sportu, ale chciałam spróbować stanąć przy drążku.

I zostałaś na dłużej. Teraz dzieląc się wiedzą z innymi. Co w Twojej baletowej historii stanowiło największe wyzwanie?

Chyba pokonanie barier w głowie. Balet cały czas kojarzy się z aktywnością dla małych dziewczynek. Zapominamy, że duże dziewczynki też mogą mieć z niego ogromną frajdę!

O czym trzeba pamiętać, chcąc zacząć?

Żeby się samemu nie oceniać i potraktować to, jak przygodę. Nie zakładać, nie stawiać zbyt wygórowanych oczekiwań. Treningi mają być przyjemnością. Wbrew pozorom nie trzeba mieć na początku specjalnego stroju czy butów - wystarczy wygodne ubrania i skarpetki. Z biegiem treningów zazwyczaj i tak przychodzi ochota na piękne, baletowe stroje, które bardzo polecam, bo zupełnie inaczej człowiek się w nich czuje! Nie ma też



znaczenia, jaka jest nasza forma na stracie - nie trzeba być rozciągnięty ani wysportowany. To wszystko wypracujemy podczas treningów.

Co jest najtrudniejsze na początku drogi?

Nie poddać się, kiedy nie wychodzi. Na początku nikt nie wie, gdzie ręka, a gdzie noga. Nie ma osoby, która od początku wszystko potrafi. Proces nauki jest zupełnie normalny, chociaż wiadomo, że każdy chciałby być mistrzem.

Kto przychodzi na zajęcia z baletu dla dorosłych?

Przekrój jest bardzo szeroki. Tak naprawdę można spotkać dziewczyny w każdym wieku, bardzo różnym typie figury i doświadczeniu ze sportem. Super jest to, że w baletcie dla dorosłych nie ma żadnych ograniczeń! Nikt nie sprawdza, nie egzaminuje, każdy dostaje szansę, musi ją tylko sobie dać.

Jak zmieniają się dziewczyny? Jakie korzyści daje balet dorosłym?

To jest niesamowite! Zmienia się ciało - prostują plecy, sylwetka się wysmukla, zupełnie inaczej człowiek porusza się na co dzień. Jednak najlepsze są zmiany, które zachodzą w środku, bo bardzo szybko uczymy się akceptacji i szacunku do swojego ciała, które staje się naszym najlepszym przyjacielem w robieniu niezwykłych rzeczy. Dzięki temu rośnie pewność siebie.

Taniec na szpilkach

DLACZEGO WYSOKI OBCAS? NASZE NOGI WYGLĄDAJĄ ŁADNIEJ W BUCIE NA OBCASIE, A JESZCZE ŁADNIEJ NA CIENKIEJ SZPILCE. ŁYDKA SIĘ UNOSI, NOGI WYDAJĄ SIĘ DŁUŻSZE I SMUKLEJSZE, JESTEŚMY WYŻSZE, A STOPA PREZENTUJE SIĘ ŁADNIE I LEKKO. A CO GDYBY TAK ZATAŃCZYĆ, UTRZYMUJĄC TAKI EFEKT? TO MOŻLIWE. TANIEC HIGH HEELS, CZYLI TANIEC NA SZPILKACH, BIJE REKORDY POPULARNOŚCI. DLACZEGO? ROZMAWIAMY O TYM Z NATALIĄ LALĄ KONARSKĄ INSTRUKTORKĄ TAŃCA.



Natalio – zapytam Cię wprost. Jak zacząć?

Natalia: Najlepiej wybrać kurs, który będzie dostosowany do Twoich możliwości, np. początkujący. Dobrze jest sprawdzić nauczyciela, do którego się wybieramy i upewnić się, że to jest właśnie to.

Techniką tańca na szpilkach można posługiwać się, eksperymentując z różnymi stylami. Jak się przygotować? Co założyć? Jak wybrać odpowiednie buty?

Obuwie jest kluczowe. But powinien mieć stabilną kółkę. Powinien być butem wiązonym, z otwarciem na palec. Kończówka musi być zaokrąglona.

A obcas?

7-8 sentymentów wystarczy. Może być nawet 5 czy 6, jeśli ktoś nie czuje się komfortowo na wyższym. A jeśli chodzi o strój? Najprostsza opcja zawsze jest najlepsza. Mogą być to legginsy i koszulka.

Jak zmieniają się kobiety dzięki tej aktywności?

To bardzo specyficzny rodzaj tańca. Mamy na sobie w końcu inny rodzaj buta. Taniec na szpilkach polega na tworzeniu, kreowaniu linii w ciele. W momencie, kiedy mamy na sobie szpilki, pracujemy stopą w taki sposób, żeby linie wydłubić, żeby nie były kanciaste, żeby dostosować do tego stopę. Do tego dochodzą kwestie mentalne. Dziewczyny często mówią, że te zajęcia „dobrze robią na głowę”. Dają poczucie siły i świadomości ciała.



A za tym idzie sprawczości. Jaka jeszcze jest ta kobiecość na obcasach?

To coś magicznego. Ciężko to wytłumaczyć. Najlepiej samemu przyjść i sprawdzić. Nie tylko nasza postawa, czyli cielesność, ale poczucie i symbioza ciała z umysłem to siła i poczucie sensualności... Tam wiele się dzieje na parkiecie i wiele z tych rzeczy uczestniczki zajęć zabierają ze sobą do domu.

W jakim wieku dziewczyny zaczynają, trafiają na zajęcia? Różnicowanie bywa duże....

Tak. To prawda. Patrzymy bardziej na poziom zaawansowania niż ograniczenia wiekowe. Proponuję, żeby była to aktywność dla dziewczyn powyżej 16 roku życia. Wtedy poczucie sensualności jest wyższe, a sylwetka ukształtowana.

A jak odpowiednio trzymać brzuch? Słyszałam, że to niezwykle ważne.

To bardzo ważne. Ponieważ nasza sylwetka zmienia się, kiedy ubieramy szpilki. Podnosi nam się pupa, skraca odcinek lędźwiowy i Achillesy. Aby plecy nie dostawały w kość, należy wciągnąć brzuch. Tworzymy swoisty gorset.

Wtedy klatka piersiowa się otwiera...

Łopatki są zebrane, barki idą w dół. Na szpilkach chodzi o wydłużenie postawy. Czubkiem głowy dążymy do sufitu i stwarzamy jak największą przestrzeń między brodą i barkami. Wtedy wizualne wrażenie rozciągnięcia sylwetki jest największe.

Dlaczego moda na taniec na szpilkach rozwija się akurat teraz?

Myślę, że pośredni wpływ mogła mieć na to pandemia. Zaczęłyśmy szukać wymarzonych zajęć. Takich, które sprawią, że będziemy się ruszać i poczuć się pewniej we własnej skórze. Taka celebrowanie kobiecości i dobrego samopoczucia jest na wagę złota.

Siła spaceru

SPACERY CZĘSTO SĄ PRZEZ NAS TRYWIALIZOWANE. ZUPEŁNIE NIEPOTRZEBNIE. MOGĄ OKAZAĆ SIĘ IDEALNYM ROZWIĄZANIEM DLA OSÓB CHCĄCYCH ZACZĄĆ SVOJĄ PRZYGODĘ Z **AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ** I ZERWAĆ Z SIEDZĄCYM TRYBEM ŻYCIA. JAK TO DZIAŁA?



Dwugodzinny spacer pozwala spalić ponad 500 kalorii. Jak zacząć? Najlepiej od półgodzinnych spacerów w tempie 5 km/h. Gdy organizm przyzwyczai się do takiego wysiłku, możemy przejść do marszobiegu (walkingu) w tempie 7 km/h. Tak wygląda recepta na zdrowie, szczupłą sylwetkę i dobre samopoczucie. W badaniach przeprowadzonych przez Uniwersytet w Tennessee stwierdzono, że kobiety, które chodzą codziennie mają mniej tkanki tłuszczowej niż kobiety prowadzące siedzący tryb życia. To poprawiło ich jakość życia, a także zmniejszyło ryzyko zakrzepów krwi.

Spacer zapobiega chorobom sercowo-naczyniowym. Poruszając się w ten sposób, możemy przywrócić swoim tętnicom kondycję nawet sprzed kilkunastu lat. Nawet dwudziestominutowy spacer jest najlepszym sprzymierzeńcem w walce z chorobami układu krążenia, ponieważ usprawnia serce, a co za tym idzie – obieg krwi.

Ten rodzaj aktywności znalazł się też na liście najlepszych ćwiczeń oporowych, które korzystnie wpływają na gęstość kości. Listę tę stworzyła Brytyjska Narodo-

wa Fundacja Osteoporozy, która zaleca: „Spaceruj codziennie ze swoim psem (a jeśli go nie masz, pożycz od sąsiada) przez co najmniej przez 30 minut!”. Jesteś na diecie? Spaceruj też mogą pomóc. Nie obciążają stawów ani kręgosłupa. A pozwalają spalić porównywalną liczbę kalorii co w przypadku joggingu.

Spacer automatycznie poprawia nasz nastrój. To załuga dotlenienia. Ludzie spacerujący są ogólnie bardziej sprawni od tych, którzy unikają ruchu. Lepiej radzą sobie z codziennymi obowiązkami i rzadziej łapią infekcje. Wzrost energii chroni przed zmęczeniem i wahaniami nastroju. Może wyleczyć z bezsenności, rozładować stres, a nawet zapobiec depresji.

„Spaceruj codziennie ze swoim psem (a jeśli go nie masz, pożycz od sąsiada) przez co najmniej przez 30 minut!”.

DAVROE CURLiCUE

NATURAL · VEGAN · AUSTRALIAN



PIELĘGNACJA

W linii Davroe CURLiCUE możemy znaleźć innowacyjne produkty. Davroe Cleansing Clay, czyli glinka oczyszczająca wzmocniona gliną kaolinową, komosą ryżową, śliwką kakaadu i ekstraktem z kwiatu lotosu delikatnie detoksykuje i oczyszcza skórę głowy, a włosy pozostawia odnowione i odświeżone. Davroe Deep Conditioning Rinse, czyli kondycjonująca odżywka, przywraca lokom nawilżenie i połysk, zapobiega puszeniu się włosów, a także sprawia, że są łatwiejsze do rozczesania. To ważne ze względu na to, że włosy kręcone czesamy wyłącznie na mokro, po odżywce.

STYLIZACJA

W przypadku włosów kręconych słowa „pielęgnacja” i „stylizacja” przenikają się i uzupełniają na wielu płaszczyznach. Aby kosmyki się nie puszyły i łatwiej było nam je ułożyć, odpowiednie produkty do stylizacji odgrywają tutaj istotną rolę. Formuła kosmetyków powinna być na tyle bogata i treściwa, aby uformowanie loków było szybkie i proste, i jednocześnie na tyle lekka, aby włosy nie zostały obciążone. Trzy produkty przeznaczone do wykończenia fryzury stanowią ten złoty środek.

SZORSTKIE, MATOWE, PUSZĄCE SIĘ I „ŻYJĄCE WŁASNYM ŻYCIEM” - W TEN SPOŚÓB WIELE WŁAŚCICIELEK I WŁAŚCICIELI LOKÓW MOGŁOBY OPISAĆ SWOJE WŁOSY. CO ZROBIĆ, ABY NIE TYLKO WYGLĄDAŁY PIĘKNIE, ALE TEŻ BYŁY ODŻYWIONE I W NIENAGANNEJ KONDYCJI? NA TO PYTANIE ODPOWIADA NATURALNA I WEGAŃSKA **MARKA DAVROE** PRZEDSTAWIAJĄC NAJNOWSZĄ LINIĘ KOSMETYKÓW PRZEZNACZONYCH DO WŁOSÓW KRĘCONYCH - **DAVROE CURLiCUE**

Produkty Davroe wyróżnia bogactwo naturalnych i wegańskich składników odżywczych, które stanowią bazę formuł wszystkich kosmetyków. Nie inaczej jest i tym razem. Linia Davroe CURLiCUE zawiera mieszankę trzech unikatowych składników w postaci olejka awokado, ekstraktu ze śliwki kakaadu oraz z kwiatu lotosu. To połączenie gwarantuje zarówno intensywne nawilżenie i odżywienie łodygi włosa, ochronę przed uszkodzeniami zewnętrznymi, a także piękny, naturalny blask i jedwabistą miękkość pasm.

- **Davroe Hydrating Hair Oil** wyróżnia ultralekka formuła bogata w aż 9 olejków roślinnych, między innymi w abisyński, arganowy, z awokado, kameliowy, oliwkowy i słonecznikowy. Zapewnia intensywne nawilżenie, delikatnie podkreślając fale i loki, łatwo się rozprowadza i od razu wchłania we włosy.
- **Davroe Curl Balm**, balsam do loków, ma za zadanie podkreślić ich skręt, nawilża włosy jednocześnie eliminując ich puszenie, a także zapewnia ochronę przed promieniowaniem UV i wysoką temperaturą.
- **Davroe Curl Activator**, aktywator loków, zapewnia elastyczną definicję i uwydatnia naturalne loki, wygładza ich teksturę po to, aby zapewnić im maksymalną sprężystość.

Już w czerwcu w salonach fryzjerskich.





Idealne fryzury na siłownię

80% POLEK ĆWICZY PRZYNAJMNIEJ RAZ W TY-GODNIU. NAJCZĘŚCIEJ WYBIERAMY JAZDĘ NA ROWERZE STACJONARNYM (63,6%), BIEGANIE (39,3%) I BASEN (34,9% BADANYCH). AŻ JEDNA NA CZTERY ODWIEDZA SIŁOWNIĘ. PODPOWIA-DAMY WIĘC, **JAKIE FRYZURY BĘDĄ NAJLEPSZE** – ZARÓWNO NA SIŁOWNI, JAK I NA DOMOWEJ MACIE. NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY WOLISZ MNIEJ DYNAMICZNĄ JOGĘ, CZY STAWIASZ NA DAJĄ-CĄ „WYCISK” TABATĘ – WPADAJĄCE DO OCZU WŁOSY MOGĄ SKUTECZNIE UTRUDNIĆ CZERPANIE PRZYJEMNOŚCI Z TRENINGU.

WARKOCZE – najlepsze rozwiązanie

Warkocz francuski to idealny wybór podczas biegania i aerobiku. Włosy są zaczesane, przez co nie opadają na twarz, nie „wchodzą” do oczu i nie rozpraszają. Zadowolone będziecie też z warkocza bokserkiego. Daje radę nie tylko na ringu. Bieżnia też mu niestraszna! Do zabezpieczenia włosów wybierz miękką gumkę, najlepiej frotkę, która nie zawiera metalowych elementów. Pamiętaj, że upinanie włosów ich nie niszczy, ale narzędzia, które wykorzystujemy – już tak.

KOCZEK LUB KOŃSKI OGON

To najczęściej wybierane opcje, jednak nie zawsze są najlepsze. Wszystko zależy od długości włosów. Koczek może szybko się rozplątać, natomiast przy bardzo dynamicznych ćwiczeniach koński ogon może podrażniać skórę twarzy lub nawet ją uderzać – to nie służy ani Tobie, ani Twoim włosom.

Odkryj linię
FARMAGAN
SUN&FITNESS



PIELĘGNACJA PO TRENINGU

Wszystko zależy od tego, ile masz czasu, ale zazwyczaj jest go wyjątkowo mało. Jeśli bardzo się spieszysz, możesz sięgnąć po suchy szampon, który w ekspresowym tempie odświeży fryzurę. Ale uwaga: rób to tylko wtedy, kiedy wiesz, że i tak tego dnia będziesz myć włosy. Wybierz jednak odpowiedni suchy szampon, który nie podrażnia skóry i nie zatyka porów.

Najlepiej jednak po treningu umyć włosy. Sięgnij po produkty z gamy Bioactive Sun&Fitness. Teraz śmiało możesz aktywnie spędzać czas, bez obaw, że Twoje włosy będą przesuszone lub zniszczone.

1. Ochronny szampon z odżywką do włosów i ciała - 250ml. 2.Ochronna emulsja do włosów i ciała - 250ml. 3.Ochronny, wodoodporny olejek do włosów ciała - 200ml.

Produkty dostępne w salonach fryzjerskich. Lista salonów dostępna na farmagan.pl/salony

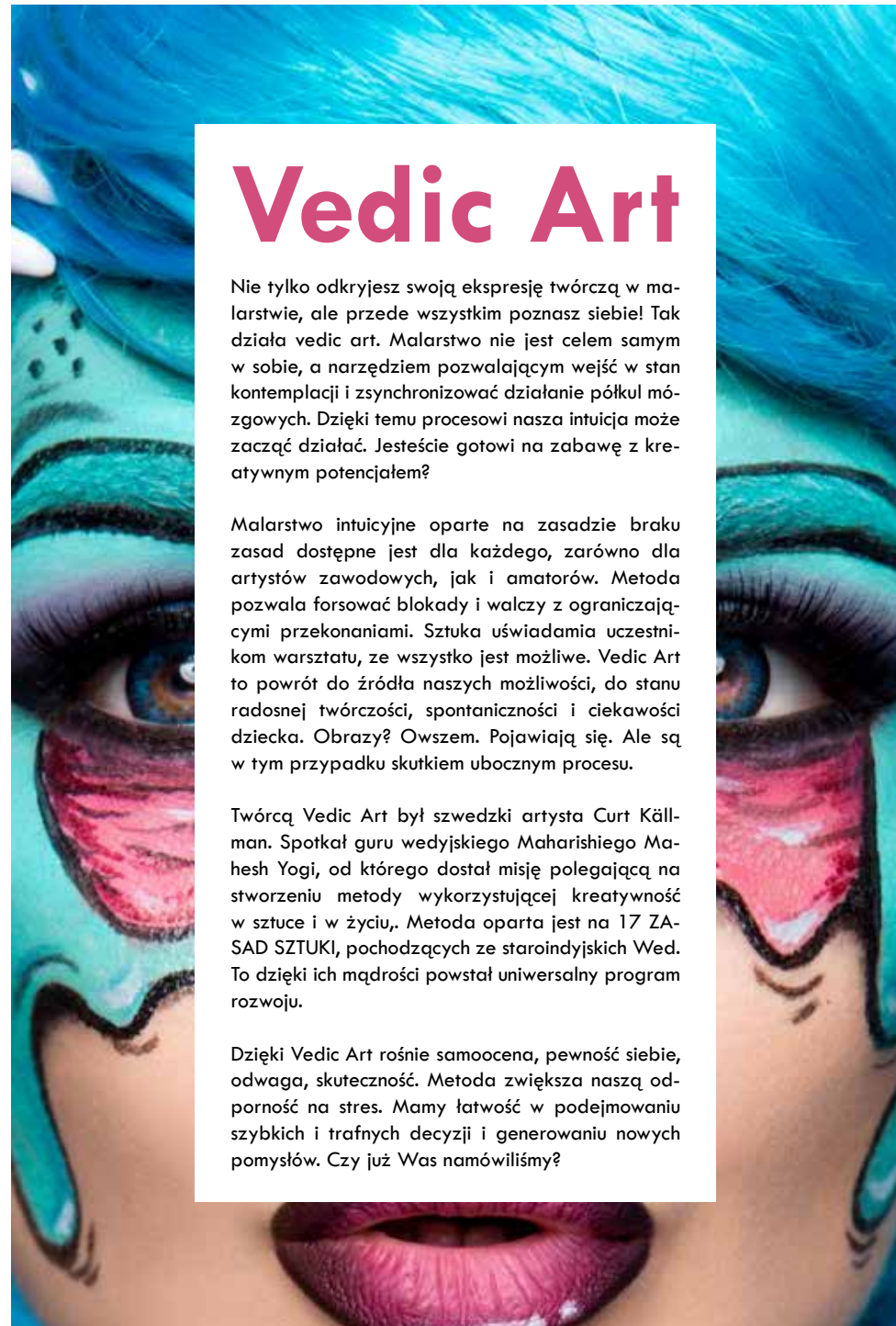
Vedic Art

Nie tylko odkryjesz swoją ekspresję twórczą w malarstwie, ale przede wszystkim poznasz siebie! Tak działa vedic art. Malarstwo nie jest celem samym w sobie, a narzędziem pozwalającym wejść w stan kontemplacji i zsynchronizować działanie półkul mózgowych. Dzięki temu procesowi nasza intuicja może zacząć działać. Jesteście gotowi na zabawę z kreatywnym potencjałem?

Malarstwo intuicyjne oparte na zasadzie braku zasad dostępne jest dla każdego, zarówno dla artystów zawodowych, jak i amatorów. Metoda pozwala forsować blokady i walczyć z ograniczającymi przekonaniami. Sztuka uświadamia uczestnikom warsztatu, że wszystko jest możliwe. Vedic Art to powrót do źródła naszych możliwości, do stanu radosnej twórczości, spontaniczności i ciekawości dziecka. Obrazy? Owszem. Pojawiają się. Ale są w tym przypadku skutkiem ubocznym procesu.

Twórcą Vedic Art był szwedzki artysta Curt Källman. Spotkał guru wedyjskiego Maharishiego Mahesh Yogi, od którego dostał misję polegającą na stworzeniu metody wykorzystującej kreatywność w sztuce i w życiu. Metoda oparta jest na 17 ZASAD SZTUKI, pochodzących ze staroindyjskich Wed. To dzięki ich mądrości powstał uniwersalny program rozwoju.

Dzięki Vedic Art rośnie samoocena, pewność siebie, odwaga, skuteczność. Metoda zwiększa naszą odporność na stres. Mamy łatwość w podejmowaniu szybkich i trafnych decyzji i generowaniu nowych pomysłów. Czy już Was namówiliśmy?





Szydełkowe mindfulness

MARZYSZ O PRAWDZIWYM ODPOCZYNKU I ZANURZENIU SIĘ WE WŁASNE MYŚLI? **AGNIESZKA GACZKOWSKA** - PROMOTORKA RĘKODZIEŁA I ZAŁOŻYCIELKA SPOŁECZNOŚCI OPLOTKI - POLECA SZYDEŁKO I WŁÓCZKĘ. TYLKO UWAŻAJ! NOWĄ PASJĄ SZYBKO ZARAZISZ INNYCH DOMOWNIKÓW. DLACZEGO? RĘKODZIEŁO MA MAGICZNĄ MOC WYŁOGOWANIA ZE WSZYSTKICH BIEŻĄCYCH SPRAW. NIE CHODZI O EFEKT. CELEM JEST PROCES TWÓRCZY, KTÓRY POZWALA ZANURZYĆ SIĘ W INNYM ŚWIECIE.

Pełne skupienie na ruchach dłoni, zgłębienie nowych wzorów i splotów to doskonały trening uważności, który sprawia, że jesteśmy tu i teraz. Rękodzieło staje się w ten sposób bezpieczną przystanią, gdzie możesz być ze sobą w ciszy, uspokoić się i ukoić nerwy.

Rękodzieło pomaga wyciszyć się i uspokoić myśli. Po 30 minutach dziergania szalika, bez względu na to jak on wygląda, będziemy wyciszeni, spokojni i pozytywnie nastawieni. Chwila sam na sam z szydełkiem i sznurkiem sprawi, że naprawdę odpocznemy. Dodatkowo rękodzieło łączy ludzi. Dzierganie, szydełkowanie czy zaplatanie makramy to pasje, które pozwalają zbudować porozumienie między matkami i córkami, babkami i wnuczkami. Niezależnie od tego, co się dzieje, nasze życie może płynąć w rytmie slow. Rękodzieło staje się pretekstem do niespiesznych rozmów, przywoływania wspomnień czy anegdotek. Zapominamy o polityce, gospodarce i galopującej inflacji. Te tematy schodzą na dalszy plan. Przy rękodziele opowiadasz historie, dzielisz się refleksjami i wzmacniasz relacje z najbliższymi w pozytywnej atmosferze” – opowiada promotorka rękodzieła Agnieszka Gaczkowska.

Robótki ręczne są doskonałym treningiem kreatywności. Znajomość zaledwie kilku podstawowych splotów daje nieograniczoną ilość kombinacji. Ogranicza nas tylko wyobraźnia, a jej trening przyda się każdemu. Czym, jak nie eksplozją kreatywności jest zestawianie kolorów, przestrzenne wyobrażanie sobie nowych form, możliwości ich zastosowania w codziennym życiu.

Jak zacząć przygodę z rękodziełem? Wszystko zależy od techniki. Do wyboru są m.in. szydełko, druty czy makrama. To najprostsze rozwiązania, więc jeśli należysz do grona osób, które nigdy w życiu nie trzymały w ręku szydełka, te techniki szybko pomogą Ci wejść do świata rękodzieła. Przy makramie potrzebujesz sznurka i własnych rąk, przy szydełku, wiadomo – szydełka i sznurka, a przy drutach – włóczki i drutów. Już podstawowe ścięgi pozwolą stworzyć modne i efektowne dodatki do wnętrza czy stylizacji. Możesz też skorzystać z gotowych boxów, dzięki czemu nie musisz samodzielnie kompletować wszystkich elementów. Niezbędny jest tylko jeden element – chęci.

Osnowa - od nowa

NIEZWYKŁE WARSZTATY TKACKIE ORGANIZUJE WE WSI DZIECINNE, W GMINIE BOĆKI NA PODLASIU MAGDALENA STOPA Z FUNDACJI OKOLICA. NAUKĘ TKANIA MOŻNA POŁĄCZYĆ Z ODPOCZYNKIEM. MIEJSCE JEST NIEPRZYPADKOWE.

Umiejętność tkania i przędzenia do niedawna była w gminie Boćki powszechna. Prawie w każdym domu można zobaczyć ręcznie tkane chodniki i nakrycia łóżek, a w wielu krosna nadal przechowywane są na strychach. Leżą już jednak nie używane. Magdalena Stopa postanowiła to zmienić. Dzięki jej zapalowi i inicjatywom tradycja nie ginie. - Korzystamy z sześciu starych, blisko stuletnich krosien, które pochodzą z podlaskich wsi. Niektóre z nich dostaliśmy w prezencie (serdecznie dziękujemy panu Zdzisławowi Dąbrowskiemu z Chojnowa, a także państwu Janowi i Antoninie Tymińskim z Dubna), inne kupiliśmy. Po wyczyszczeniu, odnowieniu i uzupełnieniu brakujących elementów stały się pełnowartościowymi narzędziami, które będą mogły służyć jeszcze przez wiele lat. Przywrócenie ich do dawnej funkcji jest naszą wielką radością – podkreśla. Tkanie uczy pokory, skrupulatności, cierpliwości. Pozwala oderwać się od rzeczywistości i pobyc sam na sam z sobą. Niezwykle ważne jest to, że efekty naszej pracy są namacalne. Pojawiają się tu i teraz.

Fundacja zorganizowała do tej pory kilkanaście warsztatów tkackich, na których powstawały chodniki z recyklingowych materiałów – zazwyczaj nieużywanych już ubrań, a także końcówek wełnianej przędzy pochodzącej z fabryki dywanów. Utkanie chodnika zajmuje im 1-2 dni, w zależności od materiału.

O genezie tkactwa ludowego trudno powiedzieć coś pewnego. Najwcześniejsze wzmianki w literaturze, wspominające o tkaninach ludowych nawiązują do XVIII w. Tkactwem zajmowały się głównie kobiety, przekazując sobie wiedzę ustnie. W opowiadaniach starych ludzi z regionu Opoczyńskiego tkanie występowało jako bardzo ważne zajęcie ich matek i babek, zrośnięte z ich życiem, co sugeruje długowieczność tej tradycji. Tkactwo może sięgać nawet wczesnego średniowiecza, co potwierdzają odkrycia archeologiczne w Gdańsku. Czas odzyskać je i przywrócić do łask.



Wegańska koloryzacja

Performance Color ammonia

WEGAŃSKIE, DELIKATNE FORMUŁY W PEŁNI BEZPIECZNE ZARÓWNO DLA CZŁOWIEKA, JAK I DLA ŚRODOWISKA - WŁAŚNIE TAKIE SĄ FARBY NAJNOWSZEJ GENERACJI. FARMAGAN PREZENTUJE FARBY Z LINII PERFORMANCE, Z AMONIAKIEM ORAZ BEZ. TO ODPOWIEDŹ NA POTRZEBY NAJBARDZIEJ WYMAGAJĄCYCH KLIENTEK I KLIENTÓW, CENIĄCYCH NIESTANDARDOWE ROZWIĄZANIA. WKRÓTCE KLIENTKI SALONÓW FRYZJERSKICH BĘDĄ MOGŁY SPRAWDZIĆ NA SWOICH WŁOSACH SPEKTAKULARNE EFEKTY KOLORYZACJI NA MIARĘ XXI WIEKU.

Innowacyjne, wegańskie formuły stworzone w laboratorium Farmagan stanowią przełom na rynku fryzjerskim. **Performance Color ammonia** oraz **Performance Color ammonia free** zapewniają pełne pokrycie włosów, w tym również siwych, z równoczesnym dbaniem o ich kondycję. Poznaj bliżej obie linie skierowane do najlepszych kolorystów w salonach fryzjerskich w całej Polsce.

Performance Color ammonia

W linii Performance Color ammonia znajdziesz aż 58 nowych odcieni, które zapewniają fantastyczne, bezpieczne i powtarzalne wrażenia kolorystyczne. Farby zawierają między innymi wyciąg z granatu, który przywraca włosom blask i zapobiega rozdławianiu się końcówek, a także ekstrakt z czerwonych winogron, gwarantujący kosmynom wzmocnienie i ochronę przed wolnymi rodnikami. W składzie jest niewielki procent amoniaku i aż 80% naturalnych składników, ale nie znajdziesz w nim PPD – najczęstszego składnika odpowiedzialnego za reakcje alergiczne.

Tym, co wyróżnia linię Performance Color ammonia jest patent na dermoochronę, wykazujący działanie ochronne, odżywcze i restrukturyzacyjne. To zupełna innowacja na rynku. Patent ten zapewnia bezpieczeństwo i ochronę włosów oraz skóry głowy przez cały czas procesowania koloru. Kompleks barwników jest połączony z mieszaną substancją aktywnych pochodzących z kwasów owocowych, które z jednej strony wzmacniają kolor, a z drugiej aktywują ochronną funkcję enzymatyczną skóry głowy. W efekcie kolor nadaje włosom zdrowy, promienny wygląd, nawet w wypadku wielokrotnych zabiegów chemicznych, po trwałej i/lub rozjaśnianiu.



Produkt techniczny do użycia przez profesjonalistę



Performance Color ammonia free

Druga linia najnowszych farb Farmagan jest całkowicie wolna od amoniaku, ale również od parabenów, silikonów, parafiny, od związków polioksyetylenowych (PEG), parafenyldiaminy (PPD) oraz od resorcyliny. Naturalne składniki aktywne stanowią aż 85 do 90% formuły farb.

Performance ammonia free zawiera wyciągi z roślin nalewkowych (fitopigmenty), czyli ekstrakty pochodzące z kwiatów, kory i/lub korzeni roślin zielnych (hibiskusa, henny rabarbaru, marzanny i rumianku), przypraw (korkuma i szafran) oraz suszonych owoców (orzech włoski). To luksusowe formuły stworzone z myślą o najbardziej wymagających fryzjerach, ale i klientkach oraz klientach. Rośliny lecznicze zawarte w formule sprawiają, że jest ona całkowicie bezpieczna w użytku dla człowieka, ale również dla środowiska. Została też wzbogacona o składniki odżywcze i nawilżające, dzięki czemu pozostawiają włosy pełne blasku i vitalności.

Produkt techniczny do użycia przez profesjonalistę



Już wkrótce w salonach Farmagan
farmagan.pl/salony



Faceci dbają o siebie

PIELĘGNACJA NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI NIE TYLKO POZWALA ZMIENIĆ
CODZIENNĄ RUTYNĘ W ODPRĘŻAJĄCY RYTUAŁ. DZIŚ TO WŁAŚNIE ONA
STANOWI UZUPEŁNIENIE WIZERUNKU WSPÓŁCZESNEGO MĘŻCZYZNY.
JAK ROZPOCZĄĆ SVOJĄ PRZYGODĘ ZE ŚWIADOMĄ, MĘSKĄ PIELĘGNACJĄ?

PODSTAWY

Kluczowym punktem pielęgnacji zawsze powinno być oczyszczenie. Sięgnij po produkt wielozadaniowy. Szczególnie jeśli jesteś posiadaczem zarostu, zdajesz sobie sprawę z tego, jak problematyczne może być jego oczyszczenie. Orzeźwiający szampon do włosów i brody z serii POINT BARBER marki FARMAGAN (1) nie tylko spełni swoje zadanie, ale zadziała na skórę kojąco i normalizująco. Dzięki zawartości olejków eterycznych oraz substancji nawadniających, wykazuje działanie zmiękczające i przeciwzapalne. Łagodzi podrażnienia i gwarantuje szczelność bariery hydrolipidowej skóry. Co więcej, może być również stosowany jako żel pod prysznic.

UKOJENIE

Zarówno golenie na gładko, jak i zapuszczanie zarostu jest związane z podrażnieniami skóry twarzy. Podczas zapuszczania brody, spada produkcja sebum, co może być przyczyną podrażnień. Natomiast w trakcie samego golenia niezwykle łatwo o podrażnienia mechaniczne. I w jednym i w drugim przypadku ważne jest przywrócenie produkcji sebum do prawidłowego poziomu poprzez odpowiednie nawilżenie brody i skóry twarzy. Niezastąpionym preparatem nawilżającym i kojącym jest olejek do i po goleniu FARMAGAN POINT BARBER (2), który zawiera mieszankę naturalnych olejków. Zmiękcza skórę i brodę, łagodzi podrażnienia, swędzenie i przywraca skórze naturalną równowagę.

STYL

Dzięki kosmetykom najnowszej generacji dbanie o kondycję włosów może łączyć się z dbaniem o styl. Jeśli lubisz szybkie i efektywne rozwiązania, sięgnij po pasty i woski o różnym stopniu utrwalenia. Zawierają mieszankę naturalnych wosków i parafin wzbogaconych roślinnymi ekstraktami, które stanowią naturalną kompozycję silnych antyoksydantów. Poprawiają mikrokrążenie, cyrkulację substancji odżywczych, pobudzają procesy regeneracyjne i wzmacniają macierz włosów. Do brody oraz wąsów warto wybrać woskowy balsam FARMAGAN POINT BARBER (3), który działa odżywczo i nawilżająco. Zawiera masło shea, kombinację olejów roślinnych i ekstrakt z pestek moreli, które mają właściwości ochronne i nawilżające. Został wzbogacony lanoliną, która działa zmiękczająco, ułatwiając przy tym stylizację średniej i długiej brody.

Jeśli nie wiesz jaki produkt wybrać, zapytaj swojego fryzjera lub barbera. On doradzi Ci co będzie dla Ciebie najlepsze.

Adresy salonów gdzie znajdziesz produkty z linii Farmagan Point Barber lub Farmagan Point Hair znajdziesz na farmagan.pl/salony



1



2



3

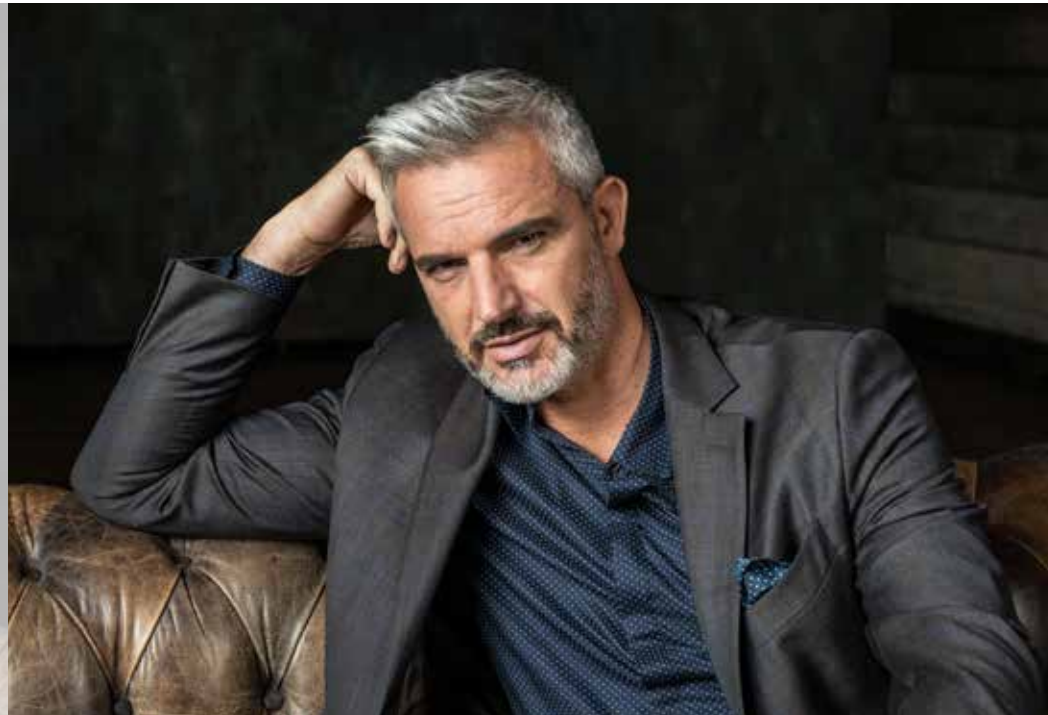


Produkty z serii Point Barber, to nie tylko kosmetyki, to pewnego rodzaju filozofia świadomości i dbałości o włosy, zarost, ale także o skórę. Z takim podejściem zgadzam się zarówno ja, jak i nasi klienci, korzystający z usług Barber Zone. Uważam wręcz za konieczne promowanie tak pragmatycznych marek jak Farmagan, zwłaszcza wśród klientów. Moim numerem jeden na chwilę obecną, jest Beard Grooming Oil czyli Pielęgnacyjny Olejek do brody. Dzięki swoim osobiście właściwościom, nie tylko zmiękcza, ale przede wszystkim pielęgnuje zarost, nadając naturalnie lśniące wykończenie. Przetestowany na sobie, polecany wszystkim.



Barber Zone
Wojciech Karwat

ul. Obrońców Wybrzeża 3u/1, Gdańsk
ul. Wita Stwosza 32a, Gdańsk
tel. 577-564-575



Moc smaku

POMAGAJĄ W UTRZYMANIU **RÓWNOWAGI ORGANIZMU** ORAZ W LECZENIU. TAKĄ MOC MAJĄ SMAKI WEDŁUG NAUKI AJURWEDYJSKIEJ KONCEPCJI TRZECH DOSZ. DOSZE SĄ ENERGIAMI KRAŻĄCYMI W CIELE I POWSTAJĄ JAKO KOMBINACJA DWÓCH Z PIĘCIU ŻYWIOŁÓW.

Dosza vata to kombinacja elementów powietrza oraz przestrzeni. Jej cechy to suchość, lekkość, zimno, zmienność. Natomiast dosza pitta jest kombinacją żywiołu wody oraz ognia. Z natury jest więc gorąca, lekka i wilgotna. Z kolei dosza kapha jest kombinacją żywiołu ziemi i wody, dlatego jej cechy to zimno, ciężkość, wilgoć, stabilność. Na poziom dosz i związanych z nimi właściwości możemy wpływać na różne sposoby, m.in. poprzez dietę. I tutaj daję o sobie znać teoria sześciu smaków.

Na początek poznajmy je!



Madhura (słodki) – np. pszenica, ryż, cukier, rodzynki



Amla (kwaśny) – np. cytryna, tamarynd, niedojrzałe owoce, jogurt



Lavana (słony) – np. zwyczajna sól, sól kamienna, czarna sól



Katu (ostry) – np. zielone chili, imbir, cebula, czosnek



Tikta (gorzki) – np. gorzki melon, kurkuma, gorzknik kanadyjski



Kashaya (cierpki) – np. masło, niedojrzałe banany, niedojrzały kabaczek

Ich kolejność jest kluczowa. Dlaczego? Smak słodki daje ciału najwięcej siły. Jednak to dopiero dieta, która zawiera wszystkie sześć smaków uważana jest za najbardziej zrównoważoną.

Według Ajurwedy każdy produkt spożywczy i każde zioło ma określony smak. Kiedy proporcje utrzymane są we właściwych ilościach to obietnica złotego środka w sposobie bycia, życia i myślenia. Wzrost określonej doszy, zaburzenie czy choroba spowodowane jest nadmiernym spożyciem określonego smaku lub życie niezgodne z preferencjami danej doszy. Najbardziej wilgotnym smakiem jest słodki, słony oraz kwaśny. Dzięki temu pomagają nawilżyć organizm. Z kolei smaki wysuszające pomagają zmniejszyć ilość pł-

nów, a należą do nich gorzki, następnie ostry i cierpki. Jakość zimna/ gorąca odnosi się do mocy trawienia oraz rozgrzania lub wychłodzenia. Smaki rozgrzewające będą zwiększały ogień trawienny oraz temperaturę ciała: ostry, kwaśny oraz słony, natomiast smaki gorzki, cierpki oraz słodki, które są z natury wychładzające, spowalniają procesy trawienne, obniżają temperaturę ciała. Pamiętaj, że jeśli nagle masz ochotę na dany smak, może to świadczyć o chwilowej nierównowadze. Słuchaj swojego organizmu, a on w zamian dostarczy Ci wielu wskazówek.

Jeśli temat Cię zainteresował, możesz sięgnąć do opracowań książkowych poświęconych ajurwedzie, a także poszukać konsultanta lub lekarza ajurwedyjskiego.



Ciepłe śniadania, czyli pochwała dobrych poranków

ŚNIADANIA, KTÓRE NIE SĄ SUCHĄ KANAPKĄ STAJĄCĄ W POPRZEK GARDŁA. ŚNIADANIA MIĘCIUTKIE, NAJCHĘTNIEJ WYTRAWNE, PRZEŚLIZGUJĄCE SIĘ MIŁO PRZEZ PRZĘŁYK. TAKIE, KTÓRE UŁATWIAJĄ PORANKI. ŚNIADANIA POŻYWNE, KTÓRE MIŁO WYPEŁNIAJĄ, KIEDY TRZEBA RANO WYJŚĆ Z DOMU I MARZNAĆ NA PRZYSTANKU AUTOBUSOWYM. ŚNIADANIA, KTÓRE GŁASZCZA EKSPERTKĄ OD NICH JEST **NINA CZARNECKA**. PRZYGOTOWAŁA E-BOOK, W KTÓRYM DZIELI SIĘ TYM, CO W RYTUALE PORANKA JEST DLA NIEJ NAJWAŻNIEJSZE.

Dlaczego śniadanie jest tak ważnym posiłkiem?

Istnieją ludzie, którzy całkiem dobrze egzystują bez śniadania lub są w stanie zjeść śniadanie dopiero ok. 10:00 i to też jest w porządku, pod warunkiem, że nie przesuwają każdego kolejnego posiłku na później, aż gigantyczna obiadokolacja przypada na późny wieczór, kiedy trawienie jest najsłabsze. Większość z nas jednak potrzebuje rano czegoś pożywnego. Dobrze jest się wtedy utulić od środka pyszną jaglanką w stylu con-

gee czy polentą z duszonymi warzywami. Najedzonym i rozgrzanym po prostu łatwiej jest się mierzyć z rzeczywistością.

Jak wpadłaś na pomysł przygotowania e-booka?

Przez wiele lat moimi śniadaniem na ciepło były wszelkiego rodzaju jaglanki i owsianki z dodatkiem bakalii lub świeżych owoców, ale po pierwsze nie przepadam za słodkim smakiem, a po drugie zorientowałam się, że jesienią i zimą nie ma wielu sezon-

wych owoców i jeśli nie chcę korzystać z mrożonek czy egzotycznych owoców, które niezbyt nadają się do jedzenia w naszej strefie klimatycznej, musiałabym skupić się głównie na jabłkach i gruszkach, które dość szybko mi się przejadły. Szukałam zatem przepisów na śniadania wytrawne, niekoniecznie omlety, chciałam, żeby były wegetariańskie, proste i pyszne. Okazało się, że nie ma takich propozycji na rynku. Przepisy opracowywałam więc dla siebie i mojej rodziny, potem na prośbę czytelniczek dołożyłam też słodkie smaki, ale moje słodczyce nie są typowe — karmelizowane śliwki, naleśniki z masą skórki cytrynowej o smaku sernika czy kasza gryczana z dodatkiem gorzkiej czekolady to jednak inna historia niż płatki owsiane z truskawkami w zimie.

Przepisy są elastyczne – co to znaczy? Czy dochodzą już do Ciebie głosy o modyfikacjach?

Z tych śniadaniowych przepisów można zrobić ekspresowy lunch lub deser, zmieniając gramaturę składników. Zależało mi też raczej na nauczaniu ludzi pewnego sposobu myślenia o jedzeniu niż zaserwowanie im konkretnych receptur. Nie lubię podejścia, w którym początkująca w kuchni osoba dostaje długą listę składników i kiedy nie ma 3 egzotycznych przypraw czy dodatków uznaje, że nie jest w stanie ugotować danego dania. Zależało mi więc, żeby podpowiedzieć jaka zielenina będzie smaczna na ciepło i jest to np. szpinak, pak choi, blanszowana kapusta pekińska, szczypior, ale już nie rukola czy roszponka. Wymieniłam listę dodatków, których można używać zamiennie — nie musisz mieć czarnuszki jeśli masz czarny sezam, a może wystarczą pestki słonecznika? Śniadania są takim posiłkiem, kiedy powinno się móc otworzyć lodówkę i po prostu coś wy-czarować ze składników, które są już w domu. Nie znam nikogo, kto miałby ochotę i czas co rano latać po zakupy, żeby z namaszczeniem robić śniadanie. Moje Ciepłe Śniadania miały dać komfort w mroźne czy deszczowe i wietrzne dni, kiedy trzeba się rozgrzać, żeby w ogóle wystawić nos za próg domu. Musiały zatem być proste i uczyć raczej podejścia, dawać bazę do własnych eksperymentów niż bardzo sztywny przepis. Ludzie to docenili i faktycznie eksperymentują. Uwielbiam podglądać ich podmiarki w Internecie, to dla mnie niezwykle inspirujące.

Czy i tym razem znajdziemy nawiązania ajurwedyjskie?

Tak. Przede wszystkim używam przypraw, które wzmacniają ogień trawienny i rozgrzewają nasze ciała. Śniadania zgodnie z ajurwedyjskim zaleceniem są ciepłe, więc idealne na zimne pory roku — nie nadadzą się na późną wiosnę i lato, kiedy mamy ochotę na całkiem inne dania i dobrze! Mamy to szczęście, że żyjemy w Polsce, która ma aż cztery pory roku i co chwilę znajdziemy na sklepowych półkach coś pysznego, czym możemy się wzmocnić i posilić. Nie wszystkie przepisy są ajurwedyjskie, bo nie jestem wielbicielek dogmatów. Zarówno ja, jak i ludzie, dla których gotuję, przykładamy wagę do zdrowego odżywiania, ale lubimy też jeść dla przyjemności, dlatego w e-booku znalazło się nawet zmodyfikowane mango sticky rice, czyli przepis na kleisty ryż w mleku kokosowym z dojrzałym mango. To wyjątek na tle innych śniadań. Uważam, że warto znać zasady i wkładać w gotowanie serce, ale nie warto sobie z powodów jedzenia czynić wyrzutów. Drugi człon nazwy mojego e-booka to Pochwała dobrych poranków i to oddaje najlepiej moją kuchenną filozofię.

Nina Czarnecka – autorka bloga blimsien.com i książki „Ciepło”. W ramach szerzenia idei osiedlania gromadzi techniki, przepisy, sposoby i inspiracje, które pomogą zbliżyć się do siebie, zregenerować ciało i umysł i działać w swoim rytmie. Zimą premierowo wydała e-book „Ciepłe śniadania, czyli pochwała dobrych poranków”.



KASZA GRYCZANA Z CEBULKĄ I WĘDZONYM TOFU

Śniadanie, które udowodniło mi, że właściwie lubię na śniadanie zjeść lunch. Nie bój się rozszerzać przepisów z tej książki, jeśli chodzi o gramaturę, i zabierać ich ze sobą do pracy. Przynajmniej z częścią z nich to się sprawdź. Niektóre będą też opcją na kolację, choć ja preferuję, gdy to śniadanie jest konkretne, a kolacja lekka. To danie może być bardzo szybkie w przygotowaniu, jeśli ugotujesz kaszę wieczorem. Jeżeli tak się nie uda, nastaw kaszę, a w tym czasie wskakuj pod prysznic lub zajmij się swoimi porannymi sprawami, by aktywne gotowanie oznaczało jedynie podsmażenie cebulki i tofu.

Chcesz zweganizować ten przepis? Do gotowania kaszy użyj oliwy zamiast masła. Pomiń ser bułgarski. Możesz zamiast niego dodać w punkcie 3. łyżkę płatków drożdżowych.

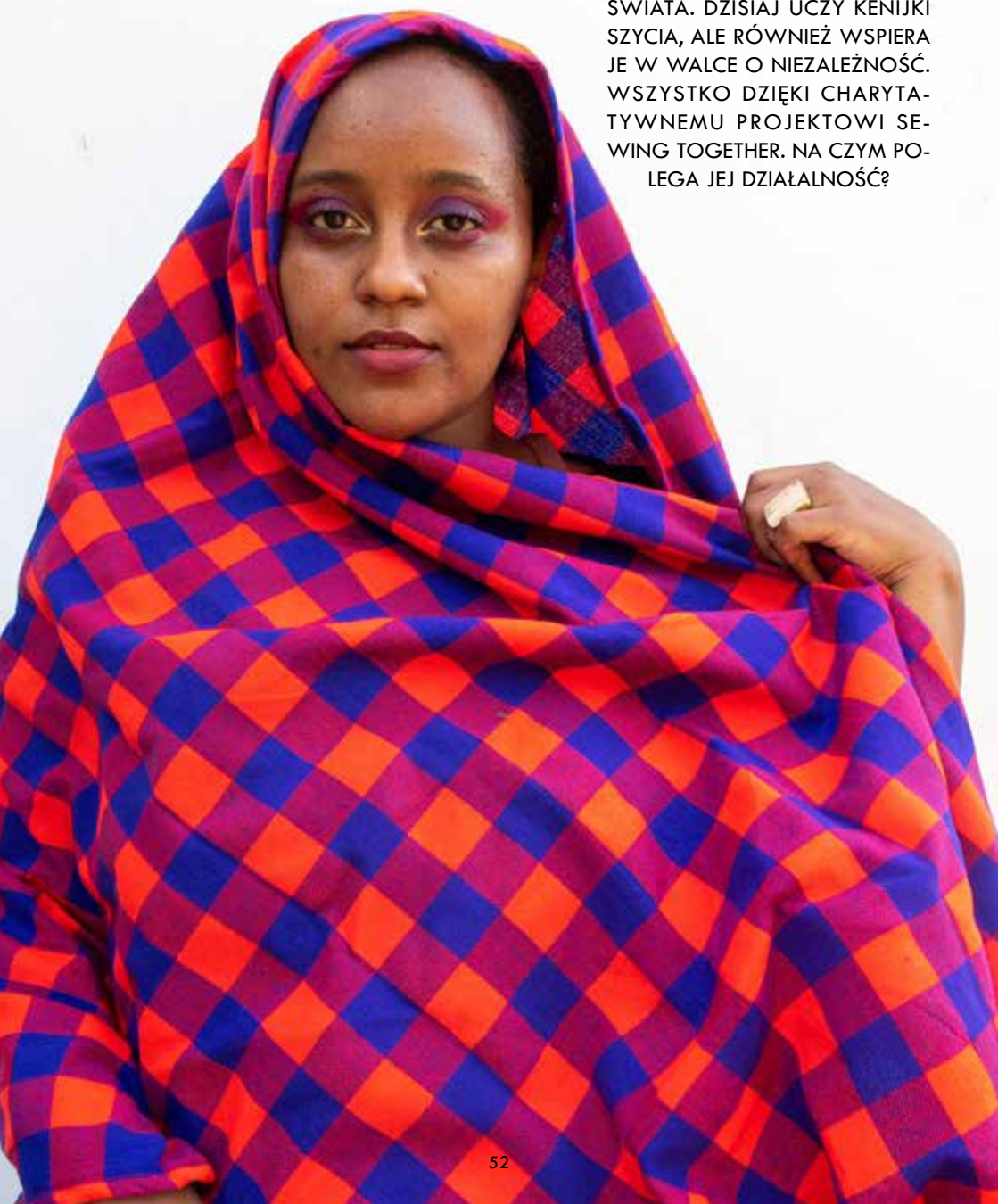
Składniki:

½ szklanki kaszy gryczanej
1 łyżeczka masła
kostka wędzonego tofu
1 średniej wielkości cebula
½ łyżeczki granulowanego czosnku
1 łyżka ziół prowansalskich
2 łyżki oliwy z oliwek lub oleju, którego zwykle używasz do smażenia
2 łyżki sosu sojowo-grzybowego (jeśli go nie masz, użyj zwykłego sosu sojowego)
garść umytej i osuszonej rukoli
duża szczypta płatków chilli
prażony słonecznik i prażona cebulka do posypania
1 duży kiszony ogórek

Przepis:

1. Zagotuj 1 szklankę wody, osól ją i wsymp do niej ½ szklanki kaszy gryczanej. Dodaj łyżeczkę masła lub oliwy, wymieszaj i zmniejsz gaz, ale tak, by woda nadal się gotowała. Nakryj pokrywką. Od teraz masz 15 minut, kiedy nie potrzebujesz doglądać kaszy. Po tym czasie wyłącz kaszę i zostaw pod przykryciem – wypije do końca wodę i dojdzie, a Ty przygotujesz resztę, co zajmie ok. 10 minut.
2. Cebulę pokrój w kostkę i wrzuć na rozgrzaną patelnię z oliwą. Dodaj zioła prowansalskie i granulowany czosnek oraz pokrojone tofu. Podsmażaj, aż cebulka się zezłoci. Na koniec dodaj sos sojowy.
3. Wsymp kaszę na patelnię i wymieszaj z cebulką i tofu. Dodaj pokrojonego w drobną kosteczkę ogórka kiszzonego.
4. Podawaj wymieszaną z rukolą i pokruszonym bułgarskim serem. Nie zapomnij posypać wierzchu prażonymi pestkami słonecznika i cebulką.

ZANIM **MAJA KOTALA** ZAŁOŻYŁA SZKOŁĘ SZYCIA W AFRYCE, PODBIJAŁA WYBIEGI PARYŻA CZY MEDIOŁANU, REPREZENTUJĄC NAJSŁYNNIEJSZE MODOWE MARKI ŚWIATA. DZISIAJ UCZY KENIJKI SZYCIA, ALE RÓWNIEŻ WSPIERA JE W WALCE O NIEZALEŻNOŚĆ. WSZYSTKO DZIĘKI CHARYTATYWNEMU PROJEKTOWI SEWING TOGETHER. NA CZYM POLEGA JEJ DZIAŁALNOŚĆ?



Sewing Together - samodzielność kobiet



Prowadzisz szkołę szycia. Czego konkretnie uczysz swoje studentki?

Podstawowe założenie programu „Sewing Together” to aktywizacja zawodowa kobiet w Afryce Wschodniej poprzez naukę szycia, projektowania, tworzenia szablonów krawieckich, ale również podstaw marketingu, fotografii. Chodzi o to, aby siła kobiety po ukończonym kursie była na tyle duża, aby mogła działać na własną rękę, nie oglądając się na wcześniejsze ograniczenia.

Skąd taki pomysł?

Myślę, że zainspirowały i ośmieliły mnie moje podróże po całym świecie. Ktoś dał mi szansę. Teraz w pewnym sensie spłacam ten dług. Edukacja w Kenii jest płatna. Nie każdą kobietę na nią stać. Do tego dochodzi jeszcze pierwszeństwo mężczyzn, bo to oni mają się uczyć i stać się tą głową rodziny. Dodatkowo nawet po wyjściu za mąż kobieta wciąż jest zależna: najpierw od rodziny, później od męża i przestaje mieć możliwość realizacji własnych marzeń. Staram się pokazać dziewczynom, że można inaczej.

Kurs trwa sześć miesięcy. Co się dzieje podczas tego czasu?

Na początku uczymy się oczywiście obsługi maszyn, następnie zaczynamy szyc podpaski wielorazowego użytku. Staram się uczyć kursantki, że skoro mają szansę, to dobrze, aby teraz pomagały też dalej. Stąd m.in. nasza wspólna walka z ubóstwem menstruacyjnym w Kenii.

Kawałek materiału może dawać wolność...

Jak najbardziej. Mówiąc o tym, za każdym razem mam ciarki. Ta sytuacja ma dwa wymiary. Wiele kobiet nie stać na podpaskę – to raz. Dwa, że tych podpasek po prostu nie ma. Często kobiety zabezpieczają się w sposób niehigieniczny, używając piór, piasku, co oczywiście kończy się infekcją. Jest to ich forma walki o swoją przyszłość. Zdarza się, że dziewczyny wymieniają się brudnymi podpaskami, tylko żeby mieć cokolwiek, żeby móc pójść do szkoły. W skrajnych sytuacjach dochodzi do wymiany stosunku seksualnego za paczkę podpasek. Dlatego jako „Sewing together” chcę stworzyć coś, co dałoby im nie tylko możliwość i swobodę w dostępie do edukacji, ale byłoby czymś, co przełamuje tabu, bo dziewczyny wstydzą się o tym mówić. Dlatego nasze podpaski zazwyczaj są kolorowe, zrobione z organicznych, ładnych materiałów, przez co stają się też takim gadżetem kobiecym, czymś, czego nie trzeba się wstydząć, jeżeli wypadnie przez przypadek.

Program szkoły to nie tylko szycie, to prowadzenie biznesu.

Dziewczyny muszą mieć świadomość, jak prowadzić własną markę. Pomagam im rozwijać pomysły. Budzi się wiara to to, że dobry plan ma szansę na realizację. A to z kolei motywuje do efektywnego rozwiązywania codziennych problemów.

Pokazujesz, że moda może zmieniać rzeczywistość, bynajmniej nie chodzi tutaj o kwestę wizerunku. Co moda zmieniła w twoim życiu?

Próbuję ją wykorzystać, żeby pokazać, jak ogromny potencjał jest w Kenii. Nasza kolekcja nowa La dolce vita Mombasa jest właśnie zainspirowana kulturą Mombasy. Jest arabska, kenijska, hinduska. To totalna mieszanka kolorów, która nagle okazuje się spójna. Kluczem jest to, że przedstawiamy ją w nowoczesny sposób. Nawet nasza sesja zdjęciowa odbyła się w kluczowych miejscach Mombasy. Dzięki modzie mogę zabrać odbiorcę w piękną podróż do Kenii, takiej, jaką ją widzę, a nie do miejsca, o którym w większości mówią jako o biednym i brudnym.

Gdzie można was znaleźć i w jaki sposób można sprowadzić kawałek Mombasy do Polski?

Tutaj gorąco zapraszam na stronę internetową www.mkotala.com, tam jest nasz mały sklepik, gdzie można zobaczyć kolekcję La Dolce Vita, Jeżeli też ktoś chce symbolicznie nas wspomóc, to zachęcam do przyłączenia się do akcji przypinamy, pomagamy, tam są przypinki i dochód z każdej zakupionej przypinki to zestaw podpasek dla jednej kobiety w Mombasie.





Vintage

- modna strona resentmentu

W 2021 ROKU W ZAKUPACH VINTAGE DOMINOWAŁY UBRANIA Z LAT 2000. Z KOLEI W TYM ROKU NACISK PRZESUNIE SIĘ W STRONĘ UBRAŃ I DODATKÓW **WYKRACZAJĄCYCH POZA TRENDY**. PRZY DUŻYCH WAHANIACH CEN AKCJI I OBLIGACJI, ZMIENNYCH KURSACH WALUT, JEDYNIE CENY KLASYKÓW CIĄGLE IDĄ W GÓRĘ. POLOWANIE CZAS ZACZAĆ.

Jeśli od zawsze pragniesz posiadać torebkę Chanel, zainwestuj w nią teraz. Zacznie zarabiać do 5 lat. Może nawet wcześniej. Takie są przewidywania ekspertów. Gdzie warto szukać perełek? Na pewno sprawdzą się komisy z modą luksusową (m.in. Pyskaty Zamsz). Eksperci nie tylko selekcjonują towar, ale też weryfikują oryginalność klasyków. Warto zajrzeć na strony portali sprzedażowych (np. Vinted czy eBay). Jeśli wiesz, czego szukać, powinno pójść gładko. Najprostsze rozwiązanie to oczywiście vintage shopy - od second handów różni się tym, że rzeczy które się w nich pojawiają są wcześniej wybierane i selekcjonowane. Ktoś podaje na tacy ciekawe egzemplarze, wcześniej dokonując pierwszej selekcji. Na Facebooku istnieje przynajmniej kilka grup zrzeszających miłośników mody vintage. Podczas pandemii vintage shopy zaczęły pojawiać się na Instagramie. Waszej uwadze polecamy też targi mody vintage.

Zanim wybierzesz odpowiednie miejsce, poświęć czas na przygotowanie listy. Polować możesz m.in. na ele-

menty przemysłowej garderoby albo na ponadczasowe klasyki. Pewna lokata kapitału to również biżuteria i akcesoria.

Sprzedaż Daytony należącej niegdyś do aktora Paula Newmana za 15.5 miliona dolarów sprawiła, że zegarki marki Rolex zaczęły być szerzej postrzegane jako potencjalna inwestycja. Powód? Czysty zysk. Domy aukcyjne takie jak Sotheby's coraz mocniej stawiają na klientów indywidualnych. Aby spróbować swoich sił w licytacji, nie trzeba dysponować gigantycznym budżetem. W przypadku torebek zdecydowanym faworytem jest Hermes, wśród biżuterii są to Harry Winston, Van Cleef & Arpels czy Cartier. Chętni zawsze się znajdują. Z jednej strony luksusowe, modne marki, z drugiej klasyczny i „dobrze starzejący się” produkt – na tym warto się skupić.

Fryzurowe trendy z ekranu

FRYZURY EKRANOWYCH BOHATEK NIE PRZESTAJĄ BYĆ DLA NAS ŹRÓDŁEM INSPIRACJI. UPIĘCIA JAK Z SERIALU „BRIDGERTONOWIE”, TRENDY Z „I TAK PO PROSTU” CZY STYL COSMIC GIRL Z KOLOROWYMI PASEMKAMI PROSTO Z „EUFORII”? CO MA I BĘDZIE MIEĆ NA NAS NAJWIĘKSZY WPŁYW?

„Seks w wielkim mieście” to serial kultowy. Do dzisiaj pozostaje aktualnym i nieskończonym źródłem inspiracji dla kobiet na całym świecie. Nic dziwnego, że nie mogliśmy się doczekać kontynuacji serii. Fabuła „And Just Like That” już na kilka miesięcy przed premierą wzbudzała sporo emocji. Wiele dzieje się w głowach, a jeszcze więcej na głowach bohaterek. W dobrym stylu stawiają czoła oznakom starzenia. Miranda nosi włosy w kolorze jasnego srebra, Carry nie ukrywa perłowego odrętwienia na paskowym blondzie. O modzie na różne odsłony srebra Maciej Maniewski mówił już kilka lat temu, prezentując razem z marką FARMAGAN kolekcję „ICE AND COLD”. Modzie na siwiznę pomogła też pandemia. Sprawiała, że z większą dozą tolerancji zaczęliśmy się odnosić do naturalnych cech charakteru. Choć finalnie Miranda, jadąc na podbój fabryki snów, decyduje się na powrót do rudej, z pewnością możemy uznać, że wiek został oswojony.

W „And Just Like That” widać też jeszcze jedną, ciekawą tendencję. Charlotte pozostała wierna swojemu wcześniejszemu wizerunkowi. Nosi idealnie wygładzone, lśniące włosy w kolorze chłodnego brązu. Zapamiętajcie ten odcień! Okazał się hitem sezonu. Po serii rozjaśnień królują przyciemnienia. Zdecydowały się na nie m.in. Hailey Bieber czy Emily Ratajkowski.

Kolor to jedno, ale prawdziwe szaleństwo następuje w serialu „Euforia”. To adaptacja izraelskiej produkcji – Rona Leshema, Dophny Levin oraz Tmiry Yardeni. Jego scenariusz powstał w oparciu o walkę z depresją, atakami paniki, lękami i uzależnieniami twórcy seria-



lu, który umiejętnie przestrzega widzów przed życiem w niewoli używek. Rue pokazuje nam prawdziwy, przerażający obraz uzależnienia. Wcielając się w jej rolę Zendaya stała się jedną z ulubionych aktorek pokolenia Z. Za swoją kreację otrzymała nagrodę Emmy, zostając jej najmłodszą laureatką w historii. Jej wizerunek to klasyczna realizacja hasła „bad hair day”. Do rangi ikony stylu urosła jej serialowa przyjaciółka, czyli Jules, zagrana przez transpłciową modelkę Hunter Schafer. Jej stylizacje stały się inspiracją dla nastolatek na całym świecie. Schafer została okrzyknięta nową it-girl, a jej blond włosy, jasne brwi i kosmiczny makijaż, to elementy powielane w różnych wersjach. Aktorka bardzo dobrze czuje się w odważnych, modowych stylizacjach. Zanim otrzymała propozycję roli Jules, chodziła po wybiegach wielu prestiżowych domów mody, np. Versace czy Marca Jacobsa. Doczepiane kolorowe pasemka, charakterystyczne upięcia w kucyki to jej znaki rozpoznawcze. Podobnego stylu spodziewajmy się na ulicach i na wybiegach.

Mały ekran z jednej strony podpowiada nam kosmiczne szaleństwo, a z drugiej chcemy cieszyć oczy dawnym romantyzmem. „Bridgertonowie” to kostiumowy serial inspirowany serią powieści Julii Quinn. Główną bohaterką jest Daphne Bridgerton, w rolę której w netfliksowej produkcji wcieliła się Phoebe Dynevor. Jako najstarsza z córek na wydaniu rozpoczyna poszukiwania idealnego kandydata na męża - tego jednak wcześniej musi akceptować jej brat... Twórcy serialowych stylizacji skrupulatnie odrobili lekcję z historii. Fryzury Lady Featherington nawiązywały do hollywoodzkich legend – Elizabeth Taylor czy Debory Kerr. Cressida to natomiast kokardki, kwiatki, perły rodem z „Domku na prerii”.



MACIEJ MANIEWSKI poleca

Kaszmierowa Keratyna Farmagan

TO USŁUGA, KTÓRE POKOCHAŁY KLIENTKI RÓWNIEŻ W MOICH SALONACH. TO INNOWACYJNY ZABIEG DOGŁĘBNE ODŻYWIĄCY I REGENERUJĄCY WŁOSY. ZABIEG TRWA ZALEDWIE 1 GODZINĘ, A EFEKT JEST NIEZWYKŁY. IDEALNY DO WŁOSÓW CIENKICH I DELIKATNYCH.



Maska idealna do zastosowania zarówno po zabiegu Kaszmirowej Keratyny lub osobno. To prawdziwy „must have” każdej kobiety. Odżywia i nawilża włosy, ułatwia ich układanie. Zapobiega puszeniu się włosów oraz zwiększa ich objętość.



Maciej Maniewski - fryzjer, stylistka gwiazd, właściciel salonów fryzjerskich.

Odżywcza Maska z Kaszmirową Keratyną Farmagan



Spray Volume up



To jeden z moich ulubionych produktów. Spray zwiększa objętość włosów u nasady, odżywia i nawilża. Nie obciąża włosów i sprawia że są błyszczące i lekkie. Moja rekomendacja spryskaj wilgotne włosy u nasady aż po same końce. Stylizuj jak lubisz.

Olejek Hydra



Boisz się olejków które mogą obciążyć Twoje włosy? Wybierz Olejek Hydra z kwasem hialuronowym, który intensywnie nawilża, odbudowuje i wygładza oraz zapobiega rozdawaniu końcówek. Włosy są odporniejsze na uszkodzenia. Mają piękny, zdrowy wygląd i blask i są miękkie w dotyku.

Szampon Keep Color



Ochrona wymarzonego koloru powinna być podstawą przy wyborze pielęgnacji. Szampon wyróżnia wyciąg z nasion Perły Prerii „Limnanthes Alba”. Olej tej rośliny zawiera aż 98% długołańcuchowych kwasów tłuszczowych oraz dużo wyższe stężenia wysokiej jakości trójglicerydów w porównaniu do innych olejków roślinnych. Jest niezwykle bogaty w witaminy E i F.

Nadaje włosom perłowy blask, stabilizuje i wzmacnia intensywność, głębię i trwałość koloru oraz chroni przed blaknięciem.

Davroe Murray River Salt

Poczuj lato we włosach! Efekt plażowych fal jest teraz na wyciągnięcie ręki. Spryskaj obficie wilgotne włosy i pozostaw do naturalnego wyschnięcia lub spryskaj i wgnieć produkt w suche włosy. Zaskakujący efekt w kilka sekund!

Davroe Tame Detangler



To moim zdaniem najlepszy spray pielęgnujący do płaczących się włosów, bez splukiwania.

Ułatwia rozczesywanie, pozostawia włosy gładkie i posłuszne oraz nadaje im blask. Zawiera trawę cytrynową i jaśmin, dzięki którym ma obłędny zapach.

DAVROE
NATURAL · VEGAN · AUSTRALIAN

Bioactive Naturalis

Nowy wymiar pielęgnacji. Innowacyjny zabieg salonowy i produkty do pielęgnacji w zaciszu domowym.

BIOACTIVE NATURALIS KASZMIROWA KERATYNA MARKI FARMAGAN, TO RECEPTA DLA WŁOSÓW NATURALNYCH, MATOWYCH LUB ŁAMLIWYCH. TO ZASTRZYK ENERGII I WSPANIAŁY EFEKT ODŻYWIENIA I ODBUDOWY. ODBUDOWUJE ZNISZCZONE WŁOSY OD WEWNĄTRZ, ŁĄCZĄC WIĄZANIA KERATYNOWE ORAZ REGENERUJE ICH ŁUSKI NA ZEWNĄTRZ, ZAPOBIEGA ELEKTRYZOWANIU WŁOSÓW I DODAJE OBJĘTOŚCI. WŁOSY SĄ NIE TYLKO PIĘKNE, ZDROWE I LŚNIĄCE, ALE I UPORZĄDKOWANE.

Kaszmir głęboko odbudowuje zniszczone włosy od wewnątrz, łącząc wiązania keratynowe oraz regeneruje ich łuski na zewnątrz, zapobiega ich elektryzowaniu, dodaje objętości. Włosy są nie tylko piękne, zdrowe i lśniące, ale również uporządkowane.

Keratyna zawiera aminokwasy (budulec białka), które wzbudowują się we włókno włosów, przywracając mu optymalny poziom nawilżenia. Po wykonaniu kuracji w salonie zaleca się używanie kosmetyków pielęgnacyjnych Bioactive Naturalis. Seria składa się z trzech produktów: szamponu do włosów i skóry głowy, maski do włosów i olejku arganowego, który uzupełnia ich działania.



szampon 1l / 250 ml



maska 1l / 250 ml



serum arganowe 100 ml



Metamorfoza Izzy Zabielskiej z wykorzystaniem zabiegu Kaszmirowej Keratyny na **YouTube** Macieja Maniewskiego. Zobacz jak działa na zniszczone, kruszące się i puszące się włosy.



u Twój salonie

KASZMIROWA KERATYNA



Innowacyjna, naturalna kuracja stworzona w 95% z naturalnych składników na bazie unikalnej kaszmirowej keratyny. W ramach serii dostępne są produkty pielęgnacyjne do odsprzedaży, ale przede wszystkim specjalistyczny pakiet kosmetyków, który pozwala na wykonanie kuracji w salonie fryzjerskim.

Zaledwie w 1 godzinę



FARMAGAN

Specjaliści **FARMAGAN** polecają zabieg Bioactive Naturalis



- **pogrubia** włosy bez obciążania. Idealna dla cienkich, słowiańskich włosów.

- **odbudowuje** wiązania keratynowe wewnątrz włosa.

- **regeneruje** łuskę włosa po farbowaniu lub rozjaśnianiu.

- **wyrównuje i wygładza** strukturę zniszczonych i porowatych włosów.

Usługi i produkty dostępne w salonach Farmagan. Znajdź swój salon na farmagan.pl/salony

Między wersami

JAK WEJŚĆ W WIOSNĘ Z NOWĄ ENERGIA? INSPIRACJI SZUKAMY W KSIĘGARNI. SPECJALNIE Z MYŚLĄ O WAS PRZYJRZELIŚMY SIĘ NAJCIĘKAWSZYM PROPOZYCJOM WYDAWNICZYM.

Anna Klimczewska, „Masz nową parę!”

Olga ma 41 lat, właśnie się rozwiodła i szuka miłości na portalu randkowym. Kogo znajduje? Znudzony żonkoś 30: U ciebie czy w hotelu? Ale płacimy po pół. Bolo 19: Uwielbiam ostre mamuśki. Chcę być twoim uległym. Zrób ze mnie swojego psa, będę ci lizał buty. Darek 44: Mogę tylko w ciągu dnia, najchętniej u ciebie. Jak nie pasuje to nara! Cóż, nikt nie obiecywał, że to będzie proste. Ważne, żeby nie było niemożliwe. Chcesz spróbować randek w sieci? Najpierw przeczytaj tę książkę.



Piotr Wojtasik, Małgorzata Ciuksza, „Domy za 1 euro we Włoszech, czyli jak kupić nieruchomość w słonecznej Italii”

Piotr Wojtasik spełnił marzenie i kupił dom na Sycylii. Swoją przygodę, ale i całą, jak się okazało skomplikowany proces, opisał razem z Małgorzatą Ciukszą w ebooku „Domy za 1 euro we Włoszech, czyli jak kupić nieruchomość w słonecznej Italii”. Publikacja to praktyczny poradnik, który odpowiada, na co zwrócić uwagę przy wyborze nieruchomości oraz wyjaśnia, dlaczego oferta domów za 1 euro to nie najlepszy pomysł.



Agnieszka Maciąg „Dom pełen miłości”

Agnieszka Maciąg kolejny raz zaskakuje. Jej książka przypomina list, w którym dzieli się dobrem i życiowym doświadczeniem. Pomysł zrodził się wśród czytelniczek i uczestniczek warsztatów, które wymarzyły sobie książkę z przepisami na cztery pory roku, dla całej rodziny, na wszystkie okazje. Powstała publikacja pełna miłości, ciepła, inspiracji, z przepisami na dania zarówno dla wegetarian i wegan, jak i dla tych, którzy czasami jedzą drób zagrodowy czy dzikie ryby. Autorka dzieli się również przepisem na stworzenie domowej przestrzeni, w której miłość rodzinna będzie się rozwijać.



Katarzyna Olubińska „Kobieta w wielkim mieście”

Siła jest kobietą – jeśli i Ty wyznajesz tę zasadę, bez względu na to, jakiej jesteś płci, przeczytaj warto sięgnąć po książkę Kasi Olubińskiej. Autorka przedstawia Panie, które śmiało przeciwstawiły się problemom wynikającym z życia w dużej miejscowości. Jakie mają one ambicje, plany, kłopoty, rozterki, ale i drobne radości? Katarzyna Olubińska zamieściła wywiady, jakie przeprowadziła z rozpoznawalnymi kobietami. Rozmawiała z nimi o marzeniach, nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi, radościach, ale i rozczarowaniach i zakrętach na drodze życia. Za sprawą lektury dowiesz się nieco więcej o codzienności m.in. Joanny Jędrzejczyk, Anny Karwan, Magdaleny Lamparskiej, Marty Żmudzy-Trzebiatowskiej czy Agnieszki Amaro i Pauliny Krupńskiej-Karpiel.



Wiosenny Horoskop dla Ciebie

BARAN

Najważniejsza w nadchodzących miesiącach będzie konstruktywna współpraca. To dobry czas na zmiany. Zastanów się nad sensem dotychczasowej pracy i przeanalizuj opcję zmiany pracodawcy, a nawet branży. Nie wymagaj od siebie za dużo. Ambicja jest Twoją mocną stroną, ale nie zawsze i nie za wszelką cenę musisz być numerem jeden.

BYK

Wiosna to będzie czas pełen emocji. Napięcia i mnóstwo uporu – przed tym ostrzegają gwiazdy. Twój mocno rozbudzony apetyt nie zawsze będzie zaspokojony. To z kolei może być prosta droga do utraty równowagi w relacjach. Co robić? Skup się na sobie. Spędź popołudnie koncentrując się na pielęgnacji. Realnie pomyśl o zmianach i nadaj im właściwy kierunek.

BLIŹNIĘTA

Daj się zaskoczyć wiosną! Przed Tobą dobry miesiąc w kwestiach miłosnych i finansowych. Wenus wpłynie na sferę relacji, wprowadzając równowagę, szacunek i solidarność. To idealny czas na rozmowę. Myślisz o radykalnych zmianach? Przyjdzie na nie czas, ale dopiero jesienią. Teraz skup się na mądrym planowaniu. Zamiatz na emocjach, koncentruj się na odpowiedniej strategii.

RAK

Marzec będzie spokojnym czasem dla Raka. Odpocznij i nie przesadzaj z nadmiarem obowiązków. Daj sobie czas. Być może wpadniesz na pomysł, który doprowadzi do małej rewolucji. Wiosna to czas Twojej prosperity finansowej. Złapiesz drugi oddech. Popracuj jednak nad rutyną. Nowe nawyki i urodowe rytuały pozwolą Ci odzyskać spokój.

LEW

Przed Tobą bardzo udany czas. Doświadczysz wiele szczęścia. Uda Ci się osiągnąć sporo sukcesów. Wiosna to czas, kiedy nie musisz martwić się ani o swoją pracę, ani o życie osobiste. Wszystko pójdzie po Twojej myśli. Marzysz o metamorfozie? Czas zamienić plany w realne działania. To Twój czas!

PANNA

Sytuacja będzie dynamiczna. To zdanie idealnie opisuje wiosnę w Twoim wydaniu. Marzec i kwiecień to czas wielkiego zamieszania i zgiełku. Problemy będą się mnożyć. Wystarczy jednak, że zaczekasz do kwietnia i rozwiązania pojawią się same. W pracy nie szykuj się większe zmiany. Za to w połowie marca będziesz mieć możliwość poprawienia swoich finansów. Pamiętaj, aby poświęcić sobie odpowiednio dużo czasu. Przyda Ci się regeneracja.

WAGA

Nie bierz na swoje barki za dużo spraw. Kiedy na horyzoncie pojawią się kłopoty, kieruj się poczuciem humoru. Unikaj kłótni. Będzie gorąco w miłości. Poczujesz prawdziwy zapach, który już masz w sercu. Postaraj się nim dzielić! W pracy mogą gonić Cię terminy. Ich dotrzymanie okaże się trudne. Pamiętaj, że pomoc może być dobra strategia. Metamorfoza wizualna dobrze Ci zrobi. Pozwól sobie na więcej niż dotychczas.

SKORPION

Twoje życie nabierze tempa. Przed Tobą mnóstwo zmian. Planety poruszają się powoli, a zmiana pozycji Uranu do Twojego znaku da do myślenia. Merkury wraca do gwiazdozbioru Ryb. To z kolei da Ci dużo czasu na przemyślenie decyzji, które niebawem będziesz podejmować. Skrócenie włosów? Zmiana koloru? Tak! Słuchaj intuicji. Nie przejmuj się niedotrzymanymi terminami. Z kłopotów wyjdiesz obronną ręką.

STRZELEC

Radosny czas wypełniony miłością, optymizmem oraz nowymi pasjami. Co powiesz na takie wiosenne otwarcie? Więcej uwagi poświęć sprawom związanym z pracą. Zadbaj o swój osobisty rozwój. Kurs językowy? Dlaczego nie! Zastanów się, w jaki jeszcze sposób możesz podnieść swoje kwalifikacje. Wizualnie to nie czas na metamorfozy. Teraz skoncentruj się na tym, gdzie chcesz być. Latem podejmiesz decyzję, jak będziesz tam wyglądać.



KOZIOROŻEC

Uran wejdzie do gwiazdozbioru Byka. A to oznacza, że kluczowe staną się dla Ciebie kwestie niezależności. Zapragniesz nowości. Z łatwością otworzysz się na zmiany. To idealny czas na znalezienie nowych przyjacieli. Pielęgnuj też istniejące relacje. Wspólna wizyta u fryzjera? Dlaczego nie! Pamiętaj, aby spędzać czas jakościowo i zaspokajać swoje prawdziwe potrzeby. Otwórz się na zmiany. Jesteś na nie gotowa.

WODNIK

Potrzebujesz odpoczynku od pracy i codzienności. Od dawna marzysz o urlopie, jednak to, czy będziesz mógł sobie na niego pozwolić, zależy od zaangażowania w pracę. Marzec powinien być czasem koncentracji. W kwietniu i maju udasz się na zasłużony urlop, który przyniesie odpowiedzi na wszystkie Twoje pytania. Zrób coś dla siebie! Idź do kosmetyczki, do fryzjera, postaw na twórczość artystyczną.

RYBY

Uran 11 marca wkroczy do gwiazdozbioru Byka na 7 lat. Dla Ciebie oznacza to duże zmiany. Twoja sytuacja zdecydowanie się poprawi. Pokażesz swoje talenty. Inni docenią Twoje umiejętności. Być może zmienisz swój wygląd lub odkryjesz w sobie nowe motywacje. Staniesz się pewniejsza.



DAVROE

NATURAL · VEGAN · AUSTRALIAN

DAVROE to naturalność, weganizm i australijskość.

Nasza wizja jest prosta, tworzymy najbardziej rzetelną i szlachetną gamę produktów dla każdego oraz niezastąpione kosmetyki na backstage światowych pokazów mody i sesji zdjęciowych.

DOSTĘPNE W NAJLEPSZYCH
SALONACH FRYZJERSKICH
W POLSCE

Adresy na stronie 26 i 27

NATURALNOŚĆ – dokładamy wszelkich starań, aby być pewnym, że nasze produkty są naturalne, delikatne dla środowiska i używamy tylko składników najwyższej jakości.

WEGANIZM – to nie fanaberia ani trend, jesteśmy wegańscy od ponad 30 lat.

AUSTRALIJSKOŚĆ – 100% stworzone i pochodzące z Australii.

www.davroe.pl