

WELLNESS & BEAUTY

*savjeti za
mladenke*

*Puno
planiranja*

*ide uz pripremu za
vjenčanje, a pametne
nevjeste znaju da se
njihove rutine za ljepotu
moraju rangirati
visoko na popisu
prioriteta*

Piše:

Jelica Popić, dr. med.,
ravnateljica Učilišta Lovran –
medical wellness akademije, [www.
akademija.wellness.hr](http://www.akademija.wellness.hr)





Wellness i kozmetički salon idealna su mjesta za uljepšavanje i opuštanje mlađenke pa stoga pročitajte koje usluge se preporučuju mlađenkama, a koje ne.

Planirajte unaprijed

Započnite s TO DO listom više mjeseci prije vjenčanja.

Označite uz plan i datume. Dopunjavajte svoj plan najmanje 1x tjedno. Sve provedeno prekrižite. Unaprijed rezervirajte svoj termin u wellnessu, kozmetičkom i frizerskom salonu.

Zakažite probno savjetovanje za šminku i frizuru, a ako imate namjeru na vjenčanju nositi veo, svakako ga planirajte ponijeti sa sobom na probu šminke i frizure.



Njega lica prije vjenčanja – Nikada nemojte koristiti uslugu njegi lica sa čišćenjem nekoliko dana prije vjenčanja. Posjetite kozmetički salon puno prije. Ukoliko trebate dubinsko čišćenje i ekspresiju mitesera, potrebno je nekoliko dana da se koža smiri. Pazite da ne koristite kreme koje do sada niste koristili, zbog mogućih alergija koje mogu pogoršati izgled kože. Za mlađenke koje imaju normalni tip kože kozmetički tretman tjedan dana prije vjenčanja pomaže da koža izgleda svježa, sjajno i blistava. Za sve osjetljive i problematične tipove kože kozmetički tretman treba provesti mjesec ili više dana ranije zbog potrebe za serijom tretmana. Agresivnije metode za njegu kože, kao što su kemijski piling ili mikrodermoabrazija, fileri, rejuvenacija laserom te prirodne peel off maske s botoxom najučinkovitiji su u seriji tijekom šestomjesečnog razdoblja prije vjenčanja.



Depilacija – Svakako je uradite 3-5 dana dana prije vjenčanja, kako bi koža na dan vjenčanja bila sjajna i glatka, ne nadražena i crvena!



Piling tijela i maska – Piling za tijelo učinit će kožu glatkom, svilenastom i podatnom za najsvečaniji trenutak.

Izaberite pilinge s prirodnim sastojcima – suho četkanje, sa šećerom, soli, mljevenim košticama marelice ili bambusa, masline, u podlozi od najfinijih i mirisnih biljnih maslaca – kakao ili shea maslac, čokolada, biljna ulja. Samo pazite da ne koristite piling nakon sredstva za samotamnjene kože.

Postoje mnoge vrste maski za oblikovanje tijela. Izaberite prirodne – organskog porijekla, uključujući alge, biljne i blatne obloge. Neke maske imaju učinak uklanjanja celulita, viška tekućine, a neke za oblikovanje i zatezanje kože. Izaberite prema svojoj potrebi..



Bijeli osmijeh – Posjetite stomatologa kako bi vaš osmijeh zablistao uz bjelinu vjenčanice.

Kondicioniranje i oblikovanje tijela – Učlanite se u fitness nekoliko mjeseci prije vjenčanja. Savjetujem vježbanje uz trenera da bi rezultat bio što vidljiviji. Osim što oblikuje, vježbanje će vas opustiti i zaštiti od posljedica prekomjernog stresa uzrokovanog pripremama za vjenčanje.



Masaža – Mlađenke su najčešće prije vjenčanja izložene prekomjernom stresu pa im je masaža najbrži način opuštanja. Masaža ublažava anksioznost, depresiju i značajno snižava kortisol –hormon stresa. Najbolje je da sa sobom povedete zaručnika i da uživate udvoje, jer i njemu je opuštanje prije samog vjenčanja neophodno.



Frizura – Prije nego kažete «da», pročitajte savjete o planiranju savršene svadbene frizure...

Napravite popis! Iako imate svoga frizera, nisu svi frizeri specijalizirani za svadbene frizure. Istražite frizeru na vašem području koji su specijalizirani upravo za uređenje kose za vjenčanje. Pregledajte katalog njihovih radova i usporedite cijene.

Istraži! Pri pronalaženju savršenog stilista za vaš dan vjenčanja, radite s nekim tko je kreativan i ima ideje za savršenu frizuru. Također je važno imati na umu neke svoje ideje. Možete se poslužiti svadbenim časopisima pa prikupljajte fotografije stilova koje volite. Donesite fotografije svom stilisti, tako da zajedno možete dogovoriti stil frizure koji nadopunjuje vaš izgled.

Isprobajte! Čak i ako možete zamisliti svoj idealni izgled, najbolje je isprobati stil nekoliko tjedana prije velikog dana. Provjerite jeste li zadovoljni izgledom koji ste odabrali, tako da vaš stilist može napraviti bilo kakve promjene koje biste mogli poželjeti. Pripremite se! Oko tjedan dana prije velikog dana dobar je trenutak za brigu o nekom općem održavanju kose. Ovo je vrijeme da se dotjera boja, kondicionira kosa kako bi osigurali da izgleda sjajna i zdrava!

Nokti – Neke djevojke vole dulje, neke pak kraće nokte no stručnjaci savjetuju da za taj poseban dan ipak odaberete „zlatnu sredinu“. Ne biste trebali pretjerivati, kako s duljinom noktiju tako ni s bojama. Preporuke su da odaberete nude, neupadljive nijanse. A ako one baš i nisu u skladu s vašim karakterom i želite nešto što će vaše nokte više istaknuti, pojgrajte se radije detaljima (šljokicama, cirkonima, perlacima ili ostalim uzorcima).

Šminka – Jako je važno da vaša koža bude njegovana jer bilo koji make up izgleda bolje na blistavoj i zdravoj koži. Taj dan zahtijeva nešto jaču i težu šminku, tako da koža mora biti hrana i bez problema. O tome kako nanijeti dobru podlogu za make up, što istaknuti na licu i koje boje odabrati savjetujte se s iskusnim vizajistom.

Opusti se djevojko! – Nakon što ste se brinuli o pojedinostima iznad, stavite bilo kakve brige o danu vjenčanja nastranu i uživajte u uzbudljivom vremenu koje vodi do vašeg velikog dana!

I na kraju - na listu želja za vjenčane darove stavite i wellness poklon bon.

Jeste li znali da su istraživanja pokazala da 42% mlađenaca smatra wellness vikend najdražim poklonom za vjenčanje?