



Generacije ujedinjene u njezi

Iako ih razdvajaju tri desetljeća života i iskustva, glumice Lucija Šerbedžija i Ana Karić imaju jednak recept za održavanje mladolikog izgleda - puno sna, šetnja umjesto mučenja u teretani, anti-aging tretman jednom u dva tjedna te čašica prijateljskog razgovora

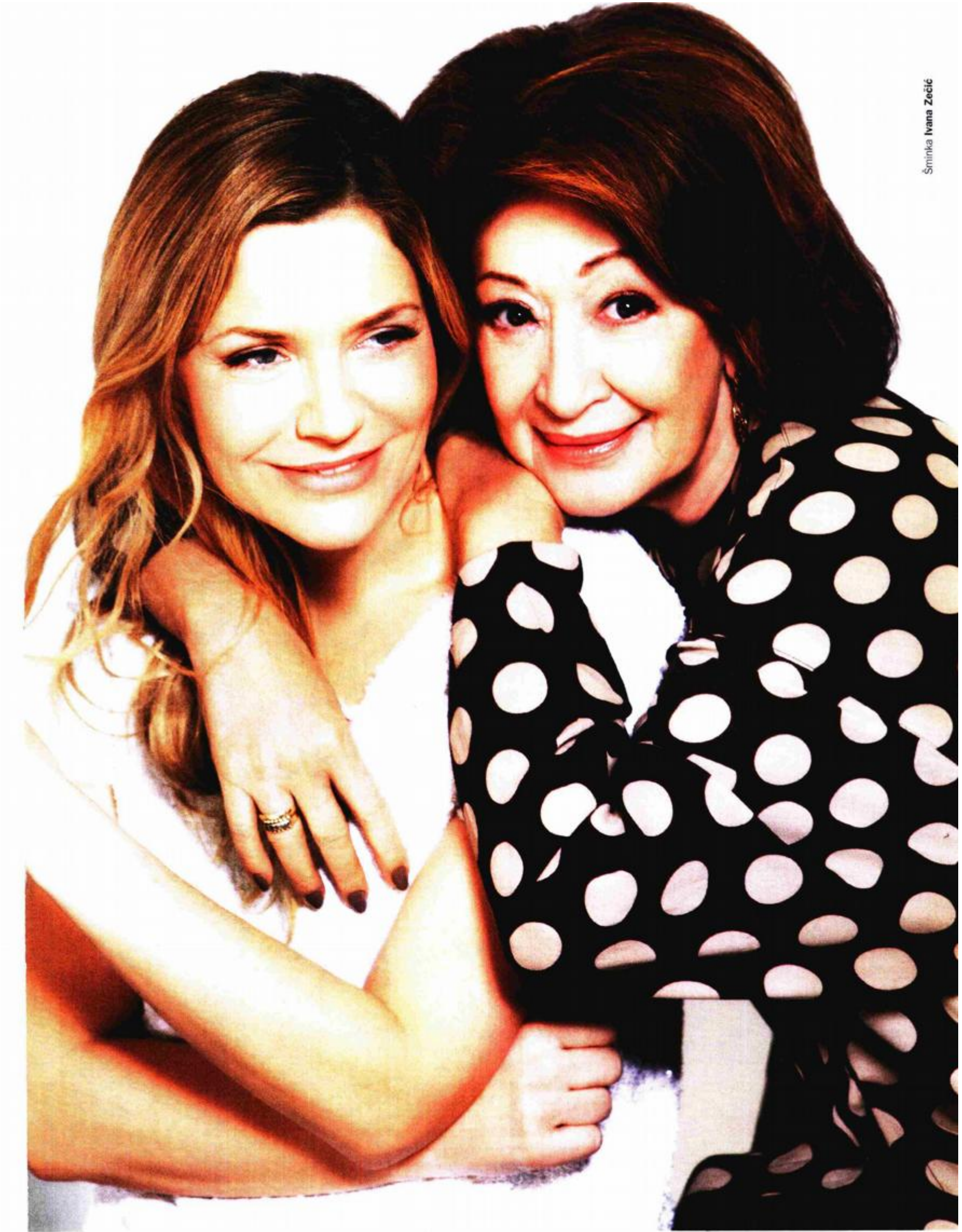
Napisala **Anita Vučinić Naprta** Snimio **Matej Dokić**



Ako se od ikoga očekuje besprijekoran izgled u svakom trenutku, to su glumice. A da bi to postigle, i strane i domaće zvijezde predane su njezi lica i tijela te prate sve novitete s toga područja. Uostalom, trikovi za brzinsko osvježanje kože lica i smanjenje obujma tijela vjerojatno su najčešće teme na filmskim i kazališnim setovima. Tako i dvije naše glumačke dive različitih generacija - Ana Karić (70) i Lucija Šerbedžija (39) - gotovo svakodnevno razmjenjuju korisne 'sitnice' poput onih koja je krema najbolja protiv suhe kože, gdje je najbolja masaža u gradu, koji se novi anti-age tretman pokazao izuzetno korisnim... Osim što su obje glumice, Ana i Lucija su dugogodišnje prijateljice, ali i prve susjede, a najdraže im je mjesto druženja i opuštanja Espace Beauté Chanel, u zagrebačkoj parfumeriji Martimex.

- Trudim se na anti-age tretman lica doći bar jednom u dva tjedna, a to mi je i izgovor da se malo podružim s Lucijom, koja najčešće u isto vrijeme dolazi na tretman tijela. Naravno da puno pričamo o svome poslu i ulogama, ali isto tako 'pročešljamo' nove boje šminke i kozmetičke tretmane. Evo upravo mi je Lucija dala recept za podizanje energije i čišćenje organizma koji i ona koristi - kaže Ana Karić, dobitnica Zlatne arene za najbolju glumicu na lanjskom pulskom festivalu. Dakle, ona će prema savjetima svoje mlade kolegice odsad dan započinjati napitkom od limuna, meda, dumbira i mente. I još nešto: nabavit će suhi led za 'hitne intervencije' poput uklanjanja natečenosti ispod očiju i opuštenosti kože oko usana. Lucija, naime, ta područja već neko vrijeme hladi... A koje savjete Ana najčešće daje Luciji? ▶





Šminka Ivana Zečić



STIL & ljepota

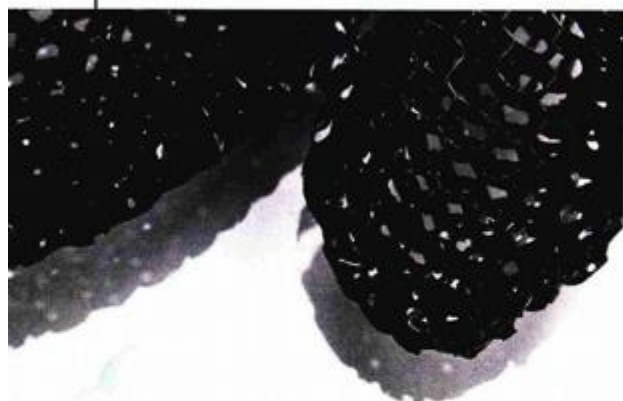


Luksuz koji si morate pružiti

Zbog suhog zraka i pomanjkanja kretanja koža je za hladnih dana dehidrirana, bez sjaja i tonusa. Kad je njezina koža u 'zimskom bluesu', glumica Lucija Šerbedžija vraća je u formu Chanelovim relaksirajućim tretmanom vlaženja i učvršćivanja koji se sastoji od nekoliko koraka - refleksoterapije stopala za opuštanje, suhog pilinga gumenim rukavicama za poticanje cirkulacije, opuštajuće masaže cijelog tijela koja se izvodi posebno osmišljenim Chanel pokretima te njege pomoću Chanel Body Excellence kreme za učvršćivanje i hidrataciju kože. Tretman traje 90 min. Cijena 250 kn



Osim kreme iz tretmana, nakon suhog pilinga godi i Fresh Body Cream (734 kn)



HRANJIV OBROK ZA TIJELO

NUXE BODY ulje za njegu tvrdokornog celulita, 209 kn.
MURAD Body Firming Cream za učvršćivanje i bolji tonus kože, 326 kn. **CLARINS** zaglađuje kožu i djeluje protiv celulita www.clarinsusa.com. **NIVEA** Express Hydration losion koji pruža intenzivnu hidrataciju, 29,90 kn



- Kada netko ima tako savršeno tijelo poput nje, teško da mu išta možete savjetovati. Ipak, moj je stav da je osnovni preduvjet za njegovan izgled - osam sati sna. I, naravno, uredan način života koji ponajprije znači zdravu prehranu te umjerenu tjelovježbu. Moja su tri zakona: zeleni čaj, žlica domaćeg maslinovog ulja na prazan želudac te konzumacija voća samo u jutarnjim satima - kaže zvijezda filma "Noćni brodovi" koja iza sebe ima 50 godina glumačkog iskustva te dvadesetak filmskih i 2500 kazališnih nastupa.

- Ana mi je veliki uzor u glumačkom i svakom drugom smislu. Od nje sam dobila savjet da već u ranoj mladosti moram uložiti maksimum u njegu kože i zdrav život. Za razliku od mene, Ana je uspjela crnu kavu zamijeniti zelenim čajem te uvijek imati, u svako doba dana i noći, savršenu fizuru - kaže Lucija koja je u predstavi 'Žuta crta' Zagrebačkog kazališta mladih pokazala svoje savršeno zategnuto tijelo. A za to je, otkriva, zaslužna genetika i 'pet kapi' Chanelove kreme za tijelo...

- Nisam baš marljiva kad je riječ o vježbanju, ali zato puno hodam. Točnije, trčim za djecom - kaže prezaposlena mama petogodišnjeg Sergeja i dvoipol-godišnje Anastasije, koja je glumački angažirana i u ostalim ZKM-ovim predstavama - 'Idiot' i 'Moj sin samo malo sporije hoda'.

Baš poput Lucije, ni Ana nikada nije bila tip za teretanu i strunjače. Jedino vježbanje koje priznaje jest hodanje i plivanje.

- Dok sam na moru, na otoku Olibu, natjeram se da svaki dan plivam bar sat vremena ujutro i sat vremena navečer. A mišići lica već osam godina vježbam metodom teenliftinga, koji pruža točno ono što mi treba: poboljšava tonus kože, a fizionomija ostaje moja. Kada za to dođe vrijeme, i Luciji ću to preporučiti - kaže glumica koja nikada nije ni pomišljala na kiruške zahvate jer joj je, kaže, vrlo važno da joj ekspresija lica ostane nepromijenjena. ■



Srebrni masažeri jačaju tonus kože



Gumena rukavica za suhi piling



Masaža rolerima protiv bora

LICE POD POVEĆALOM

COLLISTAR revitalizirajuća krema koja potiče stvaranje kolagena i elastina, 306 kn. **APIVITA** Queen Bee učvršćujuća i obnavljajuća krema na bazi meda i matične mliječi, 717 kn. **L'OREAL** Nutri-Gold Silk hranjiva krema za njegu suhe kože 69,90 kn. **GIVENCHY** Smile 'N Repair anti-aging krema, 668 kn



Korak po korak

Tko ne može zamisliti kako to izgleda kada se doslovce kupate u Chanelu, treba isprobati Sublimage tretman za sveobuhvatnu anti-age njegu zrele kože lica. Glumica Ana Karić upravo pomoću ovog regenerativnog postupka u kojem se koristi krema, koncentrat, krema oko očiju i maska održava mladolik izgled. Osim sastojaka iz Sublimage linije, za to je zaslužna jedna Chanelova inovacija - srebrni masažeri koji dubinski hlade, a time i poboljšavaju tonus kože, naprave limfnu drenažu i vraćaju koži izgubljen sjaj. Tretman traje 80 min. Cijena 420 kn

