

*Piękna  
skóra i paznokcie*  
**TOP 10**  
*produktów,*  
które wspierają  
ich zdrowie  
i wygląd.

**ZDROWY  
STYL ŻYCIA  
JEST PEWNĄ  
RÓWNOWAGĄ.**  
AGNIESZKA  
WOŹNIAK-STARAK

**Zawsze  
stawiam  
na jakość.**  
GRZEGORZ  
KRYCHOWIAK



# ANCIENT + BRAVE



KUP TERAZ >>



## Dorota Michałowska

Prezenterka  
THEGLOOW.COM

Doświadczona dziennikarka, prezenterka telewizyjna, aktorka i modelka. Prowadziła programy w telewizji, wywiady z gwiazdami oraz relacje z imprez i wydarzeń kulturalnych. Była ambasadorką jednego z luksusowych salonów odzieżowych oraz twarzą wielu kampanii reklamowych. Występowała w filmach i serialach telewizyjnych. Dorota w **THEGLOOW.COM** przeprowadza wywiady z ekspertami, specjalistami oraz gwiazdami. Przybliży wiedzę na temat najlepszej suplementacji, pielęgnacji oraz odkrywa tajemnice piękna i sukcesu.

# Odkryj piękno w zdrowiu i blasku.

*Droży Czytelniczy.*

**THEGLOOW.COM** to nowy, multibrendowy sklep internetowy z luksusowymi, najwyższej jakości suplementami diety, kosmetykami i akcesoriami wellness and spa. Został stworzony zgodnie z naszymi wartościami, którymi kierujemy się każdego dnia. Naszym celem jest promowanie zdrowego stylu życia, aby nasi klienci zadbali o swoje zdrowie, dobre samopoczucie i piękny wygląd. Chcemy wspierać ich drogę do osiągnięcia sukcesów i pełnego wykorzystania indywidualnego potencjału.

**THEGLOOW.COM** jest sklepem, gdzie klient ma pewność, że znajdzie produkty, które są wyselekcjonowane i rekomendowane przez ekspertów. W naszej ofercie posiadamy zarówno najlepsze polskie marki i wyjątkowe, światowe brandy w Polsce dostępne wyłącznie na stronie **THEGLOOW.COM**. Odpowiadamy na potrzeby całej rodziny, sprzedajemy produkty zarówno dla kobiet i mężczyzn, ale też dzieci.

W Wasze ręce oddajemy pierwsze wydanie magazynu, w którym przedstawiamy Gwiazdę spektakularnej kampanii **THEGLOOW.COM** kobietę z klasą i dorobkiem zawodowym, która na co dzień promuje zdrowy styl życia oraz idealnie wpisuje się w nasze wartości. W magazynie zaprezentujemy Wam również nasze marki oraz znajdziecie ogromną dawkę wiedzy, porady specjalistów i najnowsze trendy.

*Witaj Lekturny!*

Zespół **THEGLOOW.COM**

*Polecamy:*



1. ELIE SAAB LE PARFUM  
645 ZŁ / 90 ML

KUP TERAZ >>



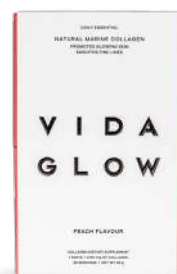
2. AROMATHERAPY ASSOCIATES  
RELAX BODY OIL  
320 ZŁ / 100 ML

KUP TERAZ >>



3. ETAT LIBRE D'ORANGE  
FRUSTRATION  
1049 ZŁ / 100 ML

KUP TERAZ >>



4. VIDA GLOW NATURAL  
MARINE COLLAGEN SACHETS - PEACH  
200 ZŁ / 30X3G

KUP TERAZ >>



5. ORTIGIA SICILIA  
AMBRA NERA -  
BALSAM DO CIAŁA  
242 ZŁ / 300 ML

KUP TERAZ >>



6. GOLI NUTRITION  
APPLE CIDER VINEGAR  
99 ZŁ / 60 ŻELEK

KUP TERAZ >>



AGNIESZKA  
WOŹNIAK-STARAK

---

“ZDROWY  
*STYL ŻYCIA*  
JEST PEWNA  
RÓWNOWAGĄ”

---

ROZMAWIAŁA: *Dorota Michałowska*

PRODUCTION & ART DIRECTOR: *Aga Rudzińska / Cinematic Team*

PHOTOGRAPHER: *Lukasz Brześkiewicz / Cinematic Team*

ASSISTANT PHOTO: *Damian Tomaszowski*

ASSISTANT VIDEO: *Krzysztof Kielski*

STYLIZACJE: *Alicja Werniewicz*

FRYZJER: *Bartek Smagowski*

MAKEUP: *Magdalena Szulc*



JEDNA Z NAJWIĘKSZYCH  
I NAJPIĘKNIEJSZYCH POLSKICH  
GWIAZD, ZNANA Z TELEWIZJI, RADIA,  
A TAKŻE TRÓJKĄTA, AUTORSKIEGO  
KANAŁU NA YOUTUBE.

**AGNIESZKA WOŹNIAK-STARAK**  
TWARZ KAMPANII **THEGLOOW.COM**

rozmawiała: DOROTA MICHAŁOWSKA

**Z** dumą możemy ogłosić, że zostałaś twarzą kampanii THEGLOOW.COM, nowego luksusowego, multibrandowego sklepu online z wyselekcjonowanymi suplementami diety, kosmetykami i akcesoriami wellness and spa.

**Agnieszka Woźniak-Starak:** I bardzo mnie to cieszy.

**THEGLOOW.COM:** Nas również. Bardzo dziękujemy że przyjęłaś naszą propozycję. Znana jesteś nie tylko ze swoich osiągnięć zawodowych, miłości do zwierząt, ale też zdrowego stylu życia. Czym dla Ciebie jest zdrowy styl życia?

**Zdrowy styl życia jest pewną równowagą.** Moim zdaniem w życiu jest miejsce na wszystko: i na odrobinę szaleństwa, i na to, żeby naprawdę zadbać o to jak się czujemy zarówno zewnątrz, jak i wewnątrz. Wspominałaś o suplementach, ja stosuję je od lat, ale też staram się regularnie badać, sprawdzać czego mój organizm potrzebuje. Dużo się ruszam, bo sport jest nieodłącznym elementem zdrowego życia. Ważne jest dla mnie aby spędzać bardzo dużo czasu ze zwierzętami na łonie natury, wówczas dbam o swoją psychikę. Na pewno warto znaleźć czas i przestrzeń na odpoczynek, na relaks, na to co lubimy robić, na to żeby realizować własne pasje, czytać, wysypiać się, nawadniać organizm, a czasem spędzić super wieczór z przyjaciółmi przy winie, bo na to też musi być miejsce.

**A czym jest dla Ciebie sukces?**

**Sukces to jest taki stan, w którym mamy spokój wewnętrzny.** Myślę, że największym sukcesem jest osiągnięcie tego momentu, gdy jesteśmy zadowoleni z tego w jakim miejscu jesteśmy w swoim życiu. To nie muszą być wielkie rzeczy, które robimy. Czasem do szczęścia i do takiego poczucia spełnienia potrzebne jest coś małego. Staram się wkładać bardzo dużo pracy i siebie w projekty, które realizuję, bardzo się w nie angażować, dawać z siebie wszystko, bo to też daje mi poczucie, że zrobiłam coś na 100%. No i wtedy jak jest sukces, to ja mam święty spokój. (śmiej)



**Jakie trzy zdrowe nawyki przyczyniły się do Twoich sukcesów zawodowych?**


Poza tym, że w pracy zawsze staram się być profesjonalna i dobrze przygotowana, muszę być też wypoczęta. Z jednej strony kocham aktywny tryb życia, dużo ruchu, również na świeżym powietrzu, bo to napędza i daje energię do działania, z drugiej nie zapominam o regeneracji. Ten wypoczynek jest w moim życiu niezwykle ważny. Mam swoje rytuały, które uwielbiam o poranku i bez których nie wyobrażam sobie dobrego wejścia w nowy dzień. Nie lubię się spieszyć, często to powtarzam, muszę mieć czas na wszystko. Mam takie swoje różne kroki, które jak wykonam, to mogę głęboko odetchnąć i zacząć nowy dzień, iść do pracy i spełniać swoje obowiązki tak jak bym chciała to robić. Czuję, że jestem dobrze przygotowana.

**Wspominałaś o suplementach, dlatego chciałam zapytać, czy suplementacja odgrywa istotną rolę właśnie w Twoich rytuałach. Jak przygotowujesz się do ważnych wydarzeń bądź do ważnych projektów?**

Ona na co dzień odgrywa bardzo ważną rolę. Od lat używam suplementów, zawsze pod kontrolą lekarza, i to nie są specjalnie wymyślne suplementy, to jest raczej klasyczna suplementacja. To są kwasy Omega, witamina C i witamina D, którą powinniśmy w naszej strefie geograficznej suplementować, bo mamy za mało słońca i odkąd ją suplementuję to ja niedoborów witaminy D3 nie mam. Włączyłam ostatnio grzyby, soplówkę jeżowatą, która też świetnie wspomaga koncentrację. Bardzo lubię poranną kawę z soplówką jeżowatą. Czasem to jest kolagen lub witamina B12. Ja staram się nie jeść mięsa, więc ta







*„Od lat używam  
suplementów,  
zawsze pod kontrolą  
lekarza, i to nie są  
specjalnie wymyślne  
suplementy,  
to jest raczej  
KLASYKA  
SUPLEMENTACJI.”*

AGNIESZKA WOŹNIAK-STARAK



suplementacja też jest dla mnie bardzo ważna. No i to chyba tyle, to jest taka podstawa. Czasem robię też krótkoterminowe terapie, ostatnio pod kontrolą lekarza włączyłam glutation, który jest też bardzo silnym antyoksydantem. Bo też suplementacja często polega na tej naszej walce, trochę niesprawiedliwej, ze starzeniem się organizmu, ze starzeniem się komórek. Nie chodzi o to, żeby w nieskończoność wyglądać młodo, chodzi o to, żeby dobrze się czuć. Żyjemy coraz dłużej, więc powinniśmy dbać o jakość tego życia.

**I to właśnie było moje kolejne pytanie. W jaki sposób dbasz o swoje ciało, umysł i utrzymanie świetnej kondycji?**

**Dla umysłu kluczowe są stymulacja i wypoczynek.**

Ja wiem, że mój organizm potrzebuje 7 godzin snu i wtedy jest dobrze. Również nauka czegoś nowego świetnie działa na nasz umysł, bo wtedy w naszym mózgu powstają nowe połączenia neuronów i wolniej się on starzeje. Ważne, aby w życiu cały czas się czegoś uczyć. Ja mam na szczęście taką pracę, która tego ode mnie wymaga, więc siłą rzeczy poszerzam wiedzę przygotowując się do moich programów. Ale nie tylko, bo ja w ogóle lubię się uczyć nowych rzeczy. A poza tym kocham też przyjemności, zabiegi pielęgnacyjne, masaże, które są szczególnie ważne, bo uprawiam też bardzo dużo sportu, więc ta regeneracja całego ciała jest szalenie istotna.

**Z jakich zabiegów pielęgnacyjnych korzystasz i jakie produkty wybierasz?**

Jak wspomniałam wcześniej korzystam z profesjonalnych masaży, ale używam też takich domowych rollerów, i do ciała, i do twarzy. Uwielbiam szcztokowanie ciała, które świetnie się sprawdza, gdy trzeba rano szybko postawić się na nogi. Lubię terapię światłem, jakiś czas temu odkryłam maskę ledową na twarz, której bardzo chętnie używam. Świetny relaks, polecam. To światło ponoć fantastycznie

*(...) staram się  
nie jeść mięsa, więc  
SUPLEMENTACJA  
też jest dla mnie  
bardzo ważna.*

*(...) jeśli sami  
używamy  
SUPLEMENTÓW,  
tak samo nasze  
czworonogi możemy  
nimi wspomagać.*

działa na skórę, więc testuję. Nawilżanie to jest oczywiście podstawa. Dobre preparaty do ciała, twarzy, kwas hialuronowy i kwasy w ogóle, stosowane najczęściej jesienią w większych stężeniach, to jest to z czego chętnie korzystam. Nawilżanie, nawilżanie, wysypianie się i jeszcze raz nawilżanie. (śmiech)

**I sport, i miłość do zwierząt**

I sport, i miłość do zwierząt, dużo zieleni, dużo natury i dużo ruchu.

**Właśnie o miłość do zwierząt chciałam zapytać, znana jesteś z miłości do zwierząt. Co myślisz na temat suplementów dla zwierząt? Czy to jest nowy trend czy przemijająca moda?**

To jest trend, który na pewno zyskuje na popularności, ale suplementy dla zwierząt były dostępne na naszym rynku od dawna i myślę, że jeśli sami używamy suplementów, tak samo nasze czworonogi możemy nimi wspomagać. Niestety nasze zwierzęta żyją dużo krócej niż my, szybciej się starzeją, i myślę, że tutaj warto włączyć suplementację. Stosuję suplementy na stawy dla moich psów - akurat w przypadku dużych ras choroby stawów są bardzo częste. Popularne też są różne oleje... O oleje! Bardzo dużo używam też na sobie, i od środka, i na zewnątrz, przy masażach. Bardzo lubię oleje, a psom można dodawać je do pokarmów, oczywiście według ich potrzeb i w porozumieniu z lekarzem weterynarii.

**Bardzo dziękujemy za rozmowę!**

*Przeczytaj  
artykuł  
ON-line*





V I

G L

D  
O



A  
V I D A  
G L O W  
ORIGINAL



1 SERVE = 3000 mg OF COLLAGEN  
30 SERVINGS | NET WT 90 g

30 SERVINGS | NET WT 90 g  
1 SERVE = 3000 mg OF COLLAGEN

ORIGINAL

KUP TERAZ >>



Zawsze.  
stawiam  
na *jakosć.*

---

GRZEGORZ KRYCHOWIAK

**W**w ywiadzie opowiada o zdrowych nawykach, które pomagają w osiągnięciu sukcesu, a także o marce **THE · Men** by Grzegorz Krychowiak, która dostępna jest na **THEGLOOW.COM**

**Grzegorz, Jesteś nie tylko wybitnym piłkarzem, ale też odnoszącym sukcesy przedsiębiorcą. Twarzą i twórcą kosmetyków THE · Men. Co wyróżnia Twoją markę?**

**Grzegorz Krychowiak:** Przede wszystkim stawiamy na jakość. Produkty w **THE · Men** mają bardzo dobry i nowoczesny skład, to jest dla mnie podstawa. Jakość zawsze się obroni, to dla mnie absolutny priorytet. Nie chcę promować czegoś czego sam nie używam, a nie chcę używać czegoś co nie jest najwyższej jakości.

**Jaki jest Twój ulubiony produkt THE · Men?**

Używam produktów do brody, szamponu oraz kremu do twarzy. Dla zawodników w moim wieku ważne jest, żeby wyglądać młodziej (śmiej).

**W jaki sposób właśnie Ty angażujesz się w działania marki?**

Nasza współpraca trwa już od kilku miesięcy. Zaczynaliśmy od zera, poprzez wybór składników, strategię marketingową i sprzedaż, kończąc na zdjęciach,



*Kosmetyki  
THE · Men  
dostępne na  
THEGLOOW.COM*

**THE · MEN WOSK DO BRODY**  
60 zł / 60 ml

**KUP TERAZ >>**



**THE · MEN KREM DO TWARZY**  
65 zł / 60 ml

**KUP TERAZ >>**

stronie www czy portalach społecznościowych. Brałem udział w całym "miękkim" procesie kreacji, a specjalistycznymi rzeczami zajmował się mój partner w biznesie firma Laiuu S.A., która ze względu na duże doświadczenie przeprowadziła nas wspólnie przez cały proces.

**Czyli Ty dajesz twarz i w pełni podpisujesz się pod tymi produktami?**

**Nie angażuję się w projekty, w które nie wierzę. Po pierwsze dlatego, że ja to robię dla przyjemności.** Oczywiście biznes ma zarabiać pieniądze, ale ja nie muszę tego robić, tylko chcę. Po drugie dla mnie to kwestia szacunku, jeżeli

coś polecam, to znaczy, że sam też tego używam, tylko wtedy praca nad takim projektem ma sens.

**Dla sportowca forma jest kluczową sprawą. W jaki sposób Ty dbasz o swoje ciało i umysł?**

Zgadza się. Nie tylko w piłce nożnej, ale wydaje mi się, że w życiu głowa to podstawa. **Trzeba być do wszystkiego pozytywnie nastawionym, bo to pomaga w życiu.** I jeżeli głowa idzie w parze z kondycją fizyczną, uprawianiem sportu, odpowiednim odżywianiem, to po prostu czujemy się lepiej, widać uśmiech na twarzy i to ma pozytywny przekład na to jak funkcjonujemy.

**A jakie zdrowe nawyki, pomogły Ci w osiągnięciu sukcesu?**

Numer jeden to odpowiedni sen. To podstawa, żeby organizm szybciej się regenerował, dzięki czemu treningi są bardziej efektywne i można grać mecze na wysokim poziomie. Ważna jest też dieta i ciężka praca. Każdy z nas ma jakiś talent, ale wszystko zależy od nas. Poprzez ciężką pracę możemy osiągać coraz większe sukcesy, to nie jest dane we wszystkich dziedzinach, ale w piłce nożnej to jest możliwe, tutaj wszystko zależy tylko od nas. ■

Twarz i twórca kosmetyków  
***THE · MEN by Grzegorz  
Krychowiak***, dostępnych  
na **THEGLOW.COM**

Wielokrotny reprezentant Polski,  
Członek Klubu Wybitnego  
Reprezentanta, uczestnik  
Mistrzostw Świata  
i Mistrzostw Europy.



***"(...) Nie tylko jestem twarzą tych  
produktów, ale również ich używam  
i jestem bardzo zadowolony"***





# THE · MEN

BY GRZEGORZ KRYCHOWIAK



THE · MEN ŻEL POD PRYSZNIC 45 zł / 250 ml  
THE · MEN SZAMPON DO WŁOSÓW 35 zł / 250 ml

KUP TERAZ >>

KUP TERAZ >>

# TOILETPAPER



ALICJA WERNIEWICZ



# Każdy z nas ma swoje unikalne "gloow"

**Alicja Werniewicz** - absolwentka wydziału kulturoznawstwa na warszawskiej SWPS oraz stylistka gwiazd, które zawsze pięknie i elegancko wyglądają na czerwonym dywanie. Zdradzi nam, jak wygląd zewnętrzny i zdrowy styl życia ma wpływ na nasz wizerunek i sukces zawodowy.

## THEGLOOW.COM:

**Wygląd zewnętrzny ma ogromny wpływ na wizerunek, a co za tym idzie sukces zawodowy. W jaki sposób podkreślić swoje mocne strony?**

## ALICJA WERNIEWICZ:

Z perspektywy stylistki, osoby zajmującej się kreowaniem wizerunku gwiazd, widzę jak bardzo wygląd przekłada się na kontrakty reklamowe i zainteresowanie szeroko pojętych mediów daną osobą. Bardzo ważna jest konsekwencja w działaniu i długofalowa współpraca. Tylko takie podejście ma szansę odnieść sukces. Absolutnie zgadzam się z powiedzeniem, jak cię widzą - tak cię piszą. Nie oszukujmy się, ale wszyscy jeste-

śmy wzrokowcami i oceniamy po tzw. okładce, to dbanie o siebie zaczyna się od środka. Zdrowy styl życia, na szczęście jest teraz na topie. Myślę, że w dobie zmian klimatycznych i szeregu in. faktów, zaczęliśmy bardziej przejmować się swoim zdrowiem. Przykładamy większą uwagę do tego, co jemy, ile czasu poświęcamy na sen, sport, czy się suplementujemy, regularnie badamy etc.

**A jak odpowiednią stylizacją i akcesoriami podkreślić efekt pięknych zadbanych włosów, pięknej skóry?**

Włosy zwłaszcza dla kobiety to taki symbol jakości. Czyste, zadbane, wypielęgnowane włosy zawsze zwracają

uwagę. Nie wystarczy używać dobrych szamponów i myć je regularnie. Mało kto zwraca na to uwagę, ale ta nasza gospodarka organizmu potrzebuje paliwa. Na pierwszym miejscu w postaci wody! Odpowiednio dobranych witamin i suplementów, a na koniec właściwej pielęgnacji. Bez takiego holistycznego podejścia niestety małe szanse na posiadanie pięknych i zdrowych włosów. Mając zadbane, odżywione włosy można korzystać z oferty akcesoriów. Lubię spinki ozdobne, które czasami sprawdzają się lepiej niż biżuteria, opaski do włosów, czy popularna od lat gumka typu "schrunchie", która świetnie uzupełnia codzienne stylizacje i jest niezobowiązująca.

**Na co dzień śledzisz najnowsze trendy. Teraz jest trend na zdrowy styl życia. Co to oznacza?**

Zdrowy styl życia, to kierunek który wybieramy i podążamy nim konsekwentnie. To nie jest moda, która zaraz przeminie tylko wzrost świadomości, zmiana myślenia. To co kiedyś jawiło się jako wyzwanie: kiedy znaleźć czas na regularny ruch, kosmetyczkę, zabiegi z medycyny estetycznej, witaminy, suplementy, badania itd. dziś jest wpisane w naszą codzienność. |

Polecamy:

1. BALMAIN HAIR COUTURE  
KLAMRA DO WŁOSÓW - 270 ZŁ  
KUP TERAZ >>

2. BALMAIN HAIR COUTURE  
GUMKA DO WŁOSÓW - 250 ZŁ  
KUP TERAZ >>

3. BEAUTIFULLY NOURISHED  
HAIR, NAIL & SKIN COMPLEX -  
126 ZŁ / 60 TABLETEK  
KUP TERAZ >>

4. EASY LIVIN GUMKA  
DO WŁOSÓW 100% JEDWAB  
- 88,99 ZŁ  
KUP TERAZ >>

5. NABU NANO COSMETICS  
NEBULIZATOR NABU - 599 ZŁ  
KUP TERAZ >>



# Revolucja piękna

Jak suplementy diety wpływają na włosy?

Bartek Janusz to jeden z najbardziej rozpoznawalnych i utalentowanych fryzjerów oraz stylistów gwiazd, właściciel jednego z najpopularniejszych salonów fryzjerskich w Warszawie. Specjalnie dla Magazynu THEGLOOW.COM zdradził jak zadbać o włosy, żeby były naszą najlepszą wizytówką.

## THEGLOOW.COM:

**Mówi się, że za pięknem każdej kobiety stoi dobry fryzjer, który kocha swoją pracę. Jakie czynniki mają największy wpływ na ogólny stan i kondycję włosów?**

## BARTEK JANUSZ:

Przede wszystkim codzienna pielęgnacja i ciepłota, to jest bardzo ważne. Pierwszy podstawowy błąd, który moje klientki popełniają to to, że myją włosy gorącą wodą, nie suplementują się i nie dbają o jelita. **Uważam, że to co od wewnątrz to na zewnątrz**, czyli bardzo ważne jest jaką mamy dietę, czy się stresujemy czy nie, jaki styl życia prowadzimy. A dodatkowe błędy które często popełniamy sami w domu: nietrzymanie odżywki tyle ile jest to zalecane oraz często nieodpowiednio dobranie kosmetyki do potrzeb.

**Powiedziałeś, że Twoje klientki popełniają błąd i się nie suplementują. Czy w takim razie suplementy diety mogą wpłynąć na wzrost i wzmocnić włosy od wewnątrz?**

Sam jestem tego świetnym przykładem, ponieważ kiedyś się w ogóle nie suplementowałem. Z wiekiem wypadały mi włosy i po prostu sięgnąłem po suplement, zwykłą biotynę i zobaczyłem jakie są efekty.

Rzeczywiście włosy przestały mi wypadać i teraz jestem pewny, że rzeczywiście to co od wewnątrz, jak dbamy o nasz organizm, tak są później efekty na włosach, paznokciach i na skórze. Rzeczywiście trzeba cierpliwości, systematyczności, ale efekty są tego warte.

**Dobre suplementy na piękne, zdrowe i gęste włosy muszą zawierać witaminy z grupy B (w tym biotynę, niacynę i witaminę B5), witaminy E i D oraz żelazo i kwasy tłuszczowe omega-3.**

**Co jeszcze należy wziąć pod uwagę w pielęgnacji włosów?**

Przede wszystkim masaż. To daje lepsze efekty wzrostu i mniejsze wypadanie włosów. Pobudzanie mikrokrążenia skóry głowy, tak, żeby suplementy miały łatwiejszy dostęp do cebulki włosów, czyli stosując okrężne ruchy. Można do tego użyć szczotki z włosia dzika, może to też być delikatna gumowa szczotka, specjalna do tego celu. Oczywiście też

odpowiednie kosmetyki dobrane do struktury włosów i skóry głowy-wcierki, serum, odżywki. Najlepiej, żeby to doradził fryzjer stylist, jeśli nie wiemy, jakie mamy włosy.

**Podsumowując, czy mógłbyś wymienić trzy najważniejsze filary, jeśli chodzi o pielęgnację włosów?**

Na pewno pierwsze to co ja bym polecił, to jeśli mamy problem z włosami, to na pewno przestać chodzić na koloryzację, zacząć suplementację i oczywiście codzienna, domowa pielęgnacja. Włos jest martwą strukturą, więc wymaga specjalnej opieki z zewnątrz i wewnątrz. A jeśli nie mamy problemu z włosami i chcemy żeby były piękne i efektowne, żeby jeszcze podbić ten wizualny efekt, to na pewno suplementacja, bo suplementacja powoduje, że włosy wystają zdrowsze, grubsze nawet o 30%, no i przede wszystkim błyszczą. |

*Polecamy:*



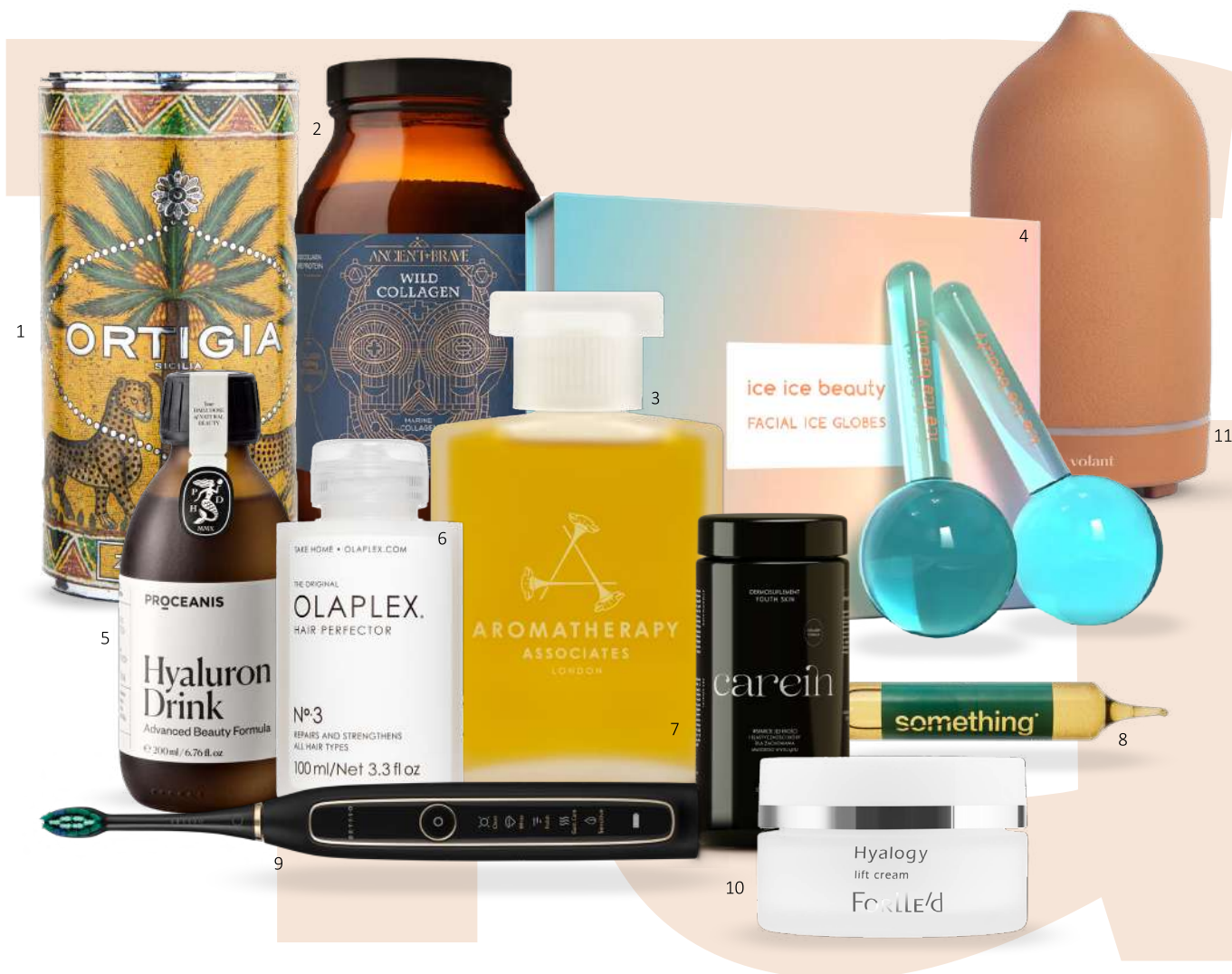
**BENEGANIC**  
KERATIN HAIR  
BOOSTER  
299 Zł  
/ 60 KAPSULEK

**KUP TERAZ >>**

# S Z T U K A

## *dobrego samopoczucia*

Zapomnij o troskach i pozwól sobie na rozpieszczanie! Dla tych, którzy szukają doskonałego balansu między zdrowiem a pięknem, mamy niezwykłą ofertę, która pozwoli Ci cieszyć się w pełni. Nasze suplementy diety, akcesoria wellnes i innowacyjne kosmetyki to klucz do odnalezienia harmonii i blasku, jakiego pragniesz



**1. ORTIGIA** ZAGARA BODY CREAM 242 Zł / 300 ML

**KUP TERAZ >>**

**5. PROCEANIS** HYALURON DRINK 244 Zł / 200 ML

**KUP TERAZ >>**

**9. SEYSSO** SZCZOTECZKA SONICZNA 699 Zł

**KUP TERAZ >>**

**2. ANCIENT+BRAVE** WILD COLLAGEN - 180 Zł / 200G

**KUP TERAZ >>**

**6. OLAPLEX** HAIR PERFECTOR 125 Zł / 100 ML

**KUP TERAZ >>**

**10. FORLLE'D** HYALOGY LIFT CREAM- 1729 Zł / 50G

**KUP TERAZ >>**

**3. AROMATHERAPY ASSOCIATES** OLEJEK DO KĄPIELI - 499 Zł / 100 ML

**KUP TERAZ >>**

**7. CAREIN** DERMOSUPPLEMENT YOUTH SKIN - 279 Zł / 240 G

**KUP TERAZ >>**

**11. VOLANT AROMA** CEGLANY DYFUZOR KAMIENNY- 482 Zł

**KUP TERAZ >>**

**4. ICE ICE BEAUTY** FACIAL ICE GLOBES - 235 Zł

**KUP TERAZ >>**

**8. BIOCOL LABS** SOMETHING FOR A DETOX - 7 AMPUŁEK - 89 Zł

**KUP TERAZ >>**

NAK HAIR  
AUSTRALIA

COLOUR MASQUE  
CANDY

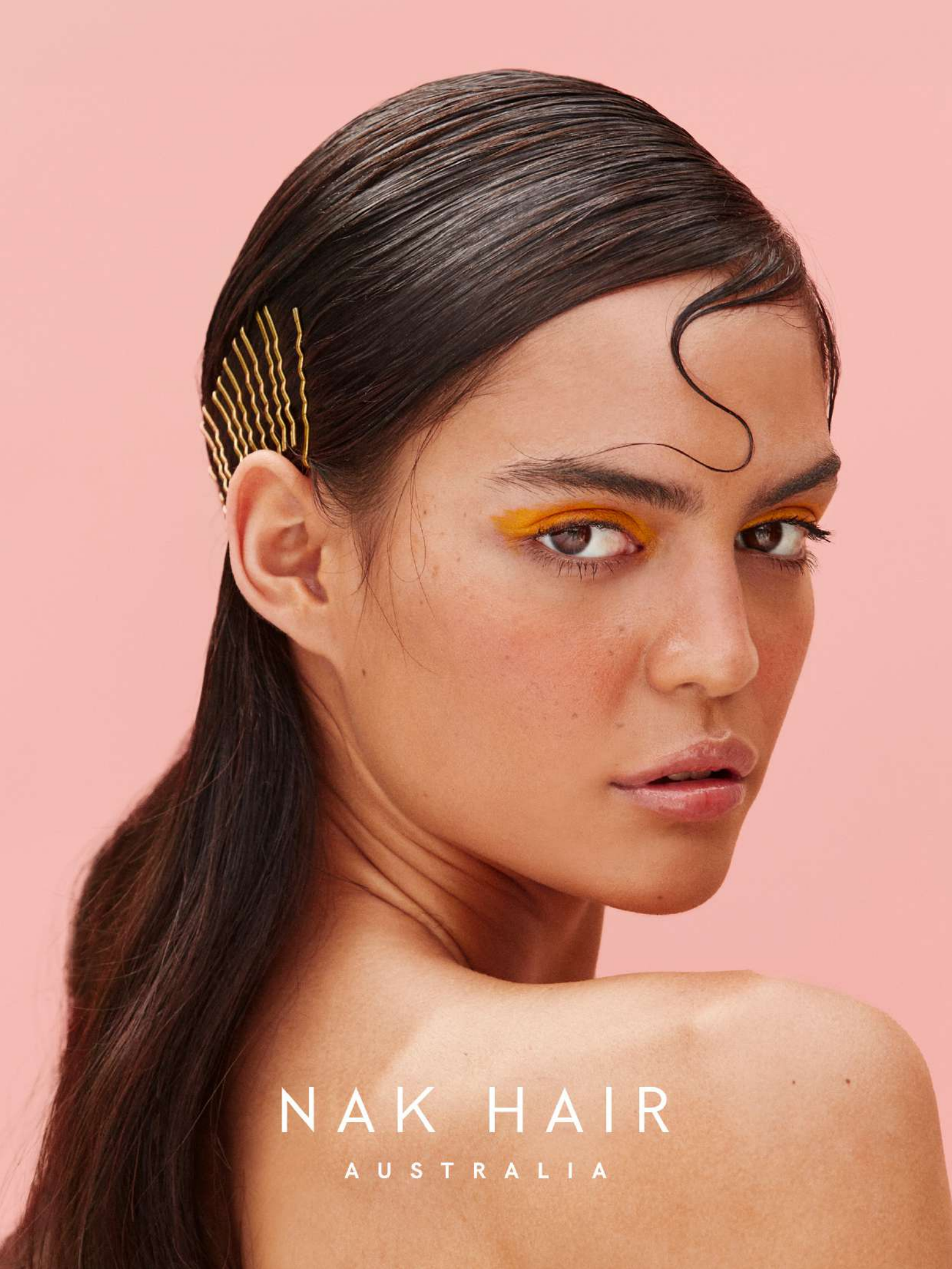
MASQUE COULEUR  
BONBONS

VEGAN

SOFTENS, HYDRATES  
& REVITALISES COLOUR

AUSTRALIAN MADE & OWNED  
MADE FROM 100% RECYCLED PLASTIC

260 mL 8.79 FL.OZ.



NAK HAIR  
AUSTRALIA



# BOHOBOCO • PERFUME



KUP TERAZ >>

join our olfactory world

[BOHOBOCOPERFUME.COM](http://BOHOBOCOPERFUME.COM)



# luksusowe SPA TOP 10

Odkryj TOP akcesoria i produkty, które przeniosą Cię w stan relaksu.

Czasami potrzebujemy chwili i wytchnienia od codziennego pędu i stresu. I choć wyjazd do ekskluzywnego spa może wydawać się odległym marzeniem, istnieje sposób, aby cieszyć się luksusem i relaksem w zaciszu własnego domu. Kluczem do tego są odpowiednie akcesoria i produkty spa które sprawią, że poczujesz się jak w rajskim ośrodku wellness. Kosmetyki spa, bogate w naturalne składniki i olejki eteryczne oferują głęboką pielęgnację skóry, nawilżenie i odprężenie. Wraz z artykułami tworzą wyjątkową atmosferę i doświadczenie, które pozwala nam oderwać się od codziennego stresu i zadbać o swoje ciało, duszę i umysł w pełni. W naszym zestawieniu każdy produkt został starannie dobrany, aby stworzyć atmosferę pełnego relaksu i komfortu. Zabiegi pielęgnacyjne, kosmetyki i produkty spa nie tylko poprawią wygląd skóry i włosów, ale także wzmocnią Twoje samopoczucie. |



**1. S-HEART-S** SZCZOTKA SCALP BRUSH WORLD MODEL LONG - 340 ZŁ

**KUP TERAZ >>**

**5. RARE PARIS** ZESTAW 5 MASEK W PŁACHCIE CARBONE GLACÉ - 30 ZŁ

**KUP TERAZ >>**

**9. VOLANT AROMA** EVERYDAY ESSENTIALS SET - 287 ZŁ

**KUP TERAZ >>**

**2. MOONHOLI** MATĄ DO JOGI - 459 ZŁ

**KUP TERAZ >>**

**6. VOLANT AROMA** CEGLANY DYFUZOR KAMIENNY - 482 ZŁ. / SZT.

**KUP TERAZ >>**

**10. ORGANIQUE** ODŻYWCZA KULA DO KĄPIELI - 21,90 ZŁ.

**KUP TERAZ >>**

**3. D'ALCHEMY** ŚWIECA DO CIAŁA I MASAŻU - 208 ZŁ/ 50 ML

**KUP TERAZ >>**

**7. SLAAP** EYE SPA KREM POD OCZY & JEDWABNA OPASKA BIAŁA - 219 ZŁ

**KUP TERAZ >>**

**4. HHUUMM** NATURALNA GĄBKA MORSKA - 169 ZŁ

**KUP TERAZ >>**

**8. EASY LIVIN** MINI ROLLER 95 ZŁ

**KUP TERAZ >>**

# Piękna skóra i paznokcie

Odkryj **TOP 10** produktów, które wspierają ich zdrowie i wygląd.



1. MY BEST BEAUTY 3W1: WŁOSY, SKÓRA, PAZNOKCIE - 149,90 ZŁ / 90 KAPSULEK

**KUP TERAZ >>**

2. BEAUTIFULLY NOURISHED HAIR, NAIL & SKIN COMPLEX - 126 ZŁ / 60 TABLETEK

**KUP TERAZ >>**

3. SMUUK SKIN SUN PREPARE- 226 ZŁ / 180 TABLETEK

**KUP TERAZ >>**

4. D-LAB NUTRICOSMETICS SUPLEMENT Z KOLAGENEM - 296 ZŁ / 210 TAB.

**KUP TERAZ >>**

5. SOLGAR WŁOSY, SKÓRA, PAZNOKCIE - 69 ZŁ / 60 TABLETEK

**KUP TERAZ >>**

6. ZOOKI KOLAGEN O SMAKU MANGO 147 ZŁ / 14 SASZETEK

**KUP TERAZ >>**

7. NATU CARE KOLAGEN 30 SASZETEK / 179 ZŁ

**KUP TERAZ >>**

8. DR OHHIRA PŁYNNY JAPOŃSKI KOLAGEN DO PICIA - 372 ZŁ / 10 X 20 ML

**KUP TERAZ >>**

9. BEAUTY ME KOLAGEN Z WITAMINĄ C 169 ZŁ / 114 G

**KUP TERAZ >>**

10. MADAME LA PRÉSIDENTE RESOLUTION N°1 - 132 ZŁ / 30 TABLETEK.

**KUP TERAZ >>**



## Piękno w Twoich dłoniach i paznokciach

Zadbane dłonie, oprócz twarzy, są pierwszym elementem, na który zwracamy uwagę podczas rozmowy. Gładkie, miłe w dotyku są dowodem na to, że o siebie dbamy, a to sprzyja w kontaktach międzyludzkich. Założycielka i prezeska marki Eclair Nail, doświadczony szkoleniowiec oraz ekspertka THEGLOOW.COM, Iga Sadowska - Wilczyńska zdradzi nam jak zadbać o właściwą pielęgnację dłoni i paznokci.

### THEGLOOW.COM:

**Czy suplementacja może pomóc we wzmacnieniu paznokci i poprawie ich ogólnej kondycji, aby były piękne i zdrowe?**

### IGA SADOWSKA - WILCZYŃSKA:

Oczywiście uważam, że przede wszystkim najważniejsza dla kondycji skóry i paznokci to odpowiednia dieta oraz odpowiednia suplementacja. W kontekście suplementacji na pewno zwróciłabym uwagę na kwasy omega 3, to jest suplement, który warto brać, w kontekście pielęgnacji skóry, ale też swojego zdrowia. Paznokcie bardzo lubią witaminy z grupy B, przede wszystkim biotyna, która jest nazywana witaminą piękną, ale również witaminą B7 lub H. Dla skóry i dla paznokci będzie bardzo dobra również Witamina A znana jako retinol, która jest niezwykle ważnym składnikiem odżywczym dla naszego organizmu. Witamina A jest ważna dla produkcji keratyny, która jest kluczowym składnikiem paznokci. Keratyna nadaje paznokciom ich twardość i odporność. Witamina E - pomaga w utrzymaniu nawilżenia paznokci, zapobiegając ich wysychaniu i łamliwości. Warto też zwrócić uwagę na suplementację żelaza wraz z witaminą C, zwiększającą jego przyswajalność.



1. ECLAIR NAIL KREMOWY MUS DO MYCIA - 39,90 ZŁ

[KUP TERAZ >>](#)

2. ECLAIR NAIL BALSAM DO RĄK - 39,90 ZŁ

[KUP TERAZ >>](#)

3. ECLAIR NAIL CUKROWY PEELING DO DŁONI - 69,90 ZŁ

[KUP TERAZ >>](#)

### W jaki sposób należy dbać o skórę dłoni?

Bardzo ciekawe pytanie, ponieważ skóra dłoni starzeje się inaczej niż skóra twarzy. Wynika to z innej budowy. W dłoniach mamy zdecydowanie więcej gruczołów potowych, a zdecydowanie mniej gruczołów łojowych, w związku z tym na dłoniach nie gromadzi się sebum. Dłonie mają tendencje do szybszego, intensywniejszego wysychania, a co za tym idzie szybciej dopatrzmy się tam zmarszczek.

Ważne by dłonie kremować i ochraniać. Skóra sucha będzie miała na powierzchni widoczne przesuszenia - w tych strefach żaden krem pielęgnacyjny nie da rady. Dlatego skuteczną pielęgnację rozpoczynamy od pilingu. Taki piling warto wykonać raz w tygodniu. Oczywiście, nie należy zapominać o pielęgnacji kremami. Ja polecam mieć taki krem przy łóżku i stosować go codziennie, przed snem.

### Podsumowując, jeśli chodzi o pełną pielęgnację skóry i paznokci, co byś poleciła naszym odbiorcom?

Na pewno bardzo dobrze sprawdzi się rytuał Professional Hand Care, który opracowaliśmy w firmie Eclair. To rytuał trójstopniowy, rozpoczynamy go od wykonania pilingu, po czym aplikujemy maskę hialuronową, dosyć grubą warstwę, którą wkładamy w biodegradowalne, kukurydziane rękawice. Dzięki tym rękawicom wytwarzamy efekt okluzji, czyli substancje nawilżające i substancje aktywne wchłaniają się w skórę głębiej i skuteczniej. W ten sposób spędzamy około 10-15 minut i na koniec możemy dodatkowo zaaplikować porcję kremu nawilżającego. Taki rytuał powtarzany raz w tygodniu na pewno bardzo intensywnie poprawi kondycję skóry dłoni. |



## Suplementy diety, *a zdrowy styl życia.*

Porady specjalisty na temat właściwego podejścia.

---

**Monika Skuza**, doktor naturopatii, dietetyk, szkoleniowiec. Od ponad 10 lat konsultuje pacjentów i prowadzi bloga oraz stronę facebookową [tlustezycie.pl](https://www.facebook.com/tlustezycie.pl). Na stronie facebookowej regularnie umieszcza badania naukowe. Prowadzi szkolenia, piszę artykuły do pism i czasopism. Na bieżąco poszerza swoją wiedzę odnośnie medycyny funkcjonalnej, dietetyki oraz alternatywnych terapii. Zawodowo zajmuję się głównie chorobami autoimmunologicznymi, problemami trawiennymi oraz zaburzeniami hormonalnymi.

---

### THEGLOOW.COM:

**Monika czym dokładnie jest suplementacja i dlaczego jest ważna w kontekście zdrowego stylu życia?**

### MONIKA SKUZA:

Suplementy diety to produkty zdrowotne, których celem jest uzupełnienie diety w celu uzyskania korzyści zdrowotnych. Typowe suplementy obejmują witaminy, minerały, zioła i związki botaniczne, aminokwasy i probiotyki. Dla niektórych osób suplementy diety mogą pomóc w osiągnięciu i utrzymaniu optymal-

nego zdrowia, pomagając nie tylko zaspokoić codzienne zapotrzebowanie na niezbędne składniki odżywcze, wspierają naturalne funkcje organizmu, ale również działają jako alternatywa dla leków farmaceutycznych w celu osiągnięcia celów zdrowotnych. Należy pamiętać, że suplementy diety są najskuteczniejsze, gdy uzupełniają, a nie zastępują zdrową, pełnowartościową dietę i nawyki związane ze stylem życia. Natomiast czego ludzie nie wiedzą to wiele tradycyjnych leków wywodzi się z rynku suplementacyjnego i często te sub-

stancje są pochodnymi tych znajdujących się w suplementach diety.

**Jakie są najważniejsze składniki odżywcze, które często wymagają uzupełnienia za pomocą suplementów?**

Większość osób przyjmuje suplementy diety w celu poprawy poziomu energii, wsparcia układu odpornościowego, poprawy pracy wątroby czy wsparcia organizmu w sytuacjach stresowych. Popularnością też cieszą się składniki odżywcze takie jak wi-

---

### Polecamy:

---



1. CHILD LIFE MULTI VITAMIN & MINERAL, NATURAL ORANGE / MANGO - 94 ZŁ / 237 ML

KUP TERAZ >>



2. DOCTOR'S BEST COLLAGEN TYPES 1 AND 3 WITH VITAMIN C, 500MG - 133 ZŁ / 240 TABLETEK

KUP TERAZ >>



3. LIFE EXTENSION EXTENDED RELEASE MAGNESIUM - 63 ZŁ / 60 KAPSULEK

KUP TERAZ >>



4. NOW FOODS DHA-500 MG 148 ZŁ / 180 SZT.

KUP TERAZ >>



5. KOGEN OLIGO-ELITE 119 ZŁ / 30 KAPSULEK

KUP TERAZ >>

taminy, minerały, niezbędne kwasy tłuszczowe czy aminokwasy. Do najczęściej kupowanych suplementów diety należą multiwitaminy, żelazo, witamina D i witamina C. Lubiane są również preparaty botaniczne, wykorzystywane w ziołolecznictwie. W takim suplemencie można znaleźć różne części rośliny, jak kora, liście i nasiona.

***Dowody naukowe wykazują korzyści zdrowotne wynikające ze stosowania suplementów diety*** takich jak: choroby układu krążenia, problemy trawienne, problemy ze stawami, cukrzyca czy infekcje górnych dróg oddechowych.

**Czy istnieją pewne grupy osób, które szczególnie powinny rozważyć suplementację?**

Suplementy diety mogą być zalecane z różnych powodów w zależności od indywidualnych potrzeb. Podczas gdy zbilansowana dieta, obejmująca różnorodne produkty bogate w składniki odżywcze, idealnie dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych potrzebnych do wspierania funkcji organizmu i zdrowia. Istnieje wiele czynników, które mogą wpływać na indywidualny stan odżywienia i potrzeby w zakresie suplementacji. Pacjenci, którzy mogą potrzebować suplementacji to m.in.: osoby z zaburzonym trawieniem i wchłanianiem, kobiety w ciąży i w trakcie laktacji, nastolatki, sportowcy, osoby narażone na stres psychiczny czy pacjenci z chronicznymi chorobami.

**Jakie są zalecenia dotyczące wyboru i dawkowania suplementów?**

Aby mieć pewność, że używa się najbezpieczniejszych i najwyższej jakości suplementów, warto wybierać

produkty od dystrybutorów, którzy w przejrzysty sposób informują o źródłach składników i metodach zbioru, zwłaszcza w przypadku produktów zawierających składniki pochodzenia roślinnego. W przypadku produktów zawierających składniki syntetyczne należy szukać marek, które dostarczają informacji na temat metod ich ekstrakcji i oczyszczania, które mogą znacząco zmienić biodostępność i skuteczność produktu.

Wielu renomowanych producentów suplementów ustanawia własne rygorystyczne standardy i procesy produkcyjne, często pod nadzorem zewnętrznych certyfikatorów, aby zapewnić konsumentom dodatkową przejrzystość. Suplementy produkowane bez standardów czystości, jakości i bezpieczeństwa są bardziej narażone na zanieczyszczenie krzyżowe i inne problemy wpływające na zdrowie konsumentów. Produkt może również zawierać przeterminowane składniki lub może mieć niedokładną etykietę. Produkty o niskich standardach jakości mogą zawierać źle oznakowane składniki lub niebezpieczne substancje, zanieczyszczenia biologiczne (np. pleśń, bakterie), składniki niewykazane na etykiecie, metale ciężkie, czy pozostałości herbicydów lub pestycydów.

**Czy istnieje sezonowość w suplementacji? Jakie produkty w okresie jesienno-zimowym?**

Przyjęło się, że w okresie jesienno-zimowy jesteśmy bardziej podatni na infekcje, dlatego suplementacja witaminami D i C oraz cynkiem jest pomocna. Latem z kolei chcemy chronić się przed słońcem oraz minimalizować szkody wywołane promieniowaniem i sięgamy po antyoksydanty. Ale tak naprawdę dobór suplementów nie zależy od pory roku tylko od naszych potrzeb i obecnego stanu zdrowia. |





**goli**  
NUTRITION

WORLD'S FIRST  
**APPLE  
CIDER  
VINEGAR** GUMMIES

DIETARY SUPPLEMENT

Gluten-Free

Non-GMO

Vegan

Unfiltered  
Apple Cider  
Vinegar

goli<sup>®</sup>  
NUTRITION

# TOP 10 EKSKLUZYWYCH prezentów dla wymagających gustów

Szukasz prezentu, który zostawi niezapomniane wrażenie? Marzysz o podarunku, który wykracza poza zwykłe upominki? Mamy dla Ciebie idealne propozycje, które zachwycą Twoich bliskich i sprawią, że poczują się wyjątkowo docenieni. Ta ekskluzywna oferta to prawdziwa gratka dla tych, którzy cenią jakość, piękno i wyrafinowany styl.



**1. BALMAIN HAIR COUTURE**  
SUSZARKA - 1275 ZŁ

**KUP TERAZ >>**

**2. BALMAIN HAIR COUTURE** ZŁOTA  
SZCZOTKA SPA WŁOSIE DZIKA - 1050 ZŁ

**KUP TERAZ >>**

**3. ETAT LIBRE D'ORANGE EXPERIMENTUM**  
CRUCIS - 1049 ZŁ / 100 ML

**KUP TERAZ >>**

**4. ETAT LIBRE D'ORANGE HERMANN**  
A MES COTES - 719 ZŁ / 100 ML

**KUP TERAZ >>**

**5. TOILETPAPER**  
SZLAFROK - 619,00 ZŁ

**KUP TERAZ >>**

**6. ELIE SAAB**  
LE PARFUM - 645 ZŁ / 90 ML

**KUP TERAZ >>**

**7. KORLOFF**  
CUIR MYTHIQUE - 1099 ZŁ / 100 ML

**KUP TERAZ >>**







**8. BALMAIN HAIR COUTURE**

PROSTOWNICA - 1175 ZŁ

**KUP TERAZ >>**

**9. AROMATHERAPY ASSOCIATES**

KOLEKCJA 10 OLEJKÓW DO KĄPIEŁI - 499 ZŁ / 10 X 9 ML

**KUP TERAZ >>**

**10. BOHOBOCO**

SEA SALT CARAMEL - 635 ZŁ / 50 ML

**KUP TERAZ >>**

COFFEE WHITE FLOWERS - 635 ZŁ / 50 ML

**KUP TERAZ >>**



## Karta prezentowa, która spełni najskrytsze życzenia!

Marzysz o tym, by sprawić bliskiej osobie uśmiech na twarzy, ale nie jesteś pewien, co by ją ucieszyło najbardziej? Nasza Karta Prezentowa **THEGLOW.COM** to klucz do magicznego świata zakupów. Dzięki Naszej karcie prezentowej Twój prezent stanie się niezapomnianym doświadczeniem, które będzie wspomniane przez lata. Zamów Naszą Kartę Prezentową **THEGLOW.COM** już dziś, a zyskasz pewność, że Twój prezent trafi prosto do serca.

**KUP TERAZ >>**



REKLAMA



**KUP TERAZ >>**



KUP TERAZ >>

A tropical landscape at sunset with mountains in the background. In the foreground, there is a variety of tropical fruits and plants, including a sliced papaya, several avocados, a vanilla bean, and various tropical flowers and leaves.

# FRUSTRATION

*By the vanilla I remain*

**ETAT LIBRE D'ORANGE**

**PARIS**

# Horoskop suplementów diety

Odkryj unikalny horoskop suplementów diety, stworzony specjalnie dla Ciebie i Twojego znaku zodiaku. Już dziś poznaj, jakie niebiańskie połączenie składników może wspomóc Twoją kondycję i poprawić samopoczucie.

|  |  |  |
|--|--|--|
|  <p><b>Koziorożec</b><br/>(22.12 - 19.01)</p>   |  <p><b>Wodnik</b><br/>(20.01 - 18.02)</p>   |  <p><b>Ryby</b><br/>(21.02 - 20.03)</p>   |
| <p>Jesteś osobą ambitną i zdyscyplinowaną, a zdrowie jest kluczowe dla osiągnięcia sukcesu. W diecie umieść produkty bogate w witaminę B12, która jest niezbędna dla zdrowia układu nerwowego. Zadbaj o suplementację żelazem, aby zapewnić odpowiedni poziom energii.</p>  <p><b>HEALTH LABS CARE<br/>VITAMIN B<br/>COMPLEX</b><br/>89 ZŁ / 60 SZT.</p> <p><b>KUP TERAZ &gt;&gt;</b></p>         | <p>Jesteś osobą oryginalną i niezależną, a zdrowie jest kluczowym elementem twojego sukcesu. Wprowadź do swojej diety antyoksydanty, które pomagają w ochronie organizmu przed stresem, wspierają zdrowie serca i ogólną kondycję. Staraj się znaleźć czas dla siebie.</p>  <p><b>VIRIDIAN<br/>ANTYOKSYDANTY</b><br/>83 ZŁ / 30 SZT.</p> <p><b>KUP TERAZ &gt;&gt;</b></p> | <p>Jesteś wrażliwą i intuicyjną osobą, a zdrowie emocjonalne i fizyczne jest nieodzowne dla twojego sukcesu. Uzupełnij swoją dietę o produkty bogate w witaminę D, ponieważ jest niezbędna dla zdrowia kości i ogólnego samopoczucia. Pamiętaj również o odpowiednim odpoczynku.</p>  <p><b>NOW FOODS<br/>WITAMINA D3<br/>2000 IU</b><br/>41 ZŁ / 240 SZT.</p> <p><b>KUP TERAZ &gt;&gt;</b></p> |
|  <p><b>Baran</b><br/>(21.03 - 19.04)</p>  |  <p><b>Byk</b><br/>(20.04 - 20.05)</p>  |  <p><b>Bliźnięta</b><br/>(21.05 - 20.06)</p>  |
| <p>Jesteś ambitną i energiczną osobą, zawsze gotową podjąć wyzwania. Twoje zdrowie jest kluczowe dla osiągnięcia sukcesu. Pamiętaj o zadbaniu kondycji Twojej skóry w tym celu zaleca się wspomagać swoją dietę w produkty o wysokiej zawartości Kolagenu.</p>  <p><b>VIDA GLOW<br/>NATURAL MARINE<br/>COLLAGEN<br/>BLUEBERRY FLAVOUR</b><br/>200 ZŁ / 30X3G</p> <p><b>KUP TERAZ &gt;&gt;</b></p> | <p>Jesteś osobą o stabilnym podejściu i z silną wolą, która zdaje sobie sprawę, że zdrowie jest fundamentem sukcesu. Aby osiągnąć i utrzymać równowagę postaraj się włączyć do swojej diety zdrowe źródła błonnika, aby wspomóc trawienie i utrzymanie zdrowej wagi.</p>  <p><b>SOLGAR<br/>BŁONNIK</b><br/>79 ZŁ / 120 KAPSULEK</p> <p><b>KUP TERAZ &gt;&gt;</b></p>      | <p>Twoja aktywność umysłowa jest niezwykła, a zdrowie psychiczne i fizyczne jest nieodzowne dla osiągania sukcesu. Aby utrzymać równowagę skoncentruj się na diecie bogatej w witaminy B, które są niezbędne dla Twojego zdrowia układu nerwowego.</p>  <p><b>SWANSON<br/>B-COMPLEX</b><br/>80 ZŁ / 60 KAPSULEK</p> <p><b>KUP TERAZ &gt;&gt;</b></p>  |

|   |   |  |
|---|---|--|
|  <p><b>Rak</b><br/>(21.06 – 22.07)</p>  |  <p><b>Lew</b><br/>(23.07 – 22.08)</p>  |  <p><b>Panna</b><br/>(23.08 – 22.09)</p>   |
| <p>Jesteś wrażliwym i empatycznym człowiekiem, a twoje zdrowie emocjonalne jest kluczowe dla osiągnięcia sukcesu. W tym okresie zadbaj o zdrowie serca, w ten sposób możesz wspomóc swoją dietę sięgając po produkty bogate w kwasy tłuszczowe omega-3.</p>  <p><b>DROPI</b><br/>OLEJ Z WĄTROBY<br/>DORSZA<br/>186 ZŁ / 60 SZT.<br/><a href="#">KUP TERAZ &gt;&gt;</a></p>                     | <p>Jesteś pewny siebie i ambitny, ale pamiętaj, że sukces wymaga zarówno zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. Staraj się nie zapominać o regularnym odpoczynku i praktykach relaksacyjnych, takich jak medytacja czy czas dla siebie. Dzięki tym praktykom osiągniesz sukces.</p>  <p><b>JARROW FORMULAS</b><br/>ASHWAGANDA<br/>109 ZŁ / 120 SZT.<br/><a href="#">KUP TERAZ &gt;&gt;</a></p>    | <p>Jesteś osobą skupioną na szczegółach i pracowitą, ale pamiętaj o równowadze i dbaniu o swoje zdrowie. Skoncentruj się na suplementacji witaminy A i C, które wspierają zdrowie skóry, włosów i układu immunologicznego. Nie zapominaj jednak o regularnym ruchu.</p>  <p><b>DOCTOR'S BEST</b><br/>MULTI - VITAMIN<br/>177 ZŁ / 90 KAPSUŁEK<br/><a href="#">KUP TERAZ &gt;&gt;</a></p>    |
|  <p><b>Waga</b><br/>(23.09 – 22.10)</p>  |  <p><b>Skorpion</b><br/>(23.10 – 21.11)</p>  |  <p><b>Strzelec</b><br/>(22.11 – 21.12)</p>   |
| <p>Jesteś osobą dążącą do harmonii i równowagi, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym. Pomimo tego, postaraj się wspomagać swoje zdrowie dodatkowo suplementując witaminę D, która może wspierać zarówno układ odpornościowy, jak i zdrowie psychiczne.</p>  <p><b>G&amp;G</b><br/>WITAMINA D3 4000IU<br/>PLUS K2 200 MG<br/>99 ZŁ / 60 SZT.<br/><a href="#">KUP TERAZ &gt;&gt;</a></p> | <p>Jesteś osobą wytrwałą i pełną pasji, ale dbaj również o zdrowie i równowagę. Postaraj się dostarczać organizmowi wystarczającej ilości płynów, aby zapobiegać odwodnieniu. Wzbogać swoją dietę o produkty bogate w cynk, które wspierają twój układ odpornościowy i nie tylko.</p>  <p><b>TERRANOVA</b><br/>CYNK<br/>15 MG<br/>69,90 ZŁ / 100 SZT.<br/><a href="#">KUP TERAZ &gt;&gt;</a></p> | <p>Jesteś osobą pełną energii i optymizmu, ale dbaj również o zdrowie fizyczne, aby utrzymać swój dynamiczny tryb życia. Wprowadź do swojej diety źródła kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają kondycję i zdrowie serca, mózgu i układu odpornościowego.</p>  <p><b>NORDIC NATURALS</b><br/>ULTIMATE OMEGA 2X<br/>458 ZŁ / 120 KAPSUŁEK<br/><a href="#">KUP TERAZ &gt;&gt;</a></p> |

*Odkryj, które suplementy będą najlepsze dla Twojego znaku zodiaku i rozpogodzą każdy twój dzień!*





**BALMAIN**  
PARIS

LEAVE-IN  
CONDITIONING SPRAY  
SOIN HYDRATANT  
SANS RINÇAGE

MOISTURE AND DETANGLE  
INGREDIENTS: AQUA, GLYCERIN, ARGANIA SPINOSA  
KERNEL EXTRACT, SILK AMINO ACIDS, PANTHENOL,  
NACNAMIDE, TOCOPHERYL ACETATE, SODIUM  
COCOYL AMINO ACIDS, POTASSIUM DIMETHICONE  
PEG-7 PANTHENYL PHOSPHATE, AMODIMETHICONE.  
PEEL OFF FOR MORE INFORMATION - PÉLER POUR  
PLUS D'INFORMATIONS



8 718503 828596

200 ML 6.76 FL.OZ



**BALMAIN**  
PARIS

ARGAN  
MOISTURIZING ELIXIR  
ELIXIR D'ARGAN

NOURISH AND SHINE  
INGREDIENTS: CYCLOPENTASILOXANE,  
DIMETHICONE, ARGANIA SPINOSA  
KERNEL OIL, TRIMETHYLSILOXYPHENYL  
DIMETHICONE, SILK AMINO ACIDS, ETHYL  
HEXYL METHOXYCINNAMATE, PARFUM,  
BENZOIC ACID, AQUA.



8 718503 824215

100 ML 3.38 FL.OZ

KUP TERAZ >>

# News



## Najnowsza kampania

### THEGLOOW.COM

W 2 połowie września 2023 roku w najlepszych oraz najbardziej trafficowych lokalizacjach w całej Polsce pojawiła się kampania THEGLOOW.COM, przy współpracy z firmą Braughman Group Media - liderem na rynku reklamy wielkoformatowej.

**Klarna.**

## Kup teraz. zapłać za 30 dni.

Klarna, wiodący globalny bank detaliczny, dostawca usług płatniczych i platforma zakupowa, już dostępna na THEGLOOW.COM. Dzięki opcji "Zapłać za 30 dni" klienci THEGLOOW.COM mogą teraz robić zakupy i płacić za nie w sposób zapewniający im większą elastyczność, wygodę i wybór, bez konieczności ponoszenia dodatkowych kosztów w postaci odsetek i opłat. A to wszystko w niezwykle intuicyjnej aplikacji w telefonie.

## THEGLOOW Club

1. Za każdy wydany **1 zł** przyznawany jest **1 punkt**.
2. **200 punktów** można wymienić na **kupon o wartości 10 zł**.
3. Pieniądze można wydać na dowolne zakupy. **Kupon pomniejsza wartość koszyka**.
4. Maksymalnie można pomniejszyć **wartość koszyka do -50%**.
5. Przyznane punkty są ważne **12 miesięcy**.
6. Za przystąpienie do klubu lojalnościowego użytkownik otrzymuje **+200 punktów**.

*Już teraz dołącz do THEGLOOW Club i ciesz się korzyściami.*



## Ankieta zdrowia umożliwia dopasowanie rekomendowanych suplementów diety na THEGLOOW.COM

Ankieta zdrowia to narzędzie, które pomoże naszym użytkownikom zrozumieć ich indywidualne potrzeby zdrowotne i wybrać odpowiednie suplementy diety. Dzięki dogłębnej wiedzy naszych ekspertów, ankieta bada kluczowe aspekty zdrowotne oraz styl życia, aby zaproponować suplementy diety perfekcyjnie dopasowane do indywidualnych potrzeb każdego użytkownika.

ZESPÓŁ REDAKCYJNY MAGAZYNU THEGLOOW.COM: KATARZYNA PRĘGOWSKA Dyrektor ds. marketingu i PR, JAN SZCZERBIAK Grafik  
WSPÓŁPRACA Z MARKAMI: WOJCIECH DĄBROWSKI, RAFAŁ FAJARA, MICHAŁ KOTULSKI  
ZDJĘCIA: MATERIAŁY MARKETINGOWE PARTNERÓW ORAZ THEGLOOW.COM / \*CENY PODANE W MAGAZYNIE MOGĄ ULEC ZMIANIE

DR. BARBARA  
**STURM**

KUP TERAZ >>

