Vilnius, 2021 m. spalio 11 d.

**Dainininkė Iglė: apie šimtą kartą šukuotus plaukus ir išmoktos pamokos rūpinantis savimi**

**Pirmoji rudens pusė byloja apie permainų metą, kuris užklumpa ne tik gamtą, bet ir mūsų organizmą. Anot dainininkės Iglės Bernotaitytės, norint spinduliuoti grožiu ir šaltuoju metų laikotarpiu, vėstant orams privalu sau rodyti papildomą dėmesį. Nuomonės formuotoja dalijasi patarimais, kaip palaikyti nepriekaištingą veido, kūno ir plaukų būklę rudens metu bei pasakoja, kokias priemones ji naudoja dažniausiai. Tam reikalingų kokybiškų grožio ir higienos prekių nuo spalio 11 d. bus galima rasti prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėse, kuriose jau antrąjį kartą vyks „Grožio festivalis“.**

I. Bernotaitytė akcentuoja, kad įprastai jos oda būna itin sausa, todėl dainininkė ją privalo nuolat drėkinti. Ji juokauja, kad jei į negyvenamąją salą reikėtų pasiimti vieną higienos ar kosmetikos priemonę, tai neabejotinai būtų drėkinamasis kremas.

„Mano kasdienė rutina prasideda ryte, kuomet nusiprausiu veidą. Žinoma, neapsieinu ir be įvairių, būtiniausių higienos priemonių – dezodoranto, įvairių dušo želė, sauso šampūno ir kt. Veido ir kūno odą stengiuosi drėkinti visada, net jei tą dieną nenaudoju makiažo, o ypač vėstant orams. Galiausiai dienos pabaigoje veidą nusivalau su toniku. Svarbiausia palaikyti odą švarią bei užtikrinti, kad ant jos nesikauptų purvas – tą padaryti padeda ir pilingas su kavos tirščiais. Tačiau kas per daug, tas nesveika, o tai galioja ir šiuo atveju. Per dažnas odos valymas ar šveitimas pašalina žuvusias jos ląsteles, sudarančias apsauginį barjerą. Kai jo nebelieka, oda tampa labiau pažeidžiama, tad būtina turėti saiko“, – teigia pašnekovė.

Dainininkė pabrėžia, kad renkantis įvairias priemones, jai itin svarbus yra jų kvapas: „Labai nemėgstu aštrių ir itin stiprių kvapų, kurie ilgą laiko tarpą lieka ant kūno – jie mane erzina. Todėl stengiuosi rinktis priemones su kuo neutralesniais ar natūralesniais kvapais.“

**Savo kūnui dėmesį skirti išmokė močiutė**

Iglė juokaudama pasakoja, kad geriausią patarimą kaip rūpintis savo plaukais jai yra davusi močiutė. Dainininkės senelė sakydavo, jog norint, kad plaukai būtų sveiki ir švelnūs, juos kasdien būtina šukuoti šimtą kartų.

„Būtent tai mano močiutė ir darydavo – šimtą kartų šukuodavo mano plaukus. Tiesa, nežinau, kiek šis metodas pasiteisino, bet savo plaukų būkle šiandien aš džiaugiuosi. Nepaisant to, toks patarimas išmokė mane rūpintis savimi – rodyti sau dėmesį, stebėti, kokias priemones naudoju, ar jos keliautų ant plaukų, veido ar kūno. Ant savęs stengiuosi nedėti bet ko, kas pasitaiko po ranka – nuolat konsultuojuosi su savo kosmetologe, domiuosi prekių sudėtimi, eksperimentuoju ir bandau, kas man tinka labiausiai. Ir tai toli gražu neprivalo būti patys brangiausi produktai“, – teigia pašnekovė.

Atrasti kokybiškų kosmetikos, veido, kūno, plaukų ir asmens higienos prekiųnuo spalio 11 d. bus galima „Lidl“ parduotuvėse – čia visą savaitę bus švenčiamas „Grožio festivalis“.

Jo metu, prekybos tinklas pasiūlys ne tik gausų privačių prekių ženklų „Cien“, „Dentalux“ ar „Siempre“ asortimentą, bet ir daugybę puikiai žinomų prekių ženklų, pavyzdžiui, „Maybelline“, „L‘Oreal“, „Palmolive“, „Schauma“, „Garnier“, „Syoss“, „Fa“, „Margarita“ ir dar daugiau, kuriems bus taikomos nuolaidos iki 60 proc.

Daugiau informacijos apie pasiūlymus pirkėjai gali sužinoti specialiame „Grožio festivalio“ leidinyje, o prekybos vietose akcijos prekes rasti bus taip pat paprasta – ieškokite jų specialiai pažymėtuose stenduose.

**Įpročius pakoregavo pandemija**

Pasak I. Bernotaitės, dainininkė į grožį žiūri visiškai kitaip nei dar prieš kelerius metus – šiandien jai grožis asocijuojasi su tam tikrų rutininių ir bazinių poreikių užtikrinimu.

„Kalbant apie žmogaus išorę, dabar jau suprantu, kad būtina vertinti natūralumą ir autentiškumą. Privalome nuolat prižiūrėti savo kūną ir rūpintis juo – sveikai maitintis, sportuoti – tačiau nereikia perspausti. Juk retkarčiais užtenka tik su tam tikromis priemonėmis pabrėžti ir išryškinti įgimtus bruožus.“, – mintimis dalijasi Iglė.

Pašnekovė pratęsia, kad dar paauglystėje ji naudodavo itin daug makiažo, tačiau pandemija šį įprotį pakoregavo: „Dabar stengiuosi dažytis mažiau – jei ir dėviu makiažą, bandau jį suformuoti taip, kad veidas atrodytų kuo natūraliau, neapkrauti odos, nenaudoti pudros – apsieinu tik su blakstienų tušu. Apskritai, pastaruoju metu daugiau dėmesio skiriu įvairioms grožio rutinoms, tai lemia atėjęs ruduo. Pastebiu, jog tai lėmė ir pagerėjusią veido odos būklę.“

**Daugiau informacijos:**
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt