

KRÁSA

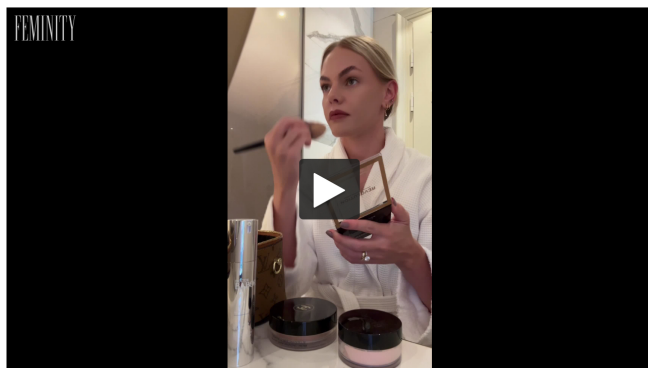
© 29.12.2023

Zdieľaj



Miriama Matay prezradila beauty rutinu: Tvorí content pre najluxusnejšie hotely sveta a vidí nádherné miesta po boku manžela

Vyzera neskutočne, má skvelý štýl a takmer precestovala svet. Sympatická inštruktorka jógy, influencerka a podnikateľka Miriama Matay nám prezradila svoju beauty rutinu a aj niečo navyše. Čo je pre ňu v živote najdôležitejšie?



Skús sa opísať pár vetami...

Ahoj, volám sa Miriama Matay a som certifikovaná inštruktorka jógy, zakladateľka značky @yogitch.sk a tá jemnejšia polovička z cestovateľského profilu @auldsouls. Milujem fotografovanie, módu a chutné jedlo. Okrem vytvárania luxusného contentu pre hotely a značky pracujem ako inštruktorka jógy a usporiadavam rôzne transformačné holistické pobyty. Som detailista, maniak na zážitky a milujem spájať ľudí a pomáhať im.

Čo ťa v živote najviac baví a naplňa?

V živote ma najviac naplňa moja práca. Učím jógu v štúdiu, online, súkromne a usporiadavam rôzne ženské jógové eventy, či pobyty doma alebo v zahraničí. Vnímam to ako moje poslanstvo. Keď vidím, ako sa vďaka tomu, čo robím menia životy ľudí okolo mňa, je to neopísateľne nádherný a hrejivý pocit na srdci.

Okrem toho zbožňujem cestovanie s mojim manželom. Vytvárať content pre tie najluxusnejšie hotely okolo sveta a vidieť nádherné miesta po jeho boku, naplňa moje srdce vďačnosťou a radosťou. Máme naozaj krásny vzťah a spoločný život, ktorý sme si spolu vybudovali a veľmi si to vážim.



super
LIDL
ceny

aj online

13-dielna súprava

Dózy na potraviny **-33%**

11.99
7.99

POZRI PONUKU >

YSL
MAKE-UP
KROK
ZA KROKOM

INŠPIRUJTE SA TIEŽ



Krásna influencerka Kristal Shine prezradila svoju beauty rutinu: Mám veľmi rada skúšanie nových produktov v tejto oblasti

© 22.12.2023



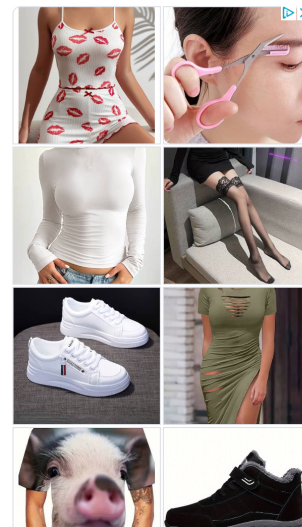
4 make-up looky na vianočný večerok: Každá žena sa hodí niečo iné, nájdite si svoj štýl

© 04.12.2023



Beauty rutina Petry Zeman alias FASHIONBROWS: Do života mi stále prichádzajú nové výzvy a tým sa môj život spestruje

© 01.12.2023



ZE
A JEJ
TAJUPLNÉ
LÍČENIE



tie najluxusnejšie hotely okolo sveta a vidieť nádherné miesta po jeho boku, naplňa moje srdce vďačnosťou a radosťou. Máme naozaj krásny vzťah a spoločný život, ktorý sme si spolu vybudovali a veľmi si to vážim.



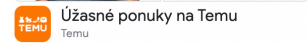
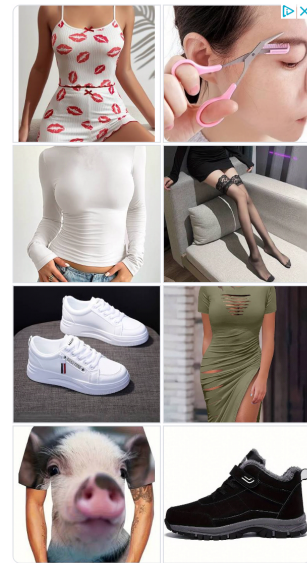
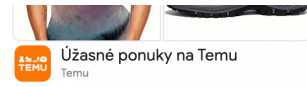
Vyzerá neskutočne, má skvelý štýl a takmer precestovala svet.

ZDROJ [INSTAGRAM.COM/AULDSOULS](https://www.instagram.com/auldsouls)

Ako vyzerá tvoja beauty rutina?

Moju skin care rutinu sa snažím dodržiavať každé ráno a večer avšak produkty mením podľa toho či som aktuálne doma alebo vycestovaná v zahraničí. Takmer 99% mojich produktov je od značky Babor. Túto značku milujem a som jej verná už takmer tri roky. Po rannej hygiene si vyčistím tvár, krk a dekolť. Používam tonikum na zvlhčenie **pleti**. Následne si na tvár a krk nanášam buď hydratačné sérum alebo vitamín C. Chvíľku počkám a na to aplikujem hydratačný krém. Pokiaľ som vystavovaná slnku, nanášam ešte ochranný 50 SPF krém.

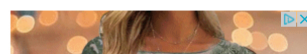
Potom nasleduje moja make-up rutina ako je zobrazená na videu. Avšak vždy začínam obočím. Na videu ho už mám upravené, takže postup bol trochu upravený. Po celom dni sa ráno odličujem mydlom na tvár, následne



STAROSTLIVOSŤ O SEBA

- Masáže vo vašom okolí
- Kaderníctva vo vašom okolí
- Nechtové štúdiá vo vašom okolí
- Fitness centrá vo vašom okolí

[Správy](#) [Šport](#) [Auto-moto](#)
[Vstupenky](#) [Práca](#) [Bývanie](#)
[Financie](#) [Cestovanie](#) [Zdravie](#)
[TV Program](#) [Horoskop](#) [Kalendár](#)
[Mapy](#) [Počasie](#) [Slovník](#)
[Športik](#) [Zoznam TV](#) [Bleskovky](#)



prehodený. Po celom tmi sa veľa odličujem mydlom na tvár, následne používam čistiaci balzám na tvár, krk a dekolt a potom si už nanášam len hydratačný krém.



Krásna Miriama Matay prezradila svoju beauty rutinu

ZDROJ [INSTAGRAM.COM/AULDSOULS](https://www.instagram.com/auldsouls)

Na čo nedáš v tomto smere dopustiť?

Ako som spomínala, milujem značku Babor, čiže na ich produkty nedám dopustiť. Avšak mám krém/balzám od La Roche Posay, volá sa Cicaplast B5 a je to produkt, ktorý si nanášam na pleť každý večer a neviem si bez neho už predstaviť moju každodennú večernú skin care rutinu. Čo sa týka líčenia i keď si make-up nenanášam kvôli cvičeniu každý deň, vždy musím mať pekne upravené obočie. To je pre mňa základ. Sama si doma raz mesačne robím lamináciu a farbím si obočie. Následne používam už len priesvitný gél, ktorý mi obočie každý deň pekne zafixuje a udrží v požadovanom tvare.

Ktoré produkty sú tvoj absolútny must have?

Z mojej skin care rutiny sú môj absolútny must have [produkty](#) od značky Babor. Presnejšie čistiaci balzám Detox Lipo Cleanser, Rebalancing liquid tonikum,



JustFashionNow / **MODE 2024**

JETZT EINKAUFEN



JustFashionNow / **MODE 2024**

JETZT EINKAUFEN



JustFashionNow / **MODE 2024**

JETZT EINKAUFEN



Hyaluron cream a krém od La Roche Posay – Cicaplast B5. Ako som spomínala, gél na obočie je pre mňa absolútny základ a momentálne skúšam gélik od značky Farmasi a som s ním veľmi spokojná.

Za zmienku určite stojí aj Chanel bronzer, ktorý milujem. Možno by som ešte mohla poznamenať, že milujem masku na vlasy Olaplex č 3 a Silk Infusion olejček od značky CHI. Toto sú moje TOP produkty, ktoré nesmú doma chýbať a ktoré beriem so sebou na každé jedno dobrodružstvo.



Zdieľaj

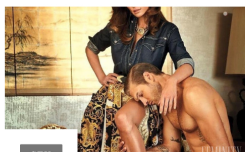


FOTO INSTAGRAM.COM/AULDSOULS

ZDROJ NM

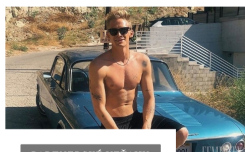
- NAJČÍTANEJŠIE -

1 DEŇ 3 DNI TÝŽDEŇ



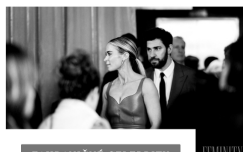
SEX

Sexuálne polohy, ktorými si zvýšite atraktivitu: Aj toto je pre nás ženy dôležité



PARTNERSKÉ VZŤAHY

Títo muži sú najhorší v posteli: Nikdy im nepôjde o vaše potešenie, seba kladú za každých okolností na prvé miesto



ZAHRANIČNÉ CELEBRITY

John Krasinski a Emily Blunt sú dôkazom, že si môžete vziať platonickú lásku: Vyдалa sa vlastne za svojho stalkera



TEMU

Neuveriteľné ponuky

Nakupujte na Temu a užívajte si skvelé zľavy

Nakupovať >



Neuveriteľné ponuky

TEMU

Nakupujte na Temu a užívajte si...

Nakupo... >



JustFashionNow / MODE 2024

JETZT EINKAUFEN



JustFashionNow / MODE 2024

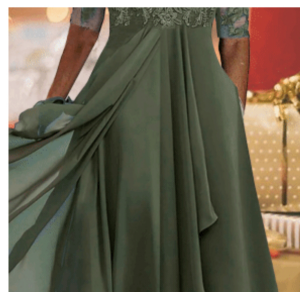
JETZT EINKAUFEN



JustFashionNow / MODE 2024


JETZT EINKAUFEN

<p>ZAHRANIČNÉ CELEBRITY</p> <p>John Krasinski a Emily Blunt sú dôkazom, že si môžete vziať platonickú lásku: Vyдалa sa vlastne vyдалa za svojho stalkera</p>	<p>KRÁSA</p> <p>5 vlasových účesov na rok 2024 podľa expertov: Do módy sa vracajú pramene ofiny nabok a skutočná krása</p>	<p>REKLAMA</p> <p>Overte si ponuky všetkých poisťovní na jednom mieste</p>




JustFashionNow / MODE 2024


JETZT EINKAUFEN




John Krasinski a Emily Blunt sú dôkazom, že si môžete vziať platonickú lásku: Vydala sa vlastne za svojho stalkera




REKLAMA
Renault Espace E-Tech full hybrid s úrokom už od 0 %



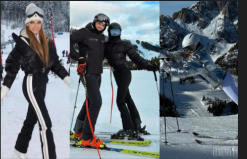
REKLAMA
Eventová kapela na každý typ príležitosti



5 superpotravín roka 2024: Obohatte svoj jedálniček o tieto poklady, ktoré sú telu prospešné



Najkrajšie róby Zlatých glóbusov: Vysoký glam Natalie Portman, Barbie look Margot Robbie a vrchol elegancie Julianne Moore



Známe Slovenky na svahu: Andrea Verešová ako vždy bodovala, elegantná Ivana Gáborčíková a ďalšie

SLEDUJTE NÁŠ INSTAGRAM A ZAPOJTE SA DO VIANOČNEJ SÚŤAŽE

ADVENTNÝ KALENDÁR



JustFashionNow / **MODE 2024**

JETZT EINKAUFEN



JustFashionNow / **MODE 2024**

JETZT EINKAUFEN

Diskusia k článku

8 Komentárov

! Prihlásenie ▾

G

PRIHLÁSIŤ SA S ALEBO SA ZAREGISTRUJTE S DISQUS ?

♥ • Zdieľať
[Najlepšie](#)
[Najnovšie](#)
[Najstaršie](#)

D

Dost' už !

pred 16 dňami

Hrubé čierne obočie a peroxidové vlasy.....😂😂😂😂

—
▾

👍 1 🗨️ 0 👤 Odpovedaj • 👉 Zdieľať

Ž

Žaneta Štefancová *

pred 16 dňami

Bezvýznamná hlupaňa a narcistka čo mu rozdrapí nohy zakaždým keď si zmyslí. A keď sa na ňu vyserie tak nebude mať nič.

—
▾

👍 1 🗨️ 0 👤 Odpovedaj • 👉 Zdieľať

Abab *

pred 16 dňami

a zajácom kedy hodý ?

—
▾

👍 1 🗨️ 0 👤 Odpovedaj • 👉 Zdieľať

bosorka 7 *

pred 16 dňami

Nema kedy, sak bjuťu rutyna 😂😂😂

—
▾

👍 1 🗨️ 0 👤 Odpovedaj • 👉 Zdieľať



JustFashionNow / **MODE 2024**

JETZT EINKAUFEN



JustFashionNow / **MODE 2024**

JETZT EINKAUFEN