

JAK JEDNOU ZA TÝDEN VYGRUNTOVAT SVÉ TĚLO

VYTVOŘTE SI SYSTÉM V PÉČI O SVÉ TĚLO

Krásný a upravený vzhled není to nejdůležitější v životě. Přesto chce každá žena vypadat dobře. Chcete být sama se sebou spokojená. Cítíte se lépe a pozitivně působit na své okolí.

Říká se, že ženy nejsou nehezky, pouze neupravené.

Péče o tělo nemusí stát spoustu peněz a času. Důležité je si vytvořit systém k pravidelnému ošetření celého těla.

Pro docílení pěstěného vzhledu, je potřeba ošetřovat všechny části těla.

Udělejte si jednou za týden hodinu pro sebe a VYGRUNTUJTE celé tělo. ☺

Zavřete se do koupelny a vypněte telefon.

Připravte si na vanu (sprchového koutu) všechny kosmetické produkty, které budete potřebovat.



Jaké to jsou?

1. Ponořte se do teplé provoněné koupele.
2. Umyjte si vlasy, naneste kondicionér nebo masku. Sepněte sponou a nechte působit.
3. Promasírujte obličej a krk abrazivním krémem a nechte působit. **Pleť se projasní a zjemní.**
4. Promasírujte celé tělo abrazivní rukavicí se sprchovým gelem. Tímto postupem vyhladíte lokty, kolena a krupičku na pažích. Zpevníte a prokrvíte pokožku. **Pravidelnou masáží odbouráváte celulitidu.**
5. Vyhlazená pokožka s napěněným gelem se snadno depiluje. K depilaci použijte ostré holítko a často je proplachujte.
6. Ostříhejte nehty na nohou, vyčistěte pokožku okolo nehtů a mezi prsty na nohou. Škrabkou odstraňte zrohovatělou kůži na chodidlech.
7. Důkladně osprchujte vlasy, obličej a tělo.
8. Zabalte vlasy do ručníku pro šetrné odsání vody z vlasů a proti lámavosti.
9. Osušte si tělo.
10. Naneste na pleť v obličejí masku nebo sérum. Pokud pleť vyčistíte abrazivním krémem intenzivně působí sérum na vaši pleť.
11. Pokožku těla zvláčňte tělovým mlékem, lokty i kolena. Na problémové partie použijte přípravky proti celulitidě.
12. Opláchněte masku. Naneste oční krém a poté noční nebo denní krém dle vašeho času v koupelně.
13. Vysušte vlasy.
14. Udělejte si manikúru. Nalakujte si nehty na nohou a rukou.
15. Provoňte tělo příjemnou vůní.

VÝHODY V SYSTÉMU PÉČE O TĚLO

- . Není časově náročný. Jednotlivé úkony se vzájemně prolínají
- . Máte ošetřené celé tělo
- . Pravidelná péče dává nejlepší výsledky
- . Naučíte se znát potřeby svého těla. Nenakupujte si nic zbytečného.
- . Produkty, které si koupíte, pravidelně používejte.

Možná se Vám to teď zdá náročné a že toho je hodně. Věřte mi, že jde jen o zvyk. Stejně tak, jako si čistíte pravidelně zuby nebo jako děláte pravidelně rituál v péči o pleť ráno i večer. Vše je jen o návyku.

Mám pro Vás jednu radu.

Stránku s 15 kroky si vytiskněte. Ideální nechte si je zavařit do folie. Poté si je přidejte do koupelny ať na něco nezapomenete. Jde jen o začátek, než si uděláte návyk a systém.

Věřím, že těchto 15 rad k VYGRUNTOVÁNÍ vašeho těla Vám pomůžou a vy se budete cítit VŽDY SVÁ A KRÁSNÁ. 😊

Vaše Lída Drahoňovská

www.lidadrahonovska.cz