

											
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											
31.											

Vysvětlivky



Spánek s maskou na očích, spaní na zádech

Aby naše tělo zdravě a vydatně regenerovalo, vyplavovalo správné hormony, potřebuje, abychom tvrdě spali v kuse alespoň 6 hodin v absolutní tmě v poloze na zádech.



50 % zeleniny na talíři

Hydratujte tělo potravinami. Pravidlo 50 na 50 vám usnadní cestu. Na každém talíři mějte z 50 % zeleninu/ovoce a máte vyhráno.



Pitný režim

Zalévejte tělo pravidelnou, častou zálivkou čisté vody. Každou půl hodinu vypijte skleničku vody. Vaše ledviny i pokožka vám poděkují.



Otužování

Cévní fyzioterapie nejen tam, kam se ledová voda dostane. Denně pár vteřin/minut stačí. Každý den přidejte 5 vteřin. Posílíte, ozdravíte, omladíte tělo, imunitu i vůli a mysl.



Zelené potraviny (chlorella, ječmen)

Nejjednodušší cesta k trvale čistému organismu. Zelené potraviny odvádějí z těla nečistoty na všech úrovních. Udržují vitalitu organismu i pleti, posilují imunitní systém.



Bio kosmetika

Kůže je největší orgán těla. Co vtíráme do pleti, jako bychom polykali. Jedlé BIO oleje vyživí pokožku a prospějí i našemu trávení.



Obličejová jóga

Snadnými pohyby aktivuje svalové partie mimického i žvýkacího svalstva. Vráť tonus, rozzáří pokožku, uzdraví neduhy, posílí ochablé svalstvo, prokrví opomíjené části tváře. Omladí.



Baňkování

Intenzivním podtlakem aktivuje růst nového podkoží, rozvolní fasciální srůsty, blahodárně prokrví, udržuje pružnost cév i vlasečnic.



Jedlé masky na pleť

Mnoho ze zásob z lednice vyživí a vychutná si nejen tělo, ale i pleť. Organické, domácí masky šetří čas i peníze. Oživí, hydratují, vyčistí podle volby ingrediencí.



Tejpování

Noční anti-age technika pro vytížené. Přes noc vyhladí i hluboké vrásky, které mimikou celý den prorýváme. Neužívejte častěji než 1x za 48 hodin. Regenerace je důležitá.



Nevědomé návyky (grimasy)

Mimické stereotypy se nám do tváře prorývají formou hlubokých vrásek. Sledováním a změnou mimické komunikace zajistíme i "vyžehlení" tváře.