

DESATERO PÉČE O VITÁLNÍ PLEŤ

Ranní rituál

1. Probud' tvář organismu **aktivací lymfatických uzlin**
2. Nahod' kontury, krk i dekolt **rozcvíčkou obličejové jógy**
3. **Smyj** z pleti to, co přes noc pokožka vypudila na povrch
4. Pokud užíváš na tvář „čistidla“, důkladně je oplachuj.
Vodu nechávej na tváři zaschnout – neotírej ji.
Vlhká pleť otvírá cesty k absorpci výživy z pleťových olejů, kterými hydratuj pleť. „**Výživu**“ do pleti aplikuj **omlazující hmatovou technikou**
5. Ranní rituál zakonči oblíbenou omlazující technikou.
Ideální pro denní praxi je baňkování, intraorální masáž, hedvábné rukavičky a především **hormonální jóga**

Večerní rituál

1. Shod' „masku“ z tváře **sestavou obličejové jógy**
2. **Opláchni tvář** tak, aby byla čistá.
Vodu nech vstřebat do pokožky nebo na ni rovnou aplikuj pleťový olej. Zvýšíš tak účinek
3. Výživu vtírej do pleti omlazující hmatovou technikou
4. Omlad' tvář jinou **omlazující technikou** než ráno.
Hodí se reflexní terapie, Gua sha, tejpování, baňkování, dermaroller, elektro-omlazovadla
5. Spi na zádech v absolutní tmě/s noční maskou přes oči, ve vyvětrané místnosti, v čistém prádle i povlečení. Zvýšíš tak kvalitu nejučinnější regenerační techniky-spánku

Celý den chraň pleť před sluncem
zdravým a účinným mazadlem,
sexy brýlemi, smyslným kloboukem