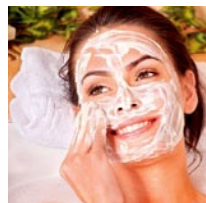
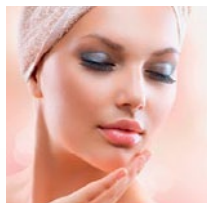
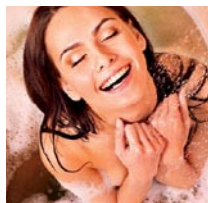


Sekret pięknej kobiety



DOMOWE SPA

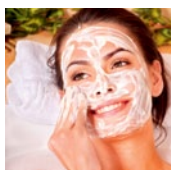
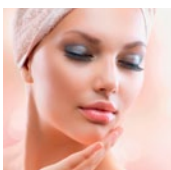
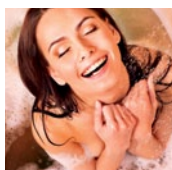


Pielęgnacja
całego ciała

Sprawdzone
receptury

Porady

Sekret pięknej kobiety



DOMOWE SPA





Wstęp 5

Pielęgnacja twarzy .. 10

Cera normalna	11
Cera tłusta i trądzikowa	12
Cera sucha	16
Cera mieszana	18
Cera naczynkowa	20
Cera alergiczna i wrażliwa	21
Cera dojrzała	23
Cera zmęczona	25
Okolice oczu i ust	26
Szyja i dekolt	27

Pielęgnacja ciała 30

Cellulit? Jaki cellulit?	38
Niechciane pamiątki po ciąży (i nie tylko)	39
Skóra Kleopatry	40

Pielęgnacja dłoni 42

Pielęgnacja stóp 46

Pielęgnacja włosów .. 52

Tajemnice gęstej czupryny	56
Kręcone, falujące, proste...	
Wszystkie piękne!	57
Farbowanie włosów? Naturalnie!	59
Koniec z rozdwojonymi końcówkami	60
Ratunku, tracę włosy!	61
Marzenie o lśniącej czuprynie	62
Skuteczna walka z łupieżem	63



Wstęp



W dzisiejszych burzliwych, szybko zmieniających się czasach często czujemy się zestresowani, przemęczeni i przytłoczeni rzeczywistością. Doskonałym remedium na wszystkie te problemy jest znana od wieków sztuka spa (skrót ten oznacza „zdrowie przez wodę”), która pierwotnie obejmowała zabiegi pielęgnacyjne i relaksacyjne wykorzystujące działanie wody. Obecnie termin ten stosuje się najczęściej w odniesieniu do pielęgnacji przy użyciu substancji naturalnych (zioł, olejków eterycznych, owoców, mleka, miodu itp.), kładącej nacisk na równowagę ciała i umysłu.

W niniejszej książce zamieszczamy wiele wskazówek na temat pielęgnacji oraz przepisów na preparaty upiększające – w większości przypadków składniki do ich przyrządzenia bez problemu da się znaleźć w domu: w szafkach kuchennych, apteczce, ogródku i lodówce. Najlepsze efekty przyniesie regularne ich stosowanie, dlatego warto włączyć je do codziennej pielęgnacji, a od czasu do czasu zafundować sobie „dzień spa”, który w całości poświęcimy na niespieszny relaks, wyciszenie umysłu i dopieszczenie ciała. Jego plan może wyglądać następująco:

PRZYGOTOWANIE

Nie ograniczaj się do kwestii kosmetycznych, zadbaj także o elementy relaksacji, ćwiczenia fizyczne i zdrową dietę. Zgromadź zawczasu wszystkie potrzebne składniki, uprzątnij łazienkę, ustawiając w niej świece zapachowe (lepiej unikać kadzidełek, których dym szybko zaczyna działać drażniąco), przygotuj czyste ręczniki. Na co dzień otacza nas zazwyczaj mnóstwo ludzi, dlatego warto ten dzień spędzić w samotności, wyłączając telefon, telewizor i komputer.



1

ŚNIADANIE

Przygotuj sobie lekkie śniadanie, na przykład sałatkę owocową lub ulubione płatki. Nie jedz w kuchni – jeśli możesz, usiądź na balkonie lub w ogrodzie, albo... wróć do łóżka.

2

PORANNY ROZRUCH

Zafunduj sobie półgodzinną sesję jogi lub wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających i oddechowych. Nie chodzi o to by się zmęczyć – w końcu jesteś w spa, nie na siłowni.



3

ORZEŹWIAJĄCY PRYSZNIC

Po ćwiczeniach pora na prysznic – najlepiej naprzemienny ciepły i zimny, doskonale ujędrniający skórę i wspomagający walkę z cellulitem.

4

MASECZKA NA TWARZ

Wybierz jeden z przepisów podanych w książce w zależności od swojego rodzaju cery.



5

PEDICURE

Stopy to bardzo ważna, a często zaniedbywana część naszego ciała. Zafunduj im odpężającą kąpiel, peeling i odżywczą maskę.