



JAK NA VRÁSKY V LÉTĚ

3 denní výzva

WWW.PRIROZENEBEZVRASEK.CZ

Děkuji

Jsem vděčná, že se uskutečnila výzva a že jsi byla její součástí. Teď s Tebou sdílím ZDARMA tohoto průvodce, který Ti pomůže na cestě k zářivé a mladistvé tváři. Bude Ti připomínat hlavní momenty z výzvy - Jak na vrásky v létě.



KRÁTCE O MNĚ

Jmenuji se Jana Makarová (38let), jsem máma, mám ráda pohyb a proto jsem si zamilovala cvičení obličeje.

Pomáhám ženám na cestě k přirozeně mladistvému vzhledu a k zářivé tváři, protože tu cestu znám, prošla jsem si proměnou.

Výzva se točila okolo mimiky, která může zbytečně prohlubovat vrásky, konkrétně v oblasti očí nebo čela. Povídala jsem o **obličejové józe** jako o životním stylu a jak z ní nejvíce vytěžit.

Řekla jsem Ti trochu teorie a znázornila jak fungují svaly. Ukázala jsem Ti jak si můžeš tyto stále pracující svaly uvolňovat a dala jsem ti 6 rychlých tipů, které musíš znát na léto.

Doufám, že se Ti bude tento průvodce líbit a bude Ti dlouho sloužit.

Jana

JAK FUNGUJE OBLIČEJOVÁ JÓGA

Na obličeji a krku máme 57 svalů, které se dají cvičit podobně jako tělo. Hýbáním svalů aktivujeme všechny 3 vrstvy kůže, podpoříme její prokrvení, přínos kyslíku a živin, odtoku přebytečné lymfy a taky přirozenou tvorbu kolagenu a elastinu.

Zá výsledek se nám dostaví hladká a zářivá tvář s pevnějšíma konturama a jemnějšíma vráskama.

5 DÍLKŮ SKLÁDAČKY ZÁŘIVÉ TVÁŘE

1. ROVNOVÁHA VE SVALOVÝCH SKUPINÁCH

Uvolňuj tenzi ve stále pracujících svalech (masážema, akupresurou) a naopak probouzej spící svaly (cvičením).

2. NASLOUCHEJ SVÉ INTUICI A POCITŮM

Svaly v obličeji jsou jemné a nepotřebují sílu. Proto přizpůsob cvičení dle Tvé míry. Vnímej své pocity, aby se Ti cvičilo příjemně a bez bolesti.

3. OBLIČEJOVÁ JÓGA JAKO ŽIVOTNÍ STYL

Odbourávej zbytečnou mimiku a všímej si každodenních návyků. Pozoruj se a uvědom si v jaké situaci se mračíš, mžouráš, zvedáš čelo nebo zatínáš čelist. Je to zapotřebí? Nepřetěžuj zbytečně jednu stranu těla (kabelka přes stejné rameno, noha přes nohu...), může se ti to projevit i v obličeji, protože spolu souvisí.

5 DÍLKŮ SKLÁDAČKY ZÁŘIVÉ TVÁŘE

4. SPRÁVNÁ PÉČE O PLEŤ

Jeden krém nestačí. Stav pleťi se může měnit v průběhu dne nebo podle sezony. Vnimej svou pleť a uvědom si jestli ji zbytečně nedráždíš nebo nepřesušuješ. Dodržuj základní kroky:

1. čištění
2. tonizace
3. hydratace (sérum, krém denní, noční, výživný, pro oční okolí - dle situace a stavu tvé pokožky)
4. peeling
5. SPF ochrana před slunečním zářením

Jestli si nevíš rady, určitě se porad s kosmetičkou.

5. ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Nepřeháněj s alkoholem, cigaretama nebo kávou. Snaž se omezit cukry a pij dostatečné množství vody. Nezapomínej na denní dávku ovoce a zeleniny pro dodání správných vitamínů a antioxidantů. Ty chrání náš organismus a kůži před volnými radikály, které si naše tělo může vyrobit nesprávnou životosprávou. Volné radikály způsobují oxidační stres v lidském organismu a ten předčasně stárne.

Dopřej si dostatečný spánek, nestresuj se a co nejvíce se usmívej :)

Já vím, lehce se to říká, ale praxe je jiná. Taky to tak někdy mám.

6 RYCHLÝCH TIPŮ NA LÉTO

1. NEJSOU BRÝLE JAKO BRÝLE

Zkontroluj si, jestli sluneční brýle které nosíš Ti dostatečně chrání zrak. Podívej se do sluníčka a zkontroluj jestli se náhodou nemračíš nebo nezvedáš čelo.

2. MĚJ KLOBOUK VŽDY PO RUCI

Když brýle nestačí, je fajn mít klobouk nebo kšilt pro lepší zastínění očí.

3. DOSTATEČNÁ HYDRATACE ORGANIZMU

V létě se více potíme, proto nezapomínej na přísun tekutin a hydratuj kůži i zevnitř.

4. KRK A DEKOLT

Na krku i dekoltu máme tenkou kůži, která je náchylná k poškození. Proto o ně pečuj s láskou jako o tvůj obličej.

5. VITAMÍN C

Vitamín C pomáhá chránit naši pokožku před poškozením, které přichází v důsledku expozice UV záření a je nepostradatelným pomocníkem pro přirozenou tvorbu kolagenu v našem organizmu. Nezapomínej na něho v létě a dodávej ho tělu ve formě ovoce a zeleniny nebo aplikuj na kůži pomocí séra.

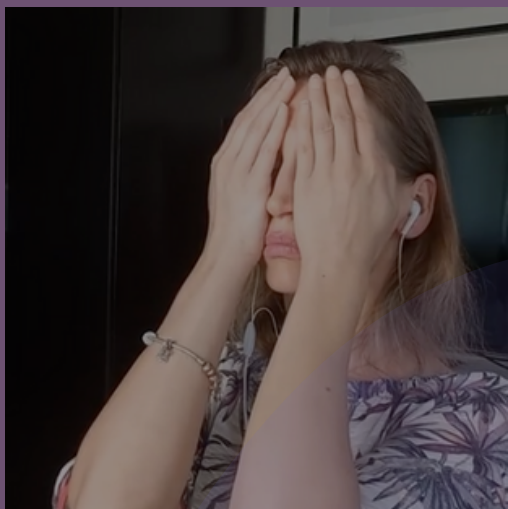
<https://www.prirozenebezvrasek.cz/vitamin-c-nezbytny-pro-tvorbu-kolagenu/>

6. VYSTAVUJ SE SUNÍČKU S SPF OCHRANOU

Sluneční záření je faktor číslo 1, který způsobuje stárnutí kůže. Chraň svou kůži vysokým faktorem (30 a více), vyber si krém, který ti sedí a aplikuj ho každý den. Sluneční záření může prostupovat i přes okno, proto se chraň i když jsi uvnitř nebo jedeš v autě.

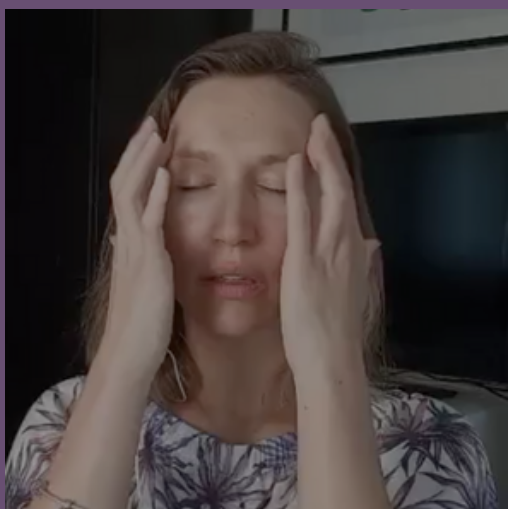
UVOLNI SI OČNÍ OKOLÍ

Pokud se dlouho díváš do obrazovky nebo mobilu, praktikuj tyto techniky



Zahřívej si dlaně po dobu 10s, přilož je na chvíli 1cm před oči, vnímej teplo, potom je polož na oči a 3x se nadechni. Opakuj 3x.

Přilož si palce pod obočí, na hranu nadočnicového oblouku, jemně přitlač a drž 10 s. Opakuj 3x. Můžeš si opřít lokty o stůl pro pohodlnější provedení.



Vem oba ukazováky a jemně poklepávej okolo očí. Opakuj 3x.

UVOLNI ČELO

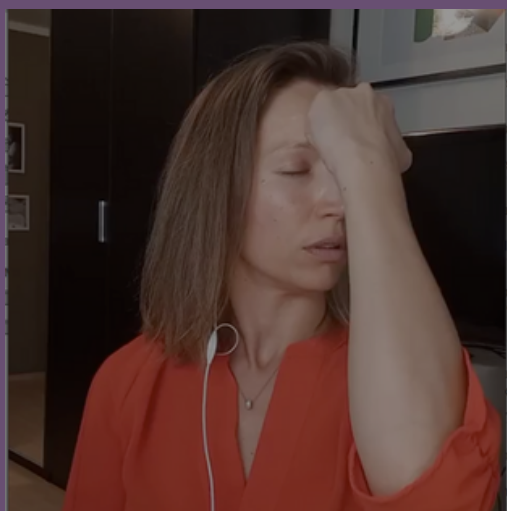
Prováděj po náročném stresovém dni.

1. UVOLNĚNÍ SKALPU A MASÁŽ HLAVY



Spoj si prsty, dej si ruce na hlavu, pomalu hýbej se skalpem ze strany na stranu a potom zepředu dozadu. Opakuj 3x10.

Dej si prsty do pěstí a kostkami prstů si poklepávej hlavu. Začni vždy uprostřed a postupuj směrem dolů k uším. Vrať se nahoru a posunuj se směrem k temeni a postupuj až na týl.



2. UVOLNĚNÍ STRESU V ČELE

Vem si pěst a kostkami prstů jezdi nahoru dolů po celém čele až ke spánkům.

Opakuj 3x.

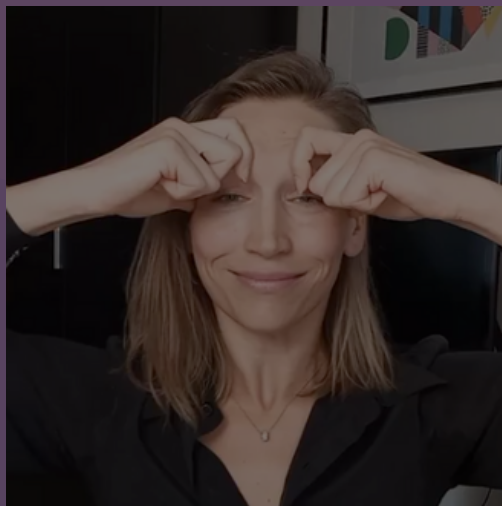
UVOLNI SI MRAČENÍ

Prováděj vždycky, když se přichytneš, že ses dlouho mračila.

1. UVOLNI SI OBOČÍ POMOCÍ HÁČKU

Dej si ukazováčky do "háčků" a hranami ukazováčků si jemnými krouživými pohyby (nebo jemným tlakem) masíruj obočí.

Začni od kořene a jdi postupně směrem ven.
Opakuj 3x.



2. UVOLNI MRAČENÍ POMOCÍ HÁČKU - VĚJÍŘ

Dej si ukazováčky do "háčků" a kostkami přejížděj od kořene nosu směrem nahoru.

Opisuj tvar vějíře a opakuj 3x.

CHCEŠ VÍCE PÉČE?



Pojď se mnou do 14 denní výzvy JAK NA ZÁŘIVOU TVÁŘ, která odstartuje 20.června.

Nezmeškej tuto jedinečnou nabídku, která se nebude už nikdy opakovat. Máš možnost do nedělní půlnoci a brány výzvy se zavřou.

REZERVUJ SI MÍSTO ZA 490 Kč