VRÁSKY NA ČELE

...prevencia a zmiernenie

RÁNO

- Ranná starostlivosť o pleť
- Rozhýbem celé telo
- Rozcvička a krátka masáž bankou

Žehlím vrásky bankovaním

POČAS DŇA

- Pri počítači mám zrkadlo
- Ak som doma, môžem použiť priesvitnú náplasť SkinRémide
- AK idem von, dám si slnečné okuliare

Kontrolujem svoju mimiku

VEČERNÝ RITUÁL

- Večerná starostlivosť o pleť ..... **3 min**
- Zacvičím si svoju zostavu ..... **10 min**
- Relaxačná masáž tváre ..... **5 min**

Spolu 18min a spím ako bábätko

POČAS NOCI

- Premasírujem si hlavu
- Na noc použijem protivráskovú náplasť Frownies alebo SkinRémide
- Zatejpujem si vrásky na čele

Ja spím a tejpy pracujú za mňa

www.tvarovajoga.sk

Začnite s rituálmi na OMLADENIE TVÁRE »