

MÔJ DEŇ _s



Tvarovou jogou



RANNÝ RITUÁL



- Ranná rozcvička tela a tváre **6 min**
- Masáž tváre pri čistení pleti, nanášaní sér a krémov **3 min**
- Masáž s bankou **3 min**

Spolu **12 min** a hneď je deň krajší



POČAS DŇA



- Nachystám si 1l prevarenej vlažnej vody s kvapkou citróna a pijem po dúškoch celé dopoludnie
- Pri práci sa nehrbím a nemračím



VEČERNÝ RITUÁL



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

Správne návyky majú cenu zlata



NIEČO NAVIAC



- Premasírujem si hlavu
- Na noc použijem protivráskovú náplasť Frownies alebo SkinRémide
- Urobím si pletovú masku

Spolu **18min** a spím ako bábätko

Čas venovaný sebe má význam