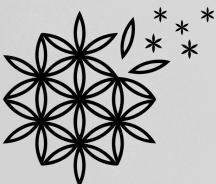


GuaSha masáž obličeje a dekoltu podle lymfatických principů



RELAXAČNÍ SALON
KVĚT ŽIVOTA



Ideálně 5 -10 opakování:

uvolnění uzlin - podpaží, nadkliček, příušní ●

1. dekolt - k podpaží a nadkličku
 2. krk - od čelisti k nadkličku
 3. pod bradou - po čelisti a k nadkličku
 4. brada - od rtu pod bradu
 5. nosoretní rýha a nad rtem - pod bradu
 6. nos - do stran, uzlinka zakroužit ●, po nosoretní rýze
 7. od nosoretní rýhy - po tváři k uchu
 8. pod a nad očima - k linii vlasů
 9. čelo - do stran a nahoru k linii vlasů
 10. vše stáhnout po vlasové linii k nadkličku
- uvolnění uzlin - příušní, nadkliček, podpaží

Tipy pro krásnou a zdravou pleť:

1. dostatečný pitný režim
2. kvalitní bohatá strava (esenc. mastné kyseliny, superpotravin, kolagen, vitamíny), stav střev
3. pohyb, cvičení, tělové masáže
4. omezení alkoholu a kouření
5. složení kosmetiky - více živin a prospěšných látek než chemie (pečující i dekorativní)
6. používání balzámů a olejů, které uzamknou vlhkost v pokožce
7. při delším pobytu na slunci - UVA a UVB ochranu (pozor na výběr opalovacího krému)
8. pravidelné čištění pleti ráno i večer
9. anti-age masáže, obličejová jóga, tejpky