

ÉLETMÓDVÁLTÓ



13+1

ARCBŐRGYILKOS TÉNYEZŐ,

**AMIT EGYÉBKÉNT MÓDUNKBAN
ÁLLNA BEFOLYÁSOLNI...**

Vannak adottságaink, mint például a bőrünk színe, a pórusaink láthatósága, arcformánk, szánk vonala, szemünk állása, melyek velünk születtek, ezek a természetes szépségünk kifejeződései, amik megkülönböztetnek bennünket másoktól. Életünk során rengeteg környezeti hatás ér bennünket - legnagyobb szervünket, a bőrünket is -, melyek az idő előrehaladtával az arcunkon is otthagyják lenyomatukat. Vannak, amelyekkel szemben tehetetlenek vagyunk, de szerencsére olyanok is, amiket elkerülhetünk, amik ellen tudatos döntéssel harcba szállhatunk. Ezeket vesszük most sorra.

1. DOHÁNYZÁS

A cigifüst miatt kevesebb oxigén jut a bőr sejteibe, ami bőrszárazságot, pigmenthiányt és ráncokat idéz elő. Az érszűkítő hatása miatt kevesebb táplálék - főként oxigén - jut a sejtekhez, ezáltal rugalmatlanná válik a bőr, és a száj körül apró ráncocskák jelennek meg, amelyek megvastagodnak és egyre mélyülnek. A dohányzás láthatóan öregíti a bőrt, az elhagyásával éveket fiatalodhatunk, és az egészségünknek is sokat használunk.

2. NEM MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁS / VAGY MÉG INKÁBB AZ ÉTELNEK ALIG NEVEZHETŐ "KAJA".

A puffasztó, nehezen emészthető, túl fűszeres, túl zsíros, túl sós ételek,



HAJCSIK TÜNDE

Senior Eagle Manager
Egészségmentor és coach

túl sok olaj, túl sok cukor, túl sok só, túl sok előregyártott, ízfokozókkal és tartósítószerrel felturbózott „finomság”, túl sok csokoládé... Helyette sokkal inkább Omega3 zsírsavakban gazdag élelmiszerek, saláták, sovány szárnyasok, halak, magvak, avokádó, kedvenc olívaolaj, megbízható forrásból származó, friss alapanyagok - minden mennyiségben.

3. SZEMRÁNCKRÉMEK/ MINŐSÉGI BŐRÁPOLÓK HASZNÁLATÁNAK ELMULASZTÁSA.

A szem körüli bőr a legvékonyabb és a legfinomabb bőrfelületünk. A hunyorítás (számítógépek, mobil-eszközök állandó használata) nem

kedvez neki. A huszas éveink elejétől fontos figyelmet szentelni az extra bőrápolásra az arcon és a szem környékén, már csak a napi rutin kialakítása miatt is.

4. A SPORTOLÁS HIÁNYA.

Heti 3x1 óra képes javítani a bőr anyagcserefolyamatait. Bőrünk a veritékezés által méregtelenít, az izzadás tisztítja a bőrt, és segít formában tartani annak feszségét.

5. TÚL SOK SPORT

A túlhajtott, önkínzó sportolás és a nagymértékű fogyás együttesen csökkenti a kollagén mennyiségét. Nyúzottabbak, ráncosabbak lehetünk,



ÉLETMÓDVÁLTÓ

ha nem tartjuk az élettanilag optimális mértéket. Kampányszerű, magunkra erőszakolt sportolás és fogyókúra helyett válasszuk a mértékletességet: váltsunk életmódot, törekedjünk a harmóniára ebben is!

6. ROSSZ MINŐSÉGŰ SMINKTERMÉKEK HASZNÁLATA

A smink ápol és eltakar, de látványos nyomot hagy a bőrön, ha nem megfelelő minőséget használunk az arcunkon! Nem mindig a legdrágább a legjobb, de a legolcsóbb sem a tuti választás, főként, ha érzékeny az arcbőrünk.



7. HORMONOK

A női ciklus alatt is változik a bőrünk a hormonszint változását követve. Az életkor előrehaladtával, a hormonok csökkenésével a bőr veszít a rugalmasságából, a kollagéntermelés csökkenése miatt megereszkedik, elvékonyodik, vízmegtartó képessége jelentősen csökken. Jó irányba befolyásolhatjuk, lassíthatjuk a folyamatot az alábbiakkal:

- egészséges étkezés,
- vitaminbevitel,
- természetes hormonpótlás,

- tudatos életmód kialakítása,
- tudatos termék-választás a bőrápoláshoz,
- "szépségvitaminok",
- jól megválasztott kozmetikai kezelések.

8. NAPOZÁS

A túlzott napozás/szolárium nemkívánatos hatásaiaként pigment-károsodások, májfoltok, sötét, a nem megfelelő UV-védelem miatt durvább elváltozások is kialakulhatnak. Az élettől napfényre szükségünk van, de legyünk óvatosak: használjunk megfelelő UVA- és UVB-védelemmel ellátott terméket a nyári napozáskor!

9. ALVÁSHIÁNY

A megfelelő mennyiségű és minőségű alvás elengedhetetlen, és természetes szépítő hatással is bír. Kielégítő alvás hiányában borul minden: a hormonháztartás kibillen az egyensúlyából, gyengül az immunrendszer, lassul az anyagcsere, a méregtelenítés nem kielégítő, nemkívánatos plusz kilók szaladhatnak fel, bőrszárazságot, fakó, ráncos arcbőrt eredményezhet... Soroljam még?

10. ALKOHOLFOGYASZTÁS

A túlzott alkoholfogyasztás brutális egészség- és bőrkárosító hatású. Romboló élettani hatásain túl az alkohol dehidratáltá teszi a bőrt is. Elősegíti a rozácea kialakulását (piros, gyulladt bőr), az acne kialakulását és a gyulladások megjelenésének is táptalaja.

11. VITAMINHIÁNY

A vitaminok az anyagcsere-folyamatok katalizátorai, vitalitásunkat fokozó anyagok. Természetesen nem lehet túldimenzionálni a jelentőségüket, de a hiányukat elbogatellizálni is legalább



akkora felelőtlenség.

Kiegyensúlyozott étrenddel és étrend-kiegészítőkkel biztosíthatjuk a megfelelő szintet szervezetünk számára.

12. NAPI FOLYADÉKPÓTLÁS ELÉGTELENSÉGE

Az egészséges, szép bőr egyik legfőbb támogatója a tiszta víz. Nem helyettesíthető sem cukros, sem "zéró" üdítővel, sem alkohollal, sem levesekkel, piákkal nem kávéval. Ígyünk legalább napi két liter vizet, de kánikula esetén akár ennek a duplájára is szükségünk lehet! Soha ne várjuk meg, míg szomjasak leszünk, tudatosan, a nap folyamán egyenletesen töltsük fel a szervezetünket folyadékkal!

13. STRESSZ

A stressz bőrre gyakorolt hatása nem elhanyagolható. Szinte kötelező lenne megtanulni és alkalmazni a különböző relaxációs technikákat a mindennapi stressz kezelésére. Egy tudatos döntés eredményeként kialakított napi rutinnal csökkenthető a stressz! A célok, az értelmes, lelkesítő munka megfiatalítja az arcot is.



13+1. HA ELHISZED, HOGY ÁLDOZATA VAGY A GENETIKÁDNAK, ÉS HOGY NEKED EZ JUTOTT...

Nem is én lennék, ha nem beszelnék a gondolkozásmód szerepéről, mert itt is óriási a jelentősége! Tudatos döntés és tudatos változtatás az életmódon! Döntsd el, hogy kilépsz a generációs mintákból, és új utat alakítasz ki magadnak! Ja... és csináld! Évente 3-4 alkalommal egy 9 napos detox-program, a Forever kiváló étrend-kiegészítői, higiéniai és bőrápoló termékei páratlan segítséget adnak ehhez!

VÉGÜL PEDIG...HOGY MIÉRT IS RAJONGOK A BIO- CELLULOSE MASZKERT?

Így, 50 felett az ember lánya már nagyon megválogatja, hogy mit használjon, mit higgyen el egy termékről... Szerencsémre 20 éve nem kell sokat gondolkoznom, hogy egészségemet és szépségemet mivel ápoljam, mert a Forever termékei tökéletes megoldást kínálnak külsőleg is és belsőleg egyaránt! Biztos vagyok abban, hogy nekem aloe folyik az ereimben! Nincs olyan termék, amit ne használnék. Tuti, elfogult is vagyok, de hát az vesse rám az első követ, aki nem így érezne ennyi tapasztalat után!

És hát a MASZK! Nézzük a jellemzőit:

- minden bőrtípusra alkalmas,
- illatmentes,
- könnyű használni,
- nem kell leöblíteni,
- a bőr mélyebb rétegeit is képes feltölteni,
- nem csak bejuttatja, de benn is tartja a nedvességet a bőrben,
- a bőr legfinomabb ráncocskáiba is eljuttatja a hatóanyagot,
- mélyen feltölt, lágy és rugalmas lesz a bőr,
- a fáradt bőrt megnyugtatja,
- lágyít és ápol.

Helena Rubinsteinnek tulajdonítják azt a gondolatot, miszerint: "Nincs csúnya nő, csak lusta". A szépség kemény munka, de hidd el, hogy megéri a fáradságot. Mindössze néhány egyszerű lépés, és a Forever profi termékei csodát tehetnek – neked csak használnod kell!

Főbb hatóanyagai:

Aloe vera, zöldtea, a természetes szépségápoló vadgesztenye, tengeri fű, antioxidánsok a fiatalos megjelenésért, glicerin a nedvesség pótlásra.

Bármikor beiktathatom a napi rutinomba, mert lefekvés előtt egyszerűen csak felteszem a megtisztított arcomra, és elvonulok aludni. Valamikor az éjszaka során csak leveszem, és folytatom az alvást, reggel pedig gyönyörű bőrrel ébredek! Az pedig, hogy a maszkunk is Beauty Award díjas termék (ami, mondhatni a kozmetikai termékek Oscar-díja)... atya égi! Micsoda zseniális összetevők, amik a világ-

ÉLETMÓDVÁLTÓ

márkakkal összehasonlítva messze magasan kiemelkedő, egyedülálló minőséget képviselnek! Hab a tortán, hogy környezetkímélő, hiszen minden elemében lebomló, komposztálható az alapanyaga is!

Ez az a termék, amibe nem csak a nők szerethetnek bele! Jó kis közös program lehet, ha este a partnerünk arcára is felhelyezzük a maszkot, vagy akár online tartunk egy csajos partit, ahol egymástól ugyan távol, de együtt próbáljuk ki ezt a fantasztikus terméket, miközben megosztjuk egymással a tapasztalatainkat. Fontosnak érzem, hogy beszéljünk ezekről a csúcsmínőségű termékekről, és ragadjunk meg minden alkalmat arra, hogy a számunkra legkedvesebbekkel megosszuk ajándékként az információkat. A Forever ehhez a tökéletes partner, hiszen mindig a legtöbbet és a legjobbat nyújtja számunkra.

ALL IN! Végtelen elegáns ajándéknak is, és rögtön bele lehet szeretni! Hát csoda, hogy imádom?

