

10 tips pentru o frumusetate stralucitoare

Articol de: anca axenia

Bea multa apa curata, filtrata, cel putin 6-8 pahare /zi. Apa este esentiala pentru a avea o piele hidratata si pentru a elimina toxinele prin intermediul rinichilor si al colonului.

Include multe fibre in dieta. Acestea regleaza tranzitul intestinal si intensifica eliminarea reziduurilor din organism. Unele persoane cu afectiuni ale pielii sufera de constipatie pentru ca nu se hranesc cu alimente care contin fibre.

Asigura-te ca mananci suficiente alimente care contin antioxidanti (care ajuta la incetinirea procesului de imbatranire celulara). Fructele si legumele proaspete reprezinta cea mai buna sursa de antioxidanti naturali.

Beneficiaza din plin de impachetarile termoactive chiar si in perioada rece a anului. Pe langa faptul ca te ajuta sa pierzi niste kilograme nedorite, tin sub control gradul de celulita si detoxifica pielea, mentinandu-i elasticitatea si fermitatea.

Am putea aminti aici impachetarile cu PARARGIL, un produs natural bazat pe un amestec intre parafina si argila verde. Acum, la inceput de sezon rece, argila verde este excelenta pentru sanatatea pielii, contribuind la anihilarea celulitei, o hidratare extrema, in profunzime a pielii, dar si ca detoxifiant extern de exceptie al pielii.

Masajul, un alt tratament incredibil pentru mentinerea tineretii pielii. Prin masaj, ne rasfatam, scapam de celulita si obtinem un tonus al pielii de invidiat.. Masajul activeaza circulatia sangvina, favorizeaza schimburile intercelulare, regleaza digestia, mentine masa musculara, deci, ne ajuta sa fim mai frumoase si mai sanatoase!

La trezire, incepe ziua cu o curatare de dimineata minimala. Bea un pahar

de apa calda cu o lamaie proaspata stoarsa in ea. Sucurile gastrice vor lucra la cel mai inalt nivel pe parcursul intregii zile, ajutand la evacuarea rapida a toxinelor din organism.

Evita consumul de cafea si de alcool in exces deoarece acestea duc la eliminarea lichidelor, respectiv a umiditatii din organism.

Renunta la sarea de bucatarie. Sodiul in exces confera pielii un aspect umflat, pufos, favorizand aparitia celulitei. De asemenea, evita pe cat posibil felurile de mancare condimentate in exces.

Consumul de alimente care ingreuneaza organismul trebuie redus: cele mai rele sunt carnea rosie, produsele lactate grase, alimentele rafinate si cele prajite.

De trei ori pe saptamana aplica pe fata (sau orice parte a corpului) miere. Mentine-o pe piele 30 de minute, apoi clateste cu apa calda. Vei fi uimita de rezultatele minunate ale acestei metode atat de simple. Pielea ramane catifelata, moale, tanara si bine hranita.

Succes!

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

