

Simte-te ca un star!

Articol de: anca axenia

Dupa o zi obositoare in care ai fost la serviciu, ai spalat, ai facut mancare, curatenie, ai fost la shopping, iti poti permite linistita 2 sau 3 ore pentru tine.

Fiecare femeie merita sa aiba momente de relaxare, sa fie doar ea cu ea, sa se simta bine. In cazul in care nu iti poti permite o vizita la SPA, la coafor sau la cosmetica, sunt metode simple prin care te poti simti ca o regina chiar la tine acasa.

Clipe de recreare...

In primul rand pune un CD cu muzica de relaxare sau muzica orientala si aprinde lumanari in toata camera, o lampa de aromoterapie (recomand esenta de cirese turnata direct in recipient fara a mai adauga apa) si cateva betisoare parfumate (tot cirese sau vanilie).

Daca ai pe undeva prin casa un vas rosu de lut pune in el cativa trandafiri albi si aseaza-l in mijlocul mesei, iti va da o senzatie de bine si fericire. Stinge lumina si trage draperia. Imbarca-te cat mai comod si prinde-ti parul in asa fel incat sa nu te incurce.

Incepe prin a-ti prepara un ceai de fructe indulcit cu miere si pastreaza plicutele calde pe o farfurioara; iti vor trebui mai tarziu. Aplica-ti apoi o masca de fata exfolianta pe baza de aloe vera. In timp ce astepti sa-si faca efectul asculta muzica stand intinsa pe pat.

Apoi spala-ti fata cu un sapun pe baza de alge marine; are proprietati antibacteriene si relaxeaza pielea. Iti recomand sa folosesti apoi un sapun care calmeaza roseata si distruge punctele negre, iar la final aplica in strat gros o crema pe baza de miere si spirulina pentru hidratare.

Poti acum sa te pensezi linistita pentru ca nu va mai durea atunci cand vei smulge firele de par, tratamentul de mai sus a inmuia pielea si a devenit nonreceptiva la durere.

Relaxeaza-te cu o baie de spuma

Da drumul la apa fierbinte, umple cada si adauga spumant de baie pe baza de vanilie. Poti sa stai cat vrei in cada, dar incearca sa nu depasesti 45 de minute. Spala-te pe corp cu un gel de dus exfoliant, iar podoaba capilara trateaz-o cu sampon, balsam si o masca speciala.

Urmeaza hidratarea corpului: iti recomand un unt de corp pe baza de cacao si migdale, vei mirosi imbiator si pielea ta va fi foarte multumita. Ocupa-te apoi de manechiura si pedichiura. Coloreaza-ti unghiile in nunate cat mai aprinse de rosu, roz, mov, albastru sau auriu (se stie ca aceste culori creaza o stare de spirit foarte buna), nu-ti fie frica sa incerci culori sau modele noi.

Imbraca un halat foarte pufos si aseaza-te in pat. Aplica pe ochi cele 2 plicutele de ceai care intre timp s-au racit; iti vor calma ochii, vor atenua cearcanele si vor revigora privirea.

Poti acum sa te asezi intr-un fotoliu, invelita cu o patura, cu o perna moale si cu o carte buna. Excelent pentru serile in care esti singura iti recomand romanul lui Tanizaki, "Jurnalul unui batranel nebun". Sau poti scrie in jurnal, citi o revista...

Inainte sa adormi bea ceaiul cald (fa ceaiul la filtru sau pastreaza-l intr-un termos pentru a se mentine clad), incearca sa nu te uiti la TV sau sa stai la calcuator deoarece somnul va veni mult mai greu. Lenjeria de pat sa fie cat mai moale, din saten sau bumbac 100% si ca sa adormi mult mai repede tine cearsaful putin pe calorifer ca sa se incalzeasca. Caldura te va duce imediat catre intalnirea cu Mos Ene.

A doua zi te vei trezi simtindu-te bine, mult mai odihnita si relaxata si nu in ultimul rand frumoasa si sigura pe tine.

Taguri articol: shopping, SPA, recreare,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

