



Naturalnie na dobranoc | Opisy kategorii

Naturalna pielęgnacja

Naturalna pielęgnacja zapewni Ci piękny wygląd w zdrowy, nieszkodliwy dla Twojego ciała i środowiska sposób.

Poznaj naturalne metody pielęgnacji, które są oparte o naturalne, roślinne i pochodzenia roślinnego substancje (oleje i maśta roślinne, wyciągi z roślin, olejki eteryczne, glinki i wiele innych).

Za ich pomocą, z odrobiną wiedzy o prawidłowym stosowaniu tych substancji, będziesz mogła uzyskać rewelacyjne efekty.

Dowiesz się m.in. czym jest olejowanie, na czym polega naturalny masaż twarzy czy masaż jadeitowym rollerem. Poznasz też stare i dobrze działające naturalne sposoby dbania o urodę. Piękne włosy, cera i ciało mogą być w zasięgu ręki. Co więcej, osiągniesz to bez inwazyjnych metod, horrendalnie drogich kosmetyków i długich godzin spędzanych w gabinetach kosmetycznych. Własna łazienka, parę naturalnych składników i systematyczność – to wszystko, co będzie Ci potrzebne!

Ciało i dusza

Jak zadbać o ciało i duszę? Piękne ciało to zdrowe ciało.

Zdrowa, zrównoważona dieta i odpowiednia ilość ruchu są niezbędne, aby Twoje ciało czuło się dobrze i wyglądało dobrze. Dieta, traktowana często w oderwaniu od wyglądu naszej skóry, jest moim zdaniem kluczowym elementem dbania o urodę. Zdrowie Twojego ciała wymaga także odpowiedniej ilości ruchu na co dzień, regularnego uprawiania sportu, zachowania równowagi między pracą a odpoczynkiem.

“Ciało i dusza” to dla mnie także podejście do naszego życia.

W zachowaniu równowagi pomaga popularne w ostatnim czasie mindfulness, minimalizm, czy medytacja i techniki relaksacyjne.

Moim sposobem na zdrową duszę jest praca nad zachowaniem równowagi między pracą a życiem prywatnym, życie tu i teraz (mindfulness) i medytacja. Jakie będą Twoje?

RECENZJE KOSMETYKÓW

Jakie kosmetyki okazały się dla mnie prawdziwymi hitami? Które mogę polecić Ci w ciemno? A które nie spełniły moich oczekiwań? Tutaj dowiesz się tego wszystkiego.

Jeśli nie lubisz kupować kosmetyków w ciemno, tutaj dowiesz się które kosmetyki naturalne skradły moje serce i do których wracam regularnie. Wprowadzę kosmetyk, który u jednej osoby się sprawdza, dla drugiego może być zupełnie nietrafiony, ale zawsze staram się określić, do jakiej cery dany kosmetyk jest polecany. Dowiesz się także paru szczegółów o składzie kosmetyku, jego działaniu i ulepszących właściwościach.

Moje recenzje kosmetyków nie są obszerne, ale staram się przekazać w nich wszystkie najważniejsze informacje. Dla mnie jest to przede wszystkim informacja o składzie kosmetyku, jego działaniu i moja krótka recenzja i rekomendacja