



# DOMOWE SPA FOREVER

Katarzyna Węglarz, Manager

**Wiosna to dobry czas na odnowę i regenerację całego ciała. Po długiej zimie zauważamy, że przybyło tłuszczu, a ubyło mięśni (pokazują to obwody naszego ciała!). Gdzie się udać, jakie zabiegi wykonać i co zmienić w diecie, aby w naturalny sposób powrócić do formy?**

W każdym mieście funkcjonują gabinety kosmetyczne, salony odnowy biologicznej, masażu, spa, fitness kluby, kliniki odchudzające itd. A wszystko po to, aby zapewnić nam młody i piękny wygląd. Sztab specjalistów – dietetyków, masażyści, kosmetyczek i wizażystów oferuje pełny wachlarz usług dla twarzy i ciała oraz porady jak schudnąć, itp. Takie wyjazdy są jednak czasochłonne i nie ma co ukrywać – nie tanie! Przy odrobinie dobrej woli możemy z pomocą produktów aloesowych zmienić naszą łazienkę w klinikę piękności i dobrego samopoczucia.

Najważniejsza jest systematyczność i postawianie na NATURE, bo to ona najlepiej nam służy, wszak jesteśmy jej częścią! Takimi właśnie są napoje, odżywki i kosmetyki Forever, pochodzące z ekologicznych, nieskażonych upraw, pozbawione szkodliwych nawozów sztucznych. Bycie eko to dziś wiodący światowy trend, ponieważ znacznie wzrosło zapotrzebowanie ludzi na zdrowy styl życia.

Już od 35(!) lat firma Forever oferuje szeroką gamę produktów zgodnych z najnowszymi trendami, jak wellness & spa. To styl życia, który zapewnia dobre samopoczucie i prowadzi do pełnej harmonii ciała, ducha i umysłu.

Produkty Forever są niezastąpione w uzyskaniu dobrego wyglądu i witalności. Aloesowe kosmetyki i napoje są *bio* – zgodne z naturą ludzką. Kosmetyki aloesowe wykazują powinowactwo do ludzkiej skóry, są bezpieczne, bo pochodzą wprost z natury i dzięki temu są dla każdego. Ponieważ nie zawierają sztucznych barwników, aromatów i silikonów są polecane również osobom bardzo młodym i z problemami skóry.

Od starożytności wiadomo, że aloes NAPRAWIA SKÓRĘ. Jest skarbnicą ponad 200 naturalnych składników: witamin z grupy B, A, C, E, kwasu foliowego, aminokwasów, minerałów, lignin, steroli, enzymów, saponin, mukopolisacharydów. **Wlewając aloes do butelki z wodą, którą pijamy przez cały dzień, uzyskujemy energizujący i witaminizujący napój. Jest to idealna odżywka dla współczesnego, zabieganego człowieka.**

Zamiast więc wylegiwać się wieczorem przed telewizorem, udajmy się do **Domowego Spa Forever**, gdzie przy relaksacyjnej muzyce i świecach wykonamy zabiegi z dziedziny Thalassoterapii (**kąpiel morską w soli z zestawu Aroma Spa**) lub aromaterapii (**Balsam Relaksujący do Masażu, zestaw Sonya z białą herbatą**).

**Budzimy się na dobre i przystępujemy do 28-dniowego programu odnowy twarzy i całego ciała.** Jak się do tego zabrać? Od czego zacząć i kiedy zacząć? Oto najczęstsze pytania. Najlepiej zrobić to w poniedziałek, zaraz po weekendzie.

## Plan domowej kliniki piękności na cały tydzień

Zaczynamy od **zmierzenia obwodów ciała** na poziomie: uda, biodra, talia, biust. Zapisujemy też **stan naszego samopoczucia**: nastawienie, poziom energii, liczba godzin snu na dobę.

## Poniedziałek



**Peeling całego ciała Relaxation Bath Salts z zestawu Aroma Spa**  
Czas zabiegu około 15 minut.

Dwie łyżki soli relaksującej, 4 łyżki oleju z pestek winogron (lub każdego innego z zimnego tłoczenia), 1/4 łyżeczki cynamonu, 1/4 łyżeczki suszonego imbiru.

Mieszmamy i odstawiamy na 10 minut (aromaty połączą się z oliwą), a następnie okrężnymi ruchami, delikatnie masujemy całe ciało. Spłukujemy wodą.

Efekty to usunięty zrogowaciały naskórek, dotlenienie i dożywienie skóry w witaminy i minerały z Morza Martwego. Skóra staje gładka i elastyczna. Jest to zabieg szczególnie polecany dla osób z marznącymi kończynami, gdyż długo utrzymuje się efekt rozgrzania ciała.

Aromaterapia to naturalny afrodyzjak. Lawenda zawarta w Soli relaksuje, koji zmęczony umysł i ciało, a olejek bergamotki działa jak naturalny antyseptyk, zmniejsza napięcie, nawilża. Sól morską ma działanie remineralizujące, terapeutyczne. Polecana jest przy swędzącej i łuszczącej skórze, przeziębieniach, katarach (kąpiel i inhalacja), bezsenności i spadku energii. Stosowany dwa razy w tygodniu poprawi krążenie.



## Wtorek

### Rzeźbiarz Sylwetki Aloesowy Zestaw Tonizujący



Ciało masujemy gąbką z trawy morskiej (luffą), nasączoną **Aloesowym Żelem do Kąpieli**. Ten niezwykle skuteczny kosmetyk zawiera 42% aloesu, krzem pochodzący ze skrzypu, algi, bluszcz, morskoczyn, emolienty (nawilżacze) z oleju kokosowego i witaminę C. Oczyszcza skórę usprawniając jej oddychanie i przygotowuje ją do intensywnej wchłaniania.

Kolejno smarujemy ciało **Aloe Body Toner** - od wysokości kolan do wysokości żeber, zawiązujemy te miejsca folią od dołu ku górze (każdą nogę oddzielnie) i kładziemy się na około 40 minut z uniesionymi nogami. Toner to emulsja wyszczuplająca, antycellulitowa. Zawiera ponad 30% aloe vera, bluszcz, powojnik, tawułę, morskoczyn, skrzyp, kolagen, elastynę, olejek cytrynowy, ekstrakt z pieprzu i ostrej papryki.

#### Po jego zastosowaniu następuje:

- ❖ zwiększenie temperatury w tkankach - czego efektem jest pocenie się (efekt sauny)
- ❖ stymulacja procesu spalania podskórnej tkanki tłuszczowej
- ❖ efekt drenażu (likwidacja obrzęków)
- ❖ zwiększone mikrokrążenie podskórne
- ❖ uwalnianie produktów ubocznych przemiany materii – toksyn



Efektom jest jędrna skóra bez cellulitu i zmniejszone obwody ciała. Sylwetka staje się wyrzeźbiona i wymodelowana. Aby zwiększyć efekty zawiązania, bezpośrednio przed aplikacją Tonera spryskajmy ciało **Aloe First**, który zawiera czysty aloes i 11 ziół. Zabieg ten to wspaniały koktajl antyoksydantów, który skóra pokocha już od pierwszej aplikacji. Będzie lekko różowiona – uzyskamy tzw. efekt skóry dziecka. Aloe First utrwała efekty kuracji modelującej. Jest to niezbędny i pomocny w każdym domu. Spryskujemy nim włosy przed nałożeniem odżywki, twarz przed maseczką, podrażnioną skórę, czyli stosujemy wszędzie, gdzie zależy nam na zdrowym i pięknym wyglądzie.

Po odwinięciu folii zmywamy ciało żelem aloesowym i smarujemy się **Aloe Conditioning Creme**. Kosmetyk zawiera aloes (35%), bluszcz, tawułę, powojnik, kolagen, elastynę, substancje czynne z kurkumy i imbiru, cynamon oraz witaminę C. Działanie: utrwała efekty tonizacji, zmniejsza obwody ciała, napina i uelastycznia skórę, zapewnia detoks na poziomie tkankowym, wzmacnia tkankę łączną, dzięki czemu skóra staje się elastyczna i jędrna, zapobiega nawrotom cellulitu.

*Cały zabieg trwa godzinę, a w tym czasie możemy np. czytać, leżąc zawiązać w koc lub koldrę.*

## Środa

### Złuszczenie twarzy i ciała, maseczka z algami

Twarz masujemy delikatnie **Sonya Deep Cleansing Exfoliator**, który pozostawiamy na kilka minut. Zawarty w nim aloes, kuleczki olejku jojoba, arginina oraz olejki eteryczne z cytryny i ogórka głęboko złuszczają, dotleniają i dożywiają skórę. Wyrównuje to koloryt skóry, usuwa przebarwienia i poprawia ogólny stan cery.



### Przygotowujemy peeling kawowy - antycellulitowy, odchudzający, nadający ciału ładny koloryt.

Mieszamy 2 łyżki **Relaxation Bath Salts** z lawendą, 4 łyżki oliwy oraz łyżeczkę kawy mielonej i odstawiamy na kilka minut. W tym czasie nakładamy na twarz, szyję i dekolt maseczkę **Marine Mask**.



Algi są źródłem minerałów i witamin. Wygładzają zmarszczki, likwidują ziemistość cery, remineralizują regenerując skórę. **Marine Mask** z algami zawiera aloe vera (29%), miód, kaolin, hialuronian sodu, wyciągi z alg i wodorostów, rozmaryn, wyciąg z ogórka, naturalne witaminy E i C. Po zmyciu maski algowej nakładamy ulubioną **emulsję aloesową** lub **serum z linii Sonya**.

W czasie, gdy maseczka się wchłania (ok. 20 minut), masujemy ciało peelingiem z kawą przez około 15 minut a następnie spłukujemy wodą.

*Zabieg na twarz i ciało trwa około 30 minut. W tak krótkim czasie nie zdążylibyśmy nawet dojechać do SPA czy gabinetu.*

## Czwartek

### Masaż ciała i okład z biosiarką

Łączymy **Aloesowy Żel do kąpieli** z **Forever Aloe Scrub** (1:1). Wykonujemy masaż twarzy i ciała pod prysznicem.

Zawarte w Scrubie mikrogranulki utwardzonego olejku jojoba masując odnawiają i nawilżają skórę, delikatnie usuwając martwe komórki.

Spłukujemy i osuszamy ciało, które zraszamy **Aloe First** i kolejno nakładamy na nogi, brzuch i ramiona **Galaretkę Aloesową**, na nią **Aloe MSM Gel** i ponownie Galaretkę. Okład nie wymaga zmywania.

**Galaretkę Aloe Vera** to 85% czystego miąższu zawieszony w obojętnym żelu. Odnawia, koi i nawilża skórę całego ciała. Stosowana jest do regeneracji wszystkich śluzówek. Aby oczy były śluzujące i nawilżone, wieczorem po demakijażu nakładamy przed snem galaretkę na powieki. Dzięki ligninom i mukopolisacharydom stosowana jako pokład pod maseczki, okłady i zawiązania, potęguje ona ich działanie i wchłanianie.

Oczyszczona skóra doskonale przyswaja aktywne składniki z **Aloe MSM Gel**. Jest to kojący żel z biosiarką, który zawiera 40% aloe vera, biosiarkę, korę wierzby, mącznicę lekarską, drzewo herbaciane, rozmaryn, witaminy C i E. Aloe MSM Gel wzmacnia tkankę łączną, chrzęstną, a w widoczny sposób wpływa na ogólny stan skóry i stawów. Galaretkę Aloesową rozluźnia wiązania między komórkami i ułatwia penetrację aktywnych składników. Okład przywraca młodość i sprężystość włóknom kolagenowym.

Zabieg taki regeneruje tkankę łączną i chrzęstną a dodatkowo może działać przeciwbólowo i przeciwobrzękowo na stawy.



## Piątek



Jest to maseczka o niespotykanych nigdzie indziej właściwościach liftingujących. Gimnastykuje mięśnie twarzy (50 mięśni), stymuluje procesy odnowy i powoduje produkcję kolagenu. Usuwa zmarszczki, głęboko oczyszcza, redukuje przebarwienia, napina, wyrównuje i uelastycznia skórę twarzy, szyi, dekolту. Można ją wykonywać na biust po ciąży lub odchudzaniu oraz na powstałe rozstępy.

Łączymy **Nośnik Pudrowy** maseczki z **Aktywatorem** w proporcjach 1:1 (można dodać 5 kropli **Alpha E-Factor** - koktajlu wielowitaminowego).

Połączenie różowej glinki kaolinowej, rumianku, żywokostu i alantoiny z Aktywatorem składającym się z ponad 90% aloesu daje aktywną substancję o wyglądzie różowej pianki. Smarujemy nią dekolt, szyję i twarz ruchami do góry. Resztę maseczki z pędzelka wcieramy w wierzchnią część dłoni. Pozostawiamy na ok. 25-45 min, w zależności od stopnia wrażliwości skóry. Można też, podobnie jak to się czyni w gabinetach, wykonać drugą maseczkę - algową, która ukoji pobudzoną skórę i zmniejszy zaczerwienienia.

Zwilżamy dłonie i oklepujemy delikatnie twarz **Tonikiem** składającym się z 45% aktywnego aloesu, który oprócz tego zawiera oczar wirgilijski, rumianek, rozmaryn, ogórek, żywokost, kolagen i elastynę. Teraz uczta dla skóry - **Krem Odżywczy na noc**. Zawiera on 36% aloe vera, kwas hialuronowy, żywokost, rumianek, propolis, olej z kielków pszenicy oraz witaminy A, B, C, E i jest idealny dla skóry wrażliwej, naczynowej, wiotkiej, przesuszonej, trądzikowej. Jeżeli po maseczce mamy wykonać makijaż, nakładamy **Emulsję Pojednającą na dzień**, która składem przypomina krem na noc, ale jest lżejsza, matuje skórę i doskonale utrzymuje makijaż na „swoim miejscu” w ciągu dnia. Dzięki temu, że zawiera 42% aloesu, chroni skórę przed promieniowaniem słonecznym. Zapobiega starzeniu się skóry.

## Sobota



Do wanny wsypujemy 2 nakrętki Soli z zestawu Aroma Spa. Na twarz nakładamy Marine Mask i relaksujemy się. W trakcie kąpieli masujemy ciało gąbką luffą, dzięki czemu minerały wchłoną się intensywniej. Po wyjściu z wanny nacieramy ciało Balsamem Relaksującym. Smarujemy całe ciało od dołu ku górze, a skóra dostanie cudowny koktajl roślinny: aktywny aloes, olejek lawendowy, białą herbatę, olejek słonecznikowy, owoce bergamotki, ogórek, mimozę, glicerynę. Skóra będzie mocno nawilżona jeszcze bardzo długo, dzięki czemu pozostanie młoda i zdrowa.

## Niedziela



Wykonujemy **ulubiony zabieg** z programu tygodniowego.

### Każdego dnia tygodnia

#### Pijemy koktajl

##### Żurawinowa Moc

Składniki:

- szklanka jogurtu, lub mleka sojowego
- miarka Lite Ultra Waniła
- 2 łyżki Aloe Berry Nectar
- łyżka suszonej lub świeżej żurawiny
- łyżeczka miodu aloesowego

Miksujemy składniki razem. Pijemy jako np. drugie śniadanie.

##### Mocno Czekoladowy

- szklanka jogurtu lub mleka sojowego
- miarka Lite'a Czekoladowego
- dwie łyżki czystego aloesu
- pół łyżeczki gorzkiego kakao lub starta gorzka czekolada
- łyżeczka miodu aloesowego

Koktajle tworzymy z dowolnymi, ulubionymi dodatkami lub z owocami sezonowymi. Mogą to być również brzoskwinie, morele, maliny, jagody...



Kurację odnowy wiosennej powtarzamy przez 4 tygodnie, czyli 28 dni. Należy pamiętać o dostarczaniu organizmowi większej ilości wody z aloesem - oczyszczanie.

Dodatkowo: odchudzanie – Forever Lean, spalanie tłuszczu – Garcinia Plus, trawienie – Pola Zieleni, energia – Mleczko Pszczele, ARG1+, Nutra 10Q, Gin-chia...

W następnym wydaniu ciąg dalszy: **Piękne ciało z Forever na powitanie lata.**

