



Przygotowania do lata z Forever

Katarzyna Węglarz, Manager

Kobiety już od dawna dbały domowymi sposobami o swoją urodę, korzystając z naturalnych i dostępnych w każdym domu produktów, takich jak żółtka (wmasowywały je we włosy, tworzyły maseczki na twarz), truskawki, ogórki, marchew oraz inne sezonowe warzywa i owoce (również stosowane jako maseczki), płatki owsiane (naturalny peeling) oraz zioła do kąpieli, naparów, parówek do rozgrzewania i oczyszczania skóry twarzy... Były to zabiegi często pracochłonne, ale w 100% naturalne i korzystne dla skóry, wzbogacające ją w witaminy i minerały. Kobiety przekazywały receptury zabiegów upiększających z pokolenia na pokolenie, tak jak przepisy kulinarne, ponieważ nie miały do dyspozycji gotowych preparatów do pielęgnacji: kremów, maseczek, peelingów. Obecnie, w najbardziej renomowanych spa i ośrodkach termalnych powracamy do starych i sprawdzonych receptur na bazie ziół, roślin, owoców...

Współczesny człowiek jest narażony na zanieczyszczenia środowiska i stres, który zaburza naturalne funkcje biologiczne. Można to częściowo zniwelować naturalną suplementacją, a także zabezpieczyć zewnętrzny płaszcz ochronny, jakim jest nasza skóra. Aloe chroni nie tylko przed zanieczyszczeniami, ale również przed promieniowaniem. Pełni funkcję regulatora dla naszego organizmu i usuwa zanieczyszczenia z wnętrza każdej komórki (dzięki mukopolisacharydom), czego efektem jest odmłodzenie strukturalne całego organizmu.

Wieczorem do szklanki wody dodajemy **2 tabletki Pyłku Pszczelego, łyżeczkę Miodu Forever i łyżkę (według uznania) aloesu**. Rano wypijamy taki napój na czczo i zyskujemy mały zastrzyk energetyczny na cały dzień. Można też dodać saszetkę **Forever NutraQ10** i mamy program odnowy biologicznej od wewnątrz i od zewnątrz.



Oto sposoby na zabiegi na twarz i ciało zaczerpnięte z naturalnych źródeł takich jak: sól z Morza Martwego, aloes, lawenda, biała herbata, miód, mięta, olej z pestek winogron, kakao, kawa...

Maseczka z witaminą C



Kruszymy 1 tabletkę **Absorbent-C** i mieszamy z 5 ml **Galaretki Aloesowej**. Nakładamy na umytą mydłem aloesowym twarz i zostawiamy na kilkanaście minut. Usuujemy letnią wodą. Zawsze po maseczkach nakładamy ulubioną emulsję, krem lub serum.

Jest to maseczka oczyszczająca, wybielająca i wzmacniająca naczynka.

Maseczka czekoladowa

Łyżkę **czekoladowego Forever Lite Ultra** mieszamy z łyżką wody, **miąższu Aloe Vera** lub jogurtu naturalnego. Trzymamy na twarzy 25 minut.

Maseczka relaksuje, odżywia, ujędźnia, nadaje ładny kolor. To „pokarm” dla skóry!

Jeżeli chcemy uzyskać efekt jak po powrocie z morza, po maseczce stosujemy **Aloe Sunless Tanning Lotion** - słońce w tubce. Zawiera on wyciągi z warzyw, które barwią skórę na piękny złoty kolor i nie brudzą ubrań.



Maseczka waniliowa z miodem

Łączymy łyżkę **waniliowego Forever Lite Ultra** z łyżką **Miodu Forever** (aby uzyskać konsystencję gęstej śmietany) i trzymamy kilkanaście minut.

Skóra jest zrelaksowana, dotleniona. i promienna, wzbogacona o składniki odżywcze i nawilżające.

Maseczka słodko-słona

Łyżkę **Miodu Forever** i łyżeczkę **Relaxation Bath Salts** mieszamy razem i na chwilę odstawiamy. Rozprowadzamy na twarzy delikatnymi ruchami i zostawiamy na około 15 minut.

Maseczka nawilża, wygładza, oczyszcza i mineralizuje skórę, dzięki czemu staje się ona mięciutka.



Maseczka Miodzio

Rozgniatamy tabletkę **Pyłku Pszczelego** i mieszamy z łyżką **Miodu Forever**. Zostawiamy na twarzy na kilkanaście minut i splukujemy letnią wodą. Następnie nakładamy **Krem Aloesowo-Propolisowy**.

Skóra zostaje oczyszczona i ujędrniona, zmniejszając się również obrzęki na twarzy.



Masaż lodowy twarzy z Pomesteen Power i zieloną lub białą herbatą

Zaparamy zieloną lub białą herbatę (90°C), a po wystudzeniu mieszamy ją z **Pomesteen Power** w proporcjach 1:1. Wlewamy płyn do woreczków na lód i mrozimy. Zamrożoną kostką masujemy twarz, szyję i dekol. Drugą kostkę wrzucamy do szklanki wody i pijamy w czasie upałów.

Likwiduje obrzęki i cienie po oczach (przy okazji warto sięgnąć po **Pola Zieleni**, które mają podobne działanie, przez wzmocnienie naczyń krwionośnych). Efektem jest ujędrniona i nawilżona skóra przez cały dzień.



Lato daje okazję, by odświeżyć nieco więcej, pamiętajmy więc o reszcie naszego ciała. Aby zadbać o całe ciało, wykonujemy zabiegi złuszczenia, ujędrniania oraz odżywiania. Latem zrzucamy płaszcze, ale i naskórek, aby ukazać odnowioną i piękną skórę.

Zacznijmy od zabiegu ujędrniającego i wyszczuplającego.

Kawowe złuszczenie ciała

2 łyżki **Relaxation Bath Salts**, 4 łyżki oleju (np. z pestek winogron), 1 łyżka kawy mielonej. Mieszamy i ostawiamy na 10 minut. Przez kilkanaście minut delikatnie masujemy zwilżone wodą ciało a następnie splukujemy wodą. Nakładamy **Relaxation Massage Lotion**.

Skóra zostaje wygładzona i ujędrniona, zmniejsza się cellulit. Można też wzmocnić działanie peelingu, dodając do mieszanki łyżeczkę cynamonu.

Czekoladowe złuszczenie ciała

2 łyżki **Relaxation Bath Salts**, 4 łyżki oleju, spora łyżka gorzkiego kakao. Po umyciu ciała nakładamy **Relaxation Massage Lotion**, wymieszany np. z **Sunless Tanning Lotion**.

Skóra lekko się przyciemnia, staje się gładka i miła w dotyku.

Masaż ciała mrożonym aloesem

Do kubeczków po serkach lub jogurtach wlewamy 2 łyżki **Miąszu Aloe Vera** i **Pomesteen Power**, po czym dopełniamy wodą. Takimi dużymi kostkami lodu łatwiej jest masować całą powierzchnię ciała.

Masaż lodowy z dodatkiem ziół ujędrnia i napina skórę całego ciała, zmniejsza obrzęki i powoduje uczucie lekkości nóg.



Miętowy Peeling Ciała

Do 2 łyżek **Relaxation Bath Salts** i 4 łyżek oleju wsypujemy torebkę ekspresową suszonej mięty. Na chwilę odstawiamy i masujemy ciało.

Zabieg ten lekko chłodzi, orzeźwia, rozluźnia i relaksuje.



Aby mieć energię i dobre samopoczucie przez cały dzień, nie możemy zapominać o śniadaniu (którego przygotowanie zajmuje 10 minut). Dostarczając rano organizmowi niezbędnych życiowych substancji odżywczych, uchronimy się od napadów głodu w ciągu dnia.

Śniadanie w stylu wellness

Do miseczki wsypujemy 3 łyżki zwykłych płatków owsianych, zalewamy niewielką ilością wrzącej wody i zaparamy pod przykryciem. W tym czasie ścieramy na tarce jabłko (można też dodać owoce sezonowe - truskawki, jagody, maliny). Do płatków dodajemy starte jabłko, 2 suszone śliwki lub morele, orzechy, słonecznik, łyżkę **waniliowego Forever Lite Ultra**, łyżeczkę oleju lnianego i łyżeczkę **Miodu Forever**.

Takie śniadanie wpłynie dobrze na samopoczucie, skórę, paznokcie i włosy.



Włosy są „wskaźnikiem” zaopatrzenia organizmu w substancje budulcowe, tak jak skóra jest lustrem odbijającym wnętrze.

Odżywka aloesowo-miodowa na włosy



Mieszamy łyżkę **Odżywki do włosów Aloe-Jojoba** z łyżką **Miodu Forever**. Nakładamy na umyte włosy i zostawiamy na minimum pół godziny (w tym czasie możemy położyć maseczkę na twarz). Splukujemy letnią wodą.

Maseczka poprawia stan i kondycję włosów - stają się one lśniąco i sprężyste. Jest ona wskazana szczególnie latem, ponieważ słońce wysusza włosy.

Przed wyjściem na słońce warto spryskać włosy **Aloe Pro-Set** – to gotowy aloesowy parasol na włosy!

Na twarz i ciało nakładamy natomiast **Aloe Sunscreen Spray**, wodoodporny (także podczas pocenia) i lekki krem zabezpieczający przed oparzeniami słonecznymi, przebarwieniami i starzeniem się skóry.

Nie zapominamy też o nawilżeniu skóry i przez cały dzień pijemy wodę (w sumie około 2 litrów). Aby spotęgować efekt nawilżenia całego ciała i stawów, należy także pamiętać o **Forever Active Ha**. Jeżeli maseczki z domowego spa Forever uzupełnimy o ten kwas hialuronowy, zmarszczki i przebarwienia znikną, oczy nie będą wysychać, a stawy skrzypieć.

W ciągu dnia niezastąpiony do picia (czy właściwie - jedzenia) jest **Forever Ultra Lite**. Można go zabrać ze sobą wszędzie, bo doskonale posłuży nam w chwilach zwiększonego apetytu. Do koktajlu można dołożyć truskawki, jagody lub maliny – wzbogaci to jego smak i będzie wartościową, smaczną przekąską. Lite ujędrnia także ciało, utrzymując je w dobrej formie. Pomaga w odchudzaniu, ułatwia trawienie i sprawia, że lepiej przyswajamy białko, a co za tym idzie, w miejsce tłuszczu przychodzą mięśnie. Zmniejszają się obwody ciała, ponieważ tłuszcz ma dwukrotnie większą objętość niż mięśnie.

Aby jeszcze bardziej przyspieszyć spalanie tkanki tłuszczowej, niezbędna jest **Garcinia Plus**, która spala stare zapasy tłuszczu i dzięki której mamy więcej energii. Stosowanie jej przed wysiłkiem ułatwia pozbycie się brzuszka i oponek.



Osobom, którym ciężko jest obejść się bez słodczy i ciąglego podjadania, posłuży **Forever Lean**. Zastosowany pół godziny przed posiłkiem i popity szklanką wody sprawi, że ograniczymy wchłanianie cukrów z pożywienia, będących przyczyną cellulitu.

W czasie letnich górskich wypraw czy morskich podróży pamiętajmy o **Galaretkach Aloesowej**, od której wszystko się zaczyna (praca także!). Mając ją pod ręką będziemy bezpieczni. Galaretka bez trudu poradzi sobie z oparzeniem, skaleczeniem, ukąszeniem owada, zakwasami, czy bólem stawów.

Życzę wspaniałych aloesowych przygotowań do cudownych i słonecznych wakacji.

