

## 4 ugodna koraka za potpuni relaks prije tulumu

*Kakav je prvi dan, takva je cijela godina, stoga potaknuti tim, tko zna koliko starim uvjerenjem, na Staru godinu nosimo glamuroznu garderobu i prekrasan make up! Ipak, da bi cijela slika bila dostojna takvog dana, složiti ćete se da nam prije toga treba dobar odmor i posebna njega tijela!*

Evo prekasnog rituala kako da, u nekoliko koraka, vaše tijelo i koža zablistaju!

**Četkanje:** prije tuširanja, prirodnom i suhom četkom istrlijajte tijelo (izbjegavajte pri tome osjetljive dijelove tijela, posebno grudi i bradavice). Pokreti neka budu kružni i krećite se od stopala (ili dlanova) prema srcu. Posebno istrlijajte laktove, koljena, bedra, leđa... Na ovaj način potaknuti ćete cirkulaciju, otplavlivanje toksina, pripremiti kožu za piling i dobro se razbuditi!

**Piling:** u jednu šalicu fino mljevenih zobnih pahuljica dodajte 1 žličicu smeđeg šećera i toliko vode da pahuljice postanu mekane. U sve to dodajte 8 kapi lavande prave i 8 kapi mandarine. Ova kombinacija pilinga opusiti će i nahraniti kožu, potaknuti dobro raspoloženje. Utrljajte nježno na tijelo i lice nakon tuširanja. Isperite.

**Za lice - besmrtna imortela:** nježno, mirišljivo, hranjivo – macerat smilja koji revitalizira, obnavlja i pomlađuje suhu i zrelu kožu, potiče cirkulaciju kože. Namažite na lice i odmorite se 10-15min uz ugodnu glazbu i čaj od đumbira koji će vas razbuditi, ali istovremeno osigurati od prehlada.

**Ulje sjemenki grožđa za revitalizaciju tijela i uma:** ulje sjemenki grožđa fine je teksture i bogato esencijalnim masnim kiselinama koje jačaju stanice tkiva i pomažu zadržavanju vlage u koži. Ulje se brzo upija, a kožu ostavlja satenski mekom, bez masnog traga. U 20ml ovog biljnog ulja možete dodati i ulja badema, te eterično ulje geranija, mandarine i jasmína. Ova fantastična kombinacija, osim njege, probuditi će komunikaciju, radost ali ima i afrodizijačke note...

Uživajte, dobro se zabavite i u Novu uđite prekrasne baš kakve i jeste!

**Klara Benko, obiteljski aromaterapeut**  
**Centar za masažu i promociju zdravlja Penso Positivo**  
**MoFit fitness club**  
[www.mofit.hr](http://www.mofit.hr)