

**Witam Ciebie bardzo serdecznie w „Mini Akademii Makijażu”
Bezpłatnych 12 lekcji pokażą Ci
PROSTE METODY NA POPRAWIENIE URODY**

NA LEKCJI # 1 ZACZNIEMY OD PODSTAW

Dzisiaj dowiesz się co moim zdaniem, jako makijażystki jest podstawą pięknego wyglądu.!

Pewnie się zdziwisz, ale nie jest to perfekcyjny makijaż.

Najbardziej atrakcyjne jest naturalne piękno,
które ma każda Kobieta !
Ty również !

ZDROWA SKÓRA, ZADBANA CERA
i uśmiech na Twojej promiennej twarzy – to jest naturalne piękno :)

Bardzo często spotykam Kobiety, które chcą makijażem głównie zakrywać swoje niedoskonałości. Skupiają się codziennie na mozolnym maskowaniu wyprysków, szarej cery, sińców pod oczami, itp.

Niestety nie wszystko można zamaskować makijażem,
a nieumiejętne sposoby czasami dają efekt odwrotny.

**Celem makijażu jest PODKREŚLIĆ Twoją wyjątkową i niepowtarzalną urodę.
Kiedy Twoja cera jest zadbane i ma zdrowy wygląd,
każdy makijaż będzie jedynie dodatkiem tzw. „wisienką na torcie”.!**



PODSTAWĄ

ZDROWEJ

SKÓRY

JEST

ZDROWY

TRYB

ŻYCIA

ODŻYWIANIE



Dieta ma wpływ na ogólny stan zdrowia, na to jak się czujesz i jak wyglądasz. Pamiętaj, aby dołączyć do swojego jadłospisu produkty bogate w witaminy :)

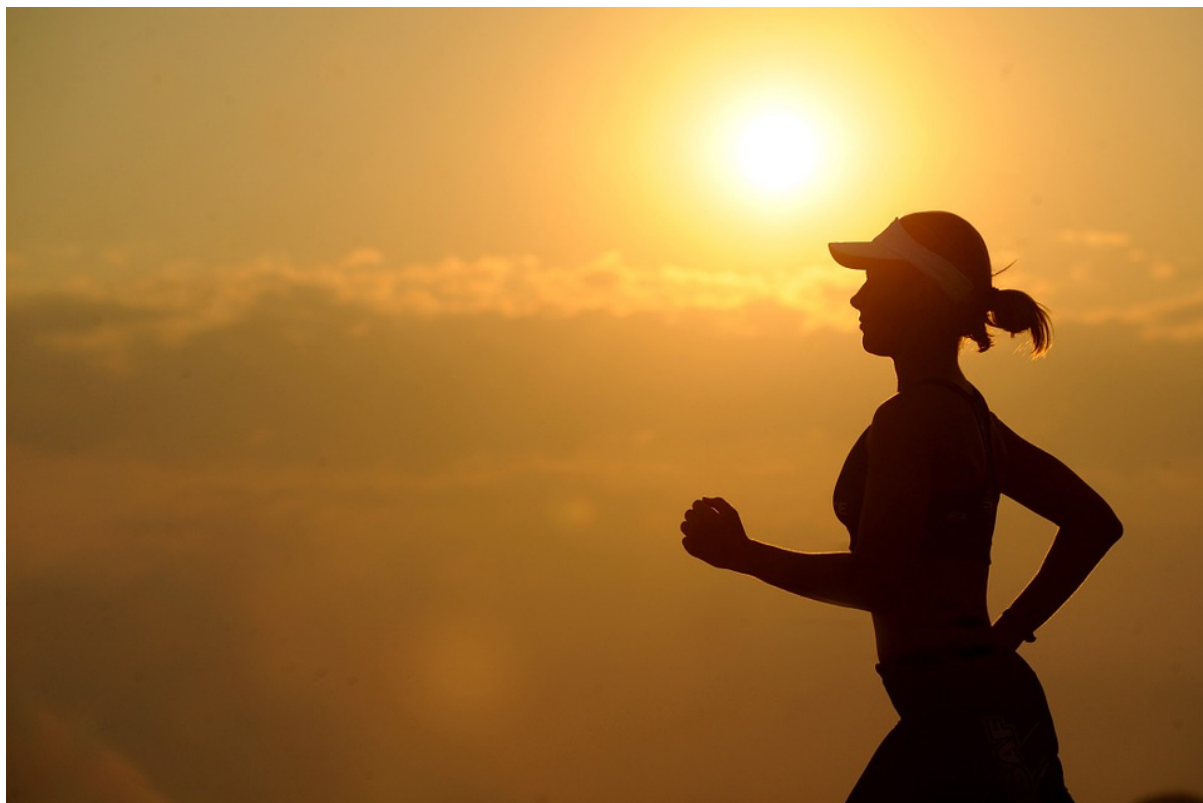
- witamina **A** – zapobiega starzeniu się skóry
- witamina **B** – polepsza jędrność skóry, odnowę naskórka
- witamina **C** – oczyszcza i rozjaśnia cerę
- witamina **D** – powoduje wzrost komórek skóry
- witamina **E** – odpowiedzialna za dobry stan skóry

Przyjmowanie witamin w smacznym pokarmie jest przyjemniejsze niż łykanie pigułki witaminowej.

Świeże owoce, warzywa, produkty z pełnego ziarna, jaja od wiejskiej kury, nabiał na pewno jest korzystniejsze dla Twojej urody niż fastfood, słodycze, palenie tytoniu, używki, alkohol.

**Pomyśl, co jesz ?
Ładne dziewczyny jedzą WITAMINY :)**

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Zwiększenie aktywności serca poprzez ćwiczenia fizyczne zwiększa przepływ krwi, dostarcza skórze więcej tlenu, a kiedy się pocisz oczyszczasz organizm z toksyn.

ok. 20 minut aktywności dziennie

- zwiększa odporność
- wzmacnia serce i kości
- podnosi poziom energii
- polepsza nastrój
- redukuje stres
- obniża ciśnienie krwi
- wzmacnia mięśnie
- poprawia metabolizm
- redukuje tkankę tłuszczową

**Staraj się regularnie aktywnie spędzać czas:
spacerować, biegać, ćwiczyć, pływać,
jeździć na rowerze, itp.**

SEN i RELAKS



Brak snu wywiera negatywny wpływ na Twoją skórę.
Powoduje rozdrażnienie, bóle głowy, obniżenie energii, brak koncentracji.
Skóra traci elastyczność, staje się podatna na zmiany typu trądzik, wypryski.

Śpij minimum 6 godzin na dobę.

Zadbaj o wygodny materac, świeżą pościel.

Niech sen będzie czasem relaksu i regeneracji.

*

Stres również negatywnie wpływa na wygląd cery
i powodować może zaburzenia hormonalne.

Ważne jest aby usuwać przyczyny stresu i niepokoju.
Polecam medytację, muzykę relaksacyjną.

**Ty najlepiej wiesz, co Cię relaksuje,
więc rób to jak najczęściej :)**

OPTYMIZM



UŚMIECHAJ SIĘ CZĘSTO :)

MYŚL POZYTYWNE !

TO JAK CZUJESZ SIĘ W W ŚRODKU - WIDAĆ NA ZEWNĄTRZ !

**Podjmij wyzwanie !
Przetestuj te wszystkie wskazówki.
Jestem pewna, że wkrótce zauważysz zmiany !**

Pozdrawiam i zapraszam za tydzień na kolejną lekcję :)
Małgosia Śliczniak-Świrszcz
www.FotoVisage.pl