

SZCZOTKOWANIE NA SUCHO

REGULARNOŚĆ W SZCZOTKOWANIU CIAŁA NA SUCHO MA OGROMNE ZNACZENIE.

Na początku stosowania szczotki skóra może być delikatnie zaczerwieniona, a uczucie nieprzyjemne, ale z czasem przyzwyczai się ona do zabiegu i stanie się on Twoim **ulubionym rytuałem** w ciągu dnia. Pierwsze rezultaty są widoczne i odczuwalne już po kilku masażach. Dzięki nim zwiększy się **przyswajalność substancji aktywnych** zawartych w kosmetykach, które nałożysz tuż po i o wiele łatwiej będzie można dostrzec efekty ich stosowania. Skóra stanie się **gładsza i jędrniejsza**, poprawi się krążenie, zmniejszy cellulit, a Ty dostarczysz swojemu ciału przyjemnego relaksu. Masaż możesz wykonywać zarówno rano, jak i wieczorem przed kąpielą.



5-10 MINUT DZIENNIE

Czas masażu zależy od indywidualnej potrzeby. Przyjmuje się jednak 5-10 minut każdego dnia.

Masaż na sucho wykonuj zawsze **od dołu ku górze**, w kierunku serca, ruchem omiatającym, zaczynając od stóp, a kończąc na dekolcie. Ważne, aby przed zabiegiem nie stosować żadnych kosmetyków. Wykonywane ruchy powinny być **delikatne, krótkie, spokojne** (po kilku użyciach dostosuj nacisk do swojego ciała).



NOGI

Szczotkowanie na sucho zaczynaj zawsze od dołu ciała, kierując się ku górze, do serca. Nogi masuj od stóp do kolan, a następnie od kolan do pachwin i do dolnej części pośladków.

POŚLADKI

Pamiętaj, aby odpowiednio dostosować siłę nacisku szczotki - masaż nie powinien być bolesny. Wykonuj ruchy omiatające w kierunku serca.

BRZUCH

Kiedy dotrzesz do brzucha zmień ruch z posuwistego na okrężny i kieruj szczotkę zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

RĘCE

Szczotkowanie wykonuj od palców do ramion, ruch kończąc pod pachą lub na obojczyku.

DEKOLT, SZYJA, BIUST

Szczotkowanie tych części ciała jest bardzo istotne, gdy chcesz pozbyć się zastoju limfatycznych i unieść biust. Zaczynaj masaż od szyi i wykonuj delikatniejsze, okrężne ruchy. Przy masażu biustu, używaj krótkich ruchów rozchodzących się od brodawek, a następnie długich pociągnięć od miejsca między piersiami, pod spodem piersi, aż po pachę.