

SOS TIPPEK

TÉLI RUTIN

ARCJÓGA

# TÉLI ARCÁPOLÁSI KISOKOS

A legjobb téli tippek, amelyek segítenek megőrizni bőröd hidratáltságát, frissességét és ragyogását minden helyzetben.

FIATALARC.HU

# SZIA, ENIKŐ VAGYOK!

Arcjóga oktató, a **fiatalarc.hu** tulajdonosa és a Te kísérod a természetes arcfiatalítás útján.



Szeretem az **egyszerű és könnyen kivitelezhető dolgokat**, így ezt az e-bookot is úgy állítottam össze, hogy minél egyszerűbben tudd elsajátítani és a gyakorlatba ültetni azokat a tippeket, amiket a téli arcápolással kapcsolatban adok.

Hidd el, hogy **nem kell órákat foglalkozni magaddal** ahhoz, hogy frissebb, kipihentebb arcod és egészségesebb bőröd legyen.

Napi néhány percet viszont kötelező rá(d)szánnod! Én 41 éves leszek hamarosan, és **ugyanazeket a trükköket alkalmazom nap, mint nap**, mint amiket most megosztok Veled is.

Nincs semmi óriás titok, mágia, varázslat. Egyszerűen csak vedd kezédbe az arcod és csináld! Én itt vagyok veled!

# ÉLVEZD A TÉL SZÉPSÉGEIT ANÉLKÜL, HOGY A BŐRÖD SZENVEDNE!

A tél nemcsak a kandalló mellett töltött időt, a forró csokoládét és a pihentető hóesést hozza el, hanem kihívásokat is a bőröd számára.

A hideg, szeles idő és a fűtés szárító hatása bizony alaposan megviseli az arcbőrödet.

De ne aggódj, ez az e-book azért készült, hogy segítsen élvezni a tél szépségeit anélkül, hogy a bőröd szenvedne!

fiatalarc.

SOS TIPPEK

TÉLI RUTIN

ARCJÓGA

# 1

## A TÉLI ARCÁPOLÁS ALAPJAI

**Miért fontos, hogy a hideg hónapokra külön bőrápolási stratégiát tervezz?**

A téli hónapok kihívásokat rejtenek a bőr számára: a hideg levegő, a szél és a fűtött helyiségek szárító hatása mind-mind próbára teszi annak védőrétegét.

Ebben a fejezetben bemutatjuk, hogyan készítsd fel bőröd a téli kihívásokra.

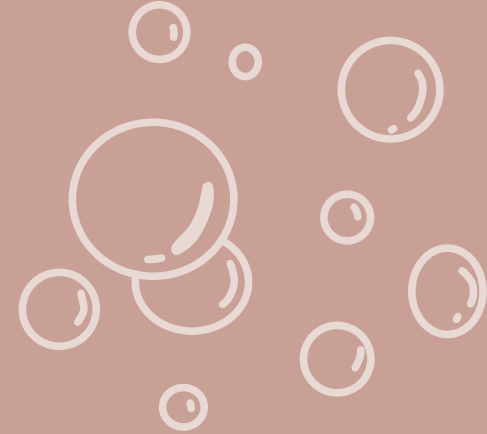
SOS TIPPEK

**fiatalarc.**

TÉLI RUTIN

ARCJÓGA

# Miért más a téli arcápolás?



A téli hideg levegő csökkenti a bőr vérellátását, miközben a fűtés szárító hatást gyakorol a bőrödre.

Ez gyakran vezethet szárazsághoz, feszülő érzéshez és finom repedésekhez, amelyek rövid távon kellemetlenséget, hosszú távon pedig bőrsérüléseket okozhatnak.

**Megoldás:** győződj meg róla, hogy bőröd védelmében megválasztod a megfelelő termékeket, amelyek segítenek pótolni az elvesztett nedvességet.

## Hidratálás



A hidratálás nem csupán esztétikai kérdés, hanem a bőröd egészségének alapja is. Általában a gazdag, hónapokon át ható hidratálók és olaj alapú kencék a legjobbak a téli időszakban.

## Tisztítás

Ne használj agresszív, szappan alapú termékeket, amelyek megbonthatják a bőr védőrétegét. Használj micellás vizet vagy tej alapú arctisztítókat, amelyek kíméletesen, mégis hatékonyan tisztítják meg a bőrt.

SOS TIPPEK

TÉLI RUTIN

ARCJÓGA

# 2

## NAPI RUTINÉPÍTÉS A TÉLI IDŐSZAKRA

**Az átgondolt napi rutin az egészséges, hidratált bőr titka.**

Egy jól felépített bőrápolási rutin alapjaiban határozza meg a bőröd állapotát.

Ebben a fejezetben részletesen ismertetjük, hogy a reggeli és esti bőrápolási szokások hogyan segíthetnek megvédeni és regenerálni a bőrödet.

SOS TIPPEK

**fiatalarc.**

TÉLI RUTIN

ARCJÓGA

# Reggeli rutin

A reggelek kulcsa a védelem. Reggelente tisztítsd meg alaposan az arcod, majd használj egy könnyű hidratálót, amely gyorsan felszívódik, és egy SPF tartalmú védőkrémet. Még a borús napokon is számít a fényvédelem!

# Esti rutin

Az esti időszak a regeneráció időszaka. Válassz gazdag hidratáló krémet, amely tartalmaz olyan aktív összetevőket, mint a hialuronsav vagy a ceramidok. Alkalmazz bőrnyugtató szérumokat is, hogy bőröd feltöltődjön az éjszaka során.

# Heti extra

Hetente egyszer-kétszer használj gyengéd bőrradírt és hidratáló maszkot. Ezek segítenek eltávolítani az elhalt hámréteget, miközben extra táplálást nyújtanak.



# 3

## TÉLI ARCÁPOLÁSI KINCSEK

**Fedezd fel a téli bőrápolás nélkülözhetlen  
kellékeit!**

A megfelelő termékek kiválasztása az alapja annak, hogy bőröd megőrizze hidratáltságát és rugalmasságát.

Ebben a fejezetben bemutatjuk a legfontosabb termékeket, amelyek a téli hónapokban nélkülözhetetlenek lehetnek.

SOS TIPPEK

fiatalarc.

TÉLI RUTIN

ARCJÓGA

# Hidratálók

A hialuronsav vagy glicerin alapú hidratálók különösen jók, mert megkötik a vizet a bőrben. Válassz olyan terméket, amely gazdag antioxidánsokban is.



# Olajok

Az olyan olajok, mint az argán- és jojobaolaj, segítenek a bőr lipidrétegének helyreállításában, és védelmet nyújtanak a külső hatásokkal szemben.



# Fényvédő

Az UV-sugarak a felhőkön keresztül is hatnak. Használj legalább SPF 30-as krémet, hogy megóvd a bőröd a korai öregedéstől.



# 4

# ES BŐR

## BELSŐ TÁMOGATÁS

**A bőrápolás nemcsak kívülről, hanem belülről is kezdődik.**

A megfelelő étrend, hidratálás és a stresszcsökkentő módszerek hozzájárulnak a bőröd egészségéhez és szépségéhez.

Itt megtalálod a legjobb tippeket a belső támogatáshoz.

SOS TIPPEK

fiatalarc.

TÉLI RUTIN

ARCJÓGA

# Víz

Télen hajlamosak vagyunk kevesebb folyadékot inni, pedig a bőr hidratáltsága belülről kezdődik. Igyál legalább 2-3 litert naponta!

# Étel

A C-vitamin, E-vitamin és cink fogyasztása különösen fontos, mert ezek segítik a bőr regenerációját és a kollagén termelését.

# Pihenés

A stressz szabadgyököket termel, amelyek ártanak a bőrödnek. Próbálj meditálni vagy jógázni, hogy megőrizd bőröd ragyogását.



# 5

# FACEBOOK

## AZ ARCJÓGA SZEREPE TÉLEN

**Tartsd arcizmaidat formában, még a hideg hónapokban is!**

Az arcjóga nemcsak az izmok ellazításában segít, hanem javítja a vérkeringést és a bőr textúráját is.

Ebben a fejezetben gyakorlati tippeket találsz a téli időszakra.

SOS TIPPEK

fiatalarc.

TÉLI RUTIN

ARCJÓGA

# Gyakorlatok a keringés fokozására

Amikor a kinti hideg levegőből visszamész a fűtött lakásba, azt érzed, hogy egyszerűen le van fagyva az arcod.

Kicsípte a hideg a bőröd, nehezebben tudod mosolyra húzni a szádat és összességében olyan érzés, mintha megfagytak volna az arcizmaidat

Ezért is érdemes minden alkalommal néhány arcjóga gyakorlattal átmozgatni az arcodat, beindítani a vérkeringést és életet lehelni a bőrödbe. A következő oldalon 4, gyorsan elvégezhető gyakorlatot találsz.



SOS TIPPEK

TÉLI RUTIN

ARCJÓGA

# Gyakorlatok a keringés fokozására

Minden gyakorlatot ismételj meg 10-szer. Figyelj oda, hogy a kezed tiszta legyen és ha valami kellemetlen érzés, akkor inkább hagyd abba, vagy vedd vissza az intenzitásából.

Engedd le a szemöldököd, lazítsd el az arcod.

Középről kifelé haladva simogasd át a homlokodat az ujjaiddal.

Minden simítással lazítsd el még jobban az arcodat és közben érezd, ahogy melegszik a bőröd és kezd visszatérni az élet az arcodba.



Formázz C alakot a mutató- és hüvelykujjadból, és helyezd el az arcodon úgy, hogy az orcáid alatt legyen a hüvelykujjad és a szemöldököd felett a mutatóujjad. Teljesen simuljon rá a kezed az arcodra.

Ebben a pózban húzd fel az alsó szemhéjadat és hunyoríts. Tartsd így 2 számolásig és engedd el. Fontos, hogy fogd le az arcod oldalát, hogy megakadályozd a gyűrődéseket

# Gyakorlatok a keringés fokozására

Fogd le a szarkalábaidat a mutatóujjaddal, hüvelykujjadat támaszd az állad alatt. Ebben a pózban nyisd ki a szád, mintha el akarnál fújni egy gyertyát és húzd fel az orcáidat. Figyelj rá, hogy a szemed ne mozogjon. Nem mosolyogni akarsz, hanem az orcáidat dolgoztatni. Húzd fel az orcádat és tartsd így 2 számolásig. Majd fújd ki a levegőt a szádon és engeddd el az orcád izmait.



Ütögesd át az ujjbegyeiddel az egész arcodat. Finoman dolgozz, de határozottan. Lentről felfelé haladj, majd visszafelé. Az egész arcodat, nyakadat és dekoltázsodat is ütögesd át. Ettől igazán felpezsdül a bőröd és az arcod, beindul a vérkeringés, felmelegszik a teljes arcod. A krémeidet is beütögetheted ugyanezzel a módszerrel

**fiatalarc.**

SOS TIPPEK

TÉLI RUTIN

ARCJÓGA

# Gyakorlatok a keringés fokozására

Csak napi 4 perc ezzel a 4 gyakorlattal és néhány hét múlva egészen máshogy fogod érezni az arcodat:

- frissebb lesz már reggel is
- gyorsabban és hatékonyabban beszívódnak az arckrémeid
- kinyílik a szemed
- lelazultabb lesz az arcod

Összességében sokkal hamarabb tudod az arcodat formába hozni, akár egy alvás nélküli éjszaka után is.



**fiatalarc.**

SOS TIPPEK

TÉLI RUTIN

ARCJÓGA

# 6

## TÉLI SOS TIPPEK

### Gyors megoldások a téli bőrproblémákra.

Száraz ajkak, irritált bőr vagy kiszáradt kezek?

Ebben a fejezetben gyorsan alkalmazható megoldásokat találsz a leggyakoribb téli bőrproblémák kezelésére.

Megmutatom kedvenc termékeimet, a kattintható listát pedig az e-book végén találod, valamint a képekre kattintva is előjönnek a linkek.

**fiatalarc.**

SOS TIPPEK

TÉLI RUTIN

ARCJÓGA

# SZÁRAZ AJKAK

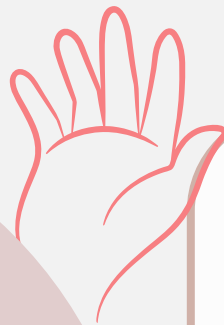


A csípős hideg kint, a száraz levegő bent és a kevesebb vízfogyasztás mind kiszárítják az ajkakát. Én folyamatosan kenem az ajkaimat, különösen éjszakára, lefekvéskor teszek rá egy vastagabb réteget, így hidratált marad.

**EXTRA TIPP:** ezt az ajakápolót a kidörzsölődött orrodra is rákenheted, enyhülést fog hozni és extrán hidratálja.



# SZÁRAZ KEZEK



Nincs annál rosszabb, amikor a hideg kicsípi, a mosogatószer meg kiszárítja a kezedet és már szinte fájdalmas minden kézmozdulat. Alaposan kend be a kezed shea vajat vagy kókuszolajat tartalmazó krémmel minden kézmosás után. Ez a natúr arckrém is szuper választás, hiszen extrán igénybevett bőrre van kifejlesztve. **EXTRA TIPP:** éjszakára húzz fel egy finom pamutkesztyűt a vastagon bekent kezedre.

# KIPIROSODÁS

Az érzékeny bőrnek különösen rossz évszak a tél, kint csípős hideg van, bent pedig iszonyú száraz a levegő. Ettől a bőröd még érzékenyebb lesz és gyorsan kipirosodhat, viszkethet. Én erre natúr Rosacea krémet használok, valamint zab tartalmú arcolajat.

**EXTRA TIPP:** nyugodtan keverd össze a krémet és az olajat, és úgy masszírozd be az arcodba. Így két legyet ütsz egy csapásra, és segítik egymás felszívódását is.



# SZÁRAZ HAJ



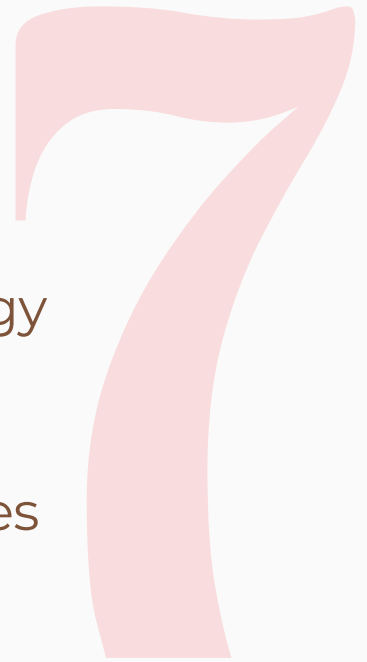
A tél a hajunkat sem kíméli. Érdeemes lefekvés előtt a hajvégeket hajolajjal bekenni, így be tudod zárni a nedvességet a hajszálakba és kevésbé lesz töredezett. Valamint nem úgy fogsz ébredni reggel, mint egy madárijesztő. Én az Olaplex olajat használom naponta.

SOS TIPPEK

TÉLI RUTIN

ARCJÓGA

# BÓNUSZ ARCJÓGA VIDEÓ



Végezetül pedig egy extra ajándékot szeretnék adni Neked. egy 11 perces arcmassázs videó, ami felfrissíti az arcodat és még hosszú körmökkel is simán meg tudod csinálni. Katt a képre és már indul is.

## MARADJUNK KAPCSOLATBAN



**Az Instagram oldalamon vagyok a legaktívabb**

Kövess be, mert naponta teszek ki sztorikat és rendszeresen láthatsz új posztokat az arcjógáról, botoxmentességről és egyéb nyalánkságokról. Találkozzunk az oldalamon!

fiatararc.

SOS TIPPEK

TÉLI RUTIN

ARCJÓGA

Most, hogy alaposan felkészült a téli arcápolásra, ideje alkalmazni ezeket a tippeket, és hagyni, hogy bőröd a legjobb formáját hozza, még a legzordabb napokon is!

Ne feledd, az arcod gondozása nemcsak a szépségről, hanem az öngondoskodásról is szól.

**Kezdd el még ma, hogy 10 év múlva ne azon kelljen sopánkodni, hogy bárcsak hamarabb foglalkoztál volna az arcoddal!**



HA  
RSZÓ

# JOGI NYILATKOZAT

JOGI NYILATKOZAT: "Téli Arcápolási Kisokos"

**Minden jog fenntartva.**

Ezt az E-bookot csak a szerző engedélyével lehet reprodukálni, terjeszteni vagy közölni. Tilos az E-book teljes vagy részleges másolása, újraközlése, továbbítása vagy tárolása bármilyen eszközön vagy formában, elektronikus vagy mechanikus úton, beleértve a fotokopírozást, felvételkészítést vagy bármely információtároló és -visszakereső rendszer használatát is, a szerző előzetes írásbeli engedélye nélkül.

A benne található videókhöz vezető linkek azok számára hozzáférhetőek, akik megvásárolták az E-bookot. A linkek használata kizárólag a videók megtekintésére korlátozódik.

Tilos a videókat letölteni, felhasználni, terjeszteni vagy bármilyen módon harmadik félnek továbbadni.

Aki ezen előírásokat megszegi, jogi úton vonható felelősségre.

Az esetleges jogi következmények és kártérítési igények minden felelősségét a jogellenes másoló vagy terjesztő viseli.

# TERMÉKLISTA

Ezek azok a termékek, amiket az előző oldalakon bemutattam és amiket én magam is naponta használlok.

A Schüssler Natúrkozmetikumokhoz első feliratkozásnál 20% kedvezményt tudsz szerezni, és használhatod azén kódodat is a további rendeléseknél, hogy mindig jogosult legyél 20%-os kedvezményre.

## SNCARCJ20

### **Nr.1 Schüssler natúr arckrém igénybe vett bőrre**

<https://schusslerkozmetikumok.hu/arcapolas/arckremek/nr-1-schussler-natur-arckrem-igenybe-vett-borre/>

### **Schüssler narancsos ajakbalzsam**

<https://schusslerkozmetikumok.hu/szajapolas/ajakbalzsamok/schussler-narancsos-ajakbalzsam/>

### **Schüssler natúr arckrém rosaceára hajlamos arcborre**

<https://schusslerkozmetikumok.hu/arcapolas/arckremek/schussler-natur-arckrem-rosaceara-hajlamos-arcborre/>

### **Schüssler Bőrnyugtató arcolaj zabolajjal és szkvalánnal**

<https://schusslerkozmetikumok.hu/arcapolas/arcolajok/schussler-bornyugtato-arcolaj-zabolajjal-es-szkvalannal/>

SOS TIPPEK

TÉLI RUTIN

ARCJÓGA

# TÉLI ARCÁPOLÁSI KISOKOS

A legjobb téli tippek, amelyek segítenek megőrizni bőröd hidratáltságát, frissességét és ragyogását minden helyzetben.

FIATALARC.HU