

PIELĘGNACJA TO NIE WSZYSTKO!

Piękna skóra i zdrowe ciało, to efekt dbania o siebie również od środka.

Dobrze wiemy, jak ciężko jest przestawić się na zdrowsze nawyki.

Ale pierwszy krok za Tobą - Resibo oznacza przejście na lepszą stronę mocy :) Dla ułatwienia przygotowałam dla Ciebie listę 10 kroków. Będziesz wyglądać i czuć się najlepiej, kiedy staną się nawykami. Zawieś listę np. na lodówce i wprowadzaj jedną małą zmianę co tydzień, dwa. Metoda małych kroczków sprawdza się tu najlepiej.

Jeśli moje pomysły to Twoja rutyna - gratuluję! Efekty działania balsamu zobaczysz u siebie najszybciej!

1. Zamień wszystkie swoje napoje na wodę i herbaty ziołowe lub owocowe.
2. Idź spać! Przed 23.00. Między 23.00 a 1.00 to najlepszy czas dla regeneracji skóry, prawdziwe dwie godziny dla urody.
3. Zamień pszenne pieczywo na lepsze - dobrym wyborem jest 100% żytnie, na zakwasie, ze sprawdzonego źródła.
4. Pij codziennie rano, na czczo, szklankę ciepłej wody z cytryną - napój zadziała oczyszczająco i pobudzi układ trawienny do pracy.
5. Pół godziny celowego ruchu codziennie to podstawa dla pięknej sylwetki i pięknego ciała. Zaczynaj od dynamicznych spacerów.
6. Zrezygnuj z gotowych słodczy - zastąp je kulkami mocy, orzechami, owocami. Zjadaj słodkości do 17.00.
7. Jedz codziennie ciepłe, zdrowe śniadanie. Inspiracji możesz szukać np. na blogu Marty Dymek - jadlonomia.com
8. Nie mieszaj jedzenia i picia. Ułatwisz pracę żołądkowi, nie rozcieńczysz soków trawiennych. Pij maksymalnie 15 minut przed jedzeniem i minimalnie 40 minut po.
9. Wysypiaj się! Jak długo? Przetestuj na sobie. Dla mnie kiedyś lepsze było 6 godzin, teraz najlepiej czuję się po ok. 8 godzinach snu.
10. Jedz codziennie zielone warzywa, zwłaszcza surowe liściaste - tam znajdziesz najwięcej cennych dla Twojego organizmu składników.

Powodzenia!

resibo.

