

EMPFEHLUNGEN NACH DER GESICHTSTHERAPIE

VIEL WASSER TRINKEN

Eine gute Hydratation unterstützt die Entgiftung des Körpers von den während der Massage freigesetzten Toxinen und verbessert den Lymphfluss.

NICHT DIREKT NACH DER MASSAGE SCHLAFEN GEHEN

Geben Sie Ihrem Körper Zeit zur Selbstregulation. Es wird empfohlen, mindestens 2–3 Stunden wach zu bleiben, um eine Lymphstauung im Gesicht zu vermeiden, die zu morgendlichen Schwellungen führen kann.

ALKOHOL UND SCHWERE MAHLZEITEN VERMEIDEN

Mindestens 12 Stunden nach der Behandlung. Alkohol und schwere Speisen belasten die Leber und das Lymphsystem und können die Wirkung der Behandlung mindern.

EMPFOHLENE LEBENSMITTEL

- **Gegen trockene Haut:** Wassermelone, Spinat, Pfirsich, Kokoswasser, Gurke
- **Für den besten Lifting-Effekt:** Linsen, Quinoa, Nüsse, Naturjoghurt
- **Für eine strahlende Haut:** Tomaten, Beeren, Karotten, Manuka-Honig
- **Für eine reine Haut:** Ingwer, Oliven, Pilze, Kohl
- **Empfohlene Kollagen-Supplemente:**
 1. **Aura Herbals KOLAGEN MORSKI FORTE Colladrop 10.000 mg**
 - Hochdosiertes maritimes Kollagen zur Unterstützung von Haut, Haaren, Nägeln und Gelenken.
 2. **Natu.Care Collagen Premium 10.000 mg**
 - Premium-Kollagenpulver für die Förderung der Hautelastizität, Regeneration von Gelenken und Knochenstärkung.
 3. **BetterMe Collagen 10.000 Care System Pulver**
 - Nahrungsergänzungsmittel für starke Gelenke, Knochen und Muskeln; unterstützt die allgemeine Kollagenproduktion im Körper.

KEINE INTENSIVEN KOSMETIKPRODUKTE DIREKT NACH DER BEHANDLUNG VERWENDEN

Die Haut kann nach der Therapie empfindlicher reagieren. Warten Sie mindestens 24 Stunden mit der Anwendung von Säuren, Retinol oder Peelings. Verwenden Sie stattdessen eine feuchtigkeitsspendende Pflege, um Ihre Haut gesund und strahlend zu erhalten.

KEIN SAUNABESUCH, SOLARIUM, INTENSIVES TRAINING ODER ÜBERKÜHLUNG

Saunabesuche haben einen positiven Einfluss auf die Haut und das Immunsystem. Durch das Schwitzen wird die Haut entschlackt und die Poren öffnen sich, sodass Pflegeprodukte besser aufgenommen werden können. Besonders der Wechsel von heiß und kalt stärkt das Immunsystem und erhält die Haut jung und elastisch.

Wichtig ist jedoch, die Sauna nicht direkt nach der Behandlung zu besuchen. Warten Sie mindestens 24 Stunden, um dem Körper genügend Zeit zur Regeneration und Selbstregulation zu geben.

AUF DEN KÖRPER HÖREN UND BEI BEDARF RUHE GÖNNEN

Leichte Muskelverspannungen oder ein Gefühl von „Arbeit in der Tiefe“ sind nach einer intensiven manuellen Therapie völlig normal.

KÖRPERHALTUNG BEACHTEN

Halten Sie Ihr Smartphone beim Tippen auf Augenhöhe, um Kopf- und Nackenbelastung zu vermeiden. Dehnen Sie täglich Nacken, Rücken, Schultern und Hüften, um Verspannungen vorzubeugen.

Gewöhne dir einen vorteilhaften Gesichtsausdruck an.



Am Beispiel eines Fotos von Audrey Hepburn zerlegen wir die richtige Körperhaltung in einzelne Elemente. Bereit?

1. Die Schultern sind entspannt und nach unten gesenkt.
2. Der Kopf ist nicht nach vorne geneigt.
3. Der Kopf ist auch nicht nach unten gesenkt – es entsteht kein Doppelkinn.
4. Die Unterseite des Kiefers steht senkrecht zum Boden.
5. Die Stirn ist glatt, die Augenbrauen sind voneinander entfernt und eher zu den Schläfen als zueinander gerichtet.
6. Die Augen sind entspannt geöffnet.
7. Die Lippen sind locker, ohne statisches halbes Lächeln, leicht geöffnet oder sanft geschlossen mit einer kleinen Luftpolsterung zwischen Lippen und Zähnen.

Kinesiotaping kann dabei helfen, übermäßige Mimik zu regulieren, und Face Fitness stärkt die Muskeln sowie verbessert die Kontrolle über sie.

Alles, was die Haut noch schöner macht!

SAUNA

Gehen Sie aus und erleben Sie wieder eine Sauna. Durch das Schwitzen wird die Haut entschlackt, und die Poren öffnen sich wieder, so dass die Haut danach die Wirkstoffe von Pflegeprodukten viel besser aufnehmen kann. Besonders der Wechsel von heiß und kalt stimuliert das Immunsystem und stärkt die Haut. Saunagänge halten sie jung und elastisch.

DER SCHWERKRAFT EIN SCHNIPPCHEN SCHLAGEN

Legen Sie sich auf den Rücken, heben Sie die Beine, und drücken Sie die Waden gegen die Wand. Schieben Sie ein Kissen oder ein gefaltetes Handtuch unter das Gesäß, um das Becken höher zu positionieren. Verweilen Sie zehn Minuten in dieser Position, während das Blut zurück zum Herzen fließt. Die Organe und das Gesicht werden besser durchblutet. Bevor Sie aufstehen, die Knie zur Brust anziehen und sanft schaukeln.

KÖRPERHALTUNG

Halten Sie Ihr Smartphone beim Tippen in Gesichtshöhe, anstatt Kopf und Nacken nach unten zu richten. Dehnen Sie Ihren Nacken, Rücken, Schultern und Hüften täglich, um Verspannungen vorzubeugen.

Liste der Kosmetika

Hier ist meine Liste der Kosmetika, die ich empfehle, um die Barrierefunktion der Haut wiederherzustellen und die Haut zu befeuchten, wenn sie trocken und gereizt ist, sowie um sie vor der Sonne zu schützen (da die Sonne schädlich für unsere Haut ist).

1. Feuchtigkeitsspendende Creme: **LA ROCHE POSAY Cicaplast B5+ Balsam**

Cicaplast B5+ Balsam ist eine reparierende und beruhigende Creme, die verwendet wird, um die Barrierefunktion der Haut zu reparieren und empfindliche und gereizte Haut intensiv zu beruhigen und gleichzeitig die Spuren zu reduzieren.

2. Sonnenschutz für das Gesicht: **Holika Holika Aloe Soothing Essence SPF 50+**

Bieten Sie Ihrer Haut einen hohen Schutz vor den Sonnenstrahlen und lassen Sie sie gesund wirken. Die Sonnencreme Holika Holika Aloe Soothing Essence spendet mit den wirksamen Inhaltsstoffen Feuchtigkeit, erfrischt und beruhigt die Haut, reguliert die Aktivität der Talgdrüsen und beseitigt so den unerwünschten Ölglanz.