

bývajte krajšie s Evitou

SPA u vás doma? *Ale jasné!*

TÚŽITE PO WELLNESSE V POHODLÍ
DOMOVA? TU JE JEDNODUCHÝ
NÁVOD, AKO NA TO!

Text: **Gabriela Mohrová**
Foto: **archív značiek**



Zrkadlo,
westwing.sk



Doplnky do kúpeľne, H&M

1. Upravte si okolie

Dobre sa budete cítiť len vtedy, ak okolo vás zavládne harmónia a poriadok. To znamená, že ako prvé musíte upratať. Či už pretriedite kozmetické produkty a zbavíte sa tých, ktoré nepoužívate, alebo vecí na policičkách, je len na vás. Dôležité je, aby ste sa v kúpeľni cítili príjemne. Toto docielite aj vďaka vkusným a praktickým doplnkom, ktoré len umocnia zážitok z domáceho SPA. Čo by to malo byť? Mäkký kobereček, jemný uterák, zaujímavá miska na mydlo, kozmetické zrkadlo v štýlovom ráme, pohodlná deka či vankúš... Ďalšími veľmi obľúbenými kúpeľňovými doplnkami sú kvety alebo obrazy, vďaka ktorým bude tento priestor vyzeráť štýlovo a originálne. Do svojej kúpeľne pridajte prvky, ktoré potešia všetky vaše zmysly. O to sa postarajú aj aróma difuzéry, sviečky, zaujímavé sošky či nástenné dekorácie.



2. Správna atmosféra

Základom je vôňa čistoty, zapálená sviečka, relaxačná hudba, šálka s voňavým čajom. Vytvorte si okolo seba oázu pokoja, stmte svetlá, aby celá miestnosť pôsobila útulne a upokojujúco, zapáľte si obľúbenú voňavú sviečku. Prostredie a atmosféra je pre relax veľmi dôležitá. Vytvorte si priestor, kde si budete môcť po kúpeli ľahnúť. Nezáleží na tom, či si zvolíte posteľ alebo pohodlnú podložku na zemi, dôležité je, aby ste sa cítili príjemne. Vopred si pripravte okolo seba všetko, čo budete potrebovať – deku, uteráky, kozmetické prípravky, masky, nápoje – a vypnite telefón. Napustite si plnú vaňu horúcej vody, pridajte voňavú penu a pár kvapiek obľúbeného éterického oleja. Ideálne je len jemné osvetlenie, ktoré docielite malou stolnou lampou, a príjemná relaxačná hudba.



Dekorácia,
westwing.sk

Kvetináč,
westwing.sk



Pohár na kefy,
westwing.sk

Doplnky do kúpeľne,
Zara



Miska na mydlo,
westwing.sk



Masážna rukavica,
Zara

SPA doplnky,
Zara



Handmade
mydlo,
Bonami

3. Zamerajte sa na vôňe

Aby bolo vaše domáce SPA naozaj jedinečné, malo by to vo vašej kúpeľni príjemne voňať. Okrem voňavej peny do kúpeľa tú správnu SPA atmosféru dosiahnete pomocou aróma difuzérov, do ktorých nalejete pár kvapiek éterického oleja. Ideálny je levandulový, citrónový alebo mäťový. Príjemnú vôňu vám zabezpečia aj vonné sviečky. Esenciálne oleje nikdy nekvapkajte do vane neriedené, musíte ich predtým rozriediť, inak sa vytvorí na hlädine mastný film. Citrónová tráva, rozmarín a pomaranč vám dodajú energiu a zlepšia náladu, levandula upokojí, ruža a vanilka sú vhodné pre dokonalý relax.

Vonná sviečka,
H&M



Koberec,
Zara

4. Nenechajte sa rušiť

Chcete si domáce SPA dokonale vychutnať? Nenechajte sa nikým a ničím rušiť. Zatvorte za sebou dvere do kúpeľne a vypnite si mobilný telefón. Domáce SPA si užijete naplno len vtedy, ak vás nebude nič rušiť.



Difuzér,
Zara



Sol do
kúpeľa,
Bonami



Vankúše,
Ikea

Kôš, westwing.sk



Vonná
sviečka,
Ikea



Doplnky do
kúpeľne, H&M



Župan,
aboutyou.sk

Pončo,
aboutyou.sk



Papuče, F&F

5. Kozmetické procedúry

Podstatou SPA, či už domáceho alebo v špeciálnom zariadení, je relax tela aj mysle a rôzne procedúry. V prípade domáceho SPA vám určite nebude stačiť len napustená vaňa s voňavou penou. Vyskúšajte aj rôzne procedúry, ktoré sa dajú ľahko absolvovať aj v pohodlí domova. Naneste si pleťovú masku, spravte si celotelový peeling, naparte si tvár s uterákom namočeným v teplom bylinkovom čaji, osviežte si okolie očí studenými plátkami šalátovej uhorky... S niekoľkými pomôckami sa môžete ľahko pustiť aj do manikúry a pedikúry. Určite stojí za to vyskúšať aj suchú masáž jemnou kefou, vďaka ktorej sa uvoľníte. Takouto masážou podporíte cirkuláciu krvi a lymfy, zmiernite prejavy celulitídy, zlepšíte pružnosť pokožky a zároveň si spravíte aj celotelový peeling. Suchú masáž si robte ešte predtým, ako sa ponoríte do teplej vane.

NÁŠ TIP:

Do jednej lyžice kokosového oleja pridajte 10 kvapiek esenciálneho. Esenciálny olej môžete zmiešať aj s penou do kúpeľa. Do jedného kúpeľa nepoužívajte viac ako 10 kvapiek esenciálneho oleja.

6. Masky na zjedenie

HYDRATAČNÁ MASKA Z MEDU

Táto maska z medu čistí a zároveň hydratuje vašu pokožku. Med je jedna z najlepších prírodných ingrediencií na domáce pleťové masky. Na celú tvár a dekolt naneste lyžicu kvalitného medu a po piatich minútach tvár opláchnite vlažnou vodou a premasírujte jemnou rukavicou.

REGENERAČNÁ BANÁNOVÁ MASKA

Banány sú plné vitamínov, prospešných aj pre vašu pleť. Vitamín A vyhladí a vybieli, B rozjasní, E zaručí redukciu vrások a draslík hydratuje! Ako na to? Rozpučte jeden zrelý banán na kašu a naneste na tvár a dekolt. Nechajte pôsobiť aspoň 20 minút a potom opláchnite vlažnou vodou. Výsledok je zaručený.

KÁVOVO-CUKROVÝ TELOVÝ PEELING

Zmiešajte 4 lyžice mletej kávy s 2 lyžicami hnedého cukru, pridajte arganový olej a trochu medu. Všetky prísady zmiešajte a vytvorený peeling si vychutnajte v sprche. Kofeín je veľmi užitočný pri zmiernení príznakov celulitídy, arganový olej dodá pokožke hydratáciu a včelí med ju bude vyživovať. Pokožku masírujte peelingom krúživými pohybmi – špeciálnu starostlivosť venujte miestam, ktoré vykazujú známky celulitídy. Peeling následne opláchnite vodou. Vaša pokožka bude hladká a lesklá.