**Beauty zaczyna się w głowie**

**W dzisiejszych czasach luksusem jest bycie offline – cisza, spokój i czas, który możesz spędzić sama ze sobą, z dala od codziennego zgiełku i pośpiechu. Po modzie na Hygge, czyli duńskiej filozofii wewnętrznego komfortu i sprzyjającego otoczenia, przyszła pora na Slow Life, a szczególnie trend slow beauty, który jest o tyle wyjątkowy, że łączy się z innymi aspektami naszego życia, co przekłada się na nasz wygląd, zdrowie i samopoczucie.**

 **Ten stosunkowo nowy trend to nie tylko niespieszne dążenie do zachowania piękna. To świadomość jak ważne jest by zwolnić i znaleźć czas na regenerację, ale także na czerpanie przyjemności z akceptacji swojego ciała i dbania o nie. To mistrzostwo jednoczenia się ze swoim wnętrzem, które i Ty możesz łatwo osiągnąć.**

***Holistyczne podejście***

Dla wielu kobiet dzisiejsze podejście do pielęgnacji zakłada szybkie niwelowanie oznak starzenia się, często poprzez mocno inwazyjne zabiegi. W podejściu slow beauty mamy **szersze spektrum patrzenia na piękno**. Nie chodzi o wyścig z czasem, ale o wyrobienie nawyków, które powtarzane każdego dnia, sprawią że odżywisz swój organizm i nadasz mu emocjonalnej, psychicznej i fizycznej siły.

Stań przed lustrem, popatrz na siebie i zastanów się czego chcesz, o czym marzysz, w którym kierunku zmierzasz. Czy jesteś na właściwej drodze? Pomyśl, jakie są Twoje potrzeby. Tak, Twoje. Uśmiechnij się do siebie, weź głęboki oddech i skoncentruj się na głębszym zrozumieniu wewnętrznego, świadomego piękna. W slow beauty najważniejsze jest odpowiednie podejście do siebie. Należy poświęcić tyle samo czasu skórze, włosom, paznokciom i kondycji całego ciała. Na Twój blask składa się nie tylko odpowiednia dieta, regularne picie wody, aktywność fizyczna, ale także spokojny i wypoczęty umysł.

***Piękno tkwi… w rytuałach!***

Chcąc zredukować stres czy oznaki upływającego czasu, rozwiązania nie musisz szukać daleko. Wystarczy, że poddasz się filozofii slow i weźmiesz przykład z pięknych Azjatek, prekursorek tego trendu. Z wieloetapowej pielęgnacji i dbania o harmonię swojego ciała, znane są również Francuzki, które nie bez powodu uważane są za jedne z najbardziej zadbanych kobiet na świecie. Zarówno jedne, jak i drugie udowodniły, że kluczowa jest systematyka, a kilkuetapowe oczyszczanie i dokładne nawilżanie skóry, pobudza głębokie warstwy naskórka, poprawia mikrokrążenie i ułatwia wchłanianie aktywnych składników kremów.

Nie zapominaj też, że to sen jest Twoim największym sprzymierzeńcem, a to jak zaczniesz dzień, przełoży się na towarzyszący Ci blask. Rano wypij szklankę wody, która obudzi oraz oczyści Twój organizm. Oddaj się porannej medytacji, wykonaj kilka ćwiczeń na rozluźnienie mięśni. Wyjdź na słońce, daj skórze pooddychać jego promieniami. Włącz ulubioną muzykę, zapal pachnącą świecę i rozejrzyj się. Wokół Ciebie jest mnóstwo dobra, z którego możesz skorzystać.

***Twoje domowe SPA***

W domowym zaciszu wypróbuj stosowanej w medycynie ajurwedyjskiej kurkumy i zmieszaj ją z miodem i jogurtem naturalnym, tworząc własną maseczkę pielęgnującą. Wykorzystaj olej kokosowy, arganowy lub jojoba by zadbać o włosy. Ich olejowanie i masowanie głowy wymaga czasu, jednak Twoje włosy odwdzięczą Ci się sprężystością i zdrowym wyglądem. Jeśli masz problem z suchymi włosami, użyj maseczki z herbaty i jajka.

Możesz również skomponować własny mus do ciała z masła shea w połączeniu z naturalnym olejkiem lub zrobić peeling z kawy, miodu i soku z cytryny. Po ciężkim dniu weź relaksacyjną kąpiel, dodając do wody kilka kropli olejku eterycznego ylang-ylang. Testuj różne metody, baw się i obserwuj jak skóra staje się zdrowsza i bardziej sprężysta.

**Naturalne kosmetyki to największe dobro jakie posiadasz na wyciągniecie ręki** Możesz stworzyć je sama lub poprosić o przygotowanie ich w salonie urody, gdzie dostaniesz odpowiednią mieszankę dopasowaną do Ciebie. Dobry kosmetolog to taki, który najpierw usiądzie z Tobą i… porozmawia. Zapyta jak się odżywiasz, czy chorujesz, jaki jest Twój tryb życia, nałogi, a przed wszystkim jaką masz motywację do zmiany. Wspólnie wyznaczycie długoterminowy plan działania i dopasujecie odpowiednie, często skomponowane specjalnie dla ciebie kosmetyki. **Żadne zabiegi nie dadzą efektu na długo, jeśli Ty nie będziesz kontynuować pielęgnacji w domu**.

***W gabinecie postaw na slow***

Wizyta w gabinecie to moment tylko dla Ciebie. Wybierz zabiegi najbliżej natury, np. masaż gorącymi kamieniami pochodzącymi z najczystszych terenów Ziemi, szeroką gamę naturalnych peelingów do ciała lub oczyszczających np. enzymatycznych czy ziołowych na twarz i dekolt. Polecaną metodą jest również peeling kawitacyjny lub działająca cuda karboksyterapia. Twoją skórę pięknie rozświetlą i ujędrnią zabiegi na bazie witaminy C połączone z masażami. Fantastyczne ukojenie może przynieść ci również rytuał Essence of Asia od Bielenda Proffesional.

Dodatkowo skorzystaj z kąpieli termalnych, które dostarczają skórze wielu cennych minerałów oraz energii. Korzystając z sauny stosujesz nie tylko cudowny zabieg na swoją skórę, ale także terapię dla duszy. I pamiętaj, że regularność to klucz do sukcesu.

***Możesz połączyć również wszystkie te aspekty***

Zdrowie i piękno skóry oraz odprężenie i spokój umysłu osiągniesz dzięki propozycjom unikatowej marki kosmetycznej Qiriness, która swoje kosmetyki dedykuje rytualnej pielęgnacji domowej. Dzięki naturalnym, wysokiej jakości składnikom produktów oraz sposobie aplikacji przynosi efekty maksymalnie zbliżone do tych oferowanych przez profesjonalne gabinety. W Twoim domu. Zadbaj więc o odpowiednią atmosferę i oddaj się trójetapowej pielęgnacji. Na początek przygotuj skórę twarzy do zabiegu – możesz to zrobić wybierając np. Le Wrap Exfolys. Delikatna, kremowa konsystencja, a zarazem peelingująca, bezgranulkowa formuła przynoszą efekt złuszczającego masażu. To dopiero początek. W drugim etapie czas na relaks i aromatyczną kąpiel parową z ziołowym specyfikiem Sauna Visage. Eukaliptus, lawenda, rozmaryn tunezyjski, sosna syberyjska… to tylko niektóre składniki, które uspokajają ciało i umysł. Okluzja to ostatni krok. W tym etapie możesz wykorzystać rozgrzewającą maskę mineralną Le Wrap Terre d’Orient, która otuli przyjemnym ciepłem. Trzy proste kroki, które zapragniesz powtarzać z marką, która uwolni Cię od wszechogarniającego pędu.

***Świadome piękno***

Praktyka slow beauty jest przeciwieństwem szybko rozwijającego się przemysłu kosmetycznego. Pielęgnacja jest ważna tak samo jak czytanie etykiet i świadomy wybór kosmetyków stworzonych z naturalnych składników. Liczy się rozmyślne podejście i kupowanie organicznych kosmetyków, które nie są produkowane masowo. Minimalizm i równowaga – to sedno filozofii slow.

Wszystko jest w naszych rękach. To Ty decydujesz jak o siebie zadbasz, czy poddasz się powszechnym trendom szybkiego osiągania efektu, czy jednak zwolnisz i wsłuchasz się w wewnętrzne potrzeby. Bądź dla siebie dobra a jak wiele korzyści niesie za sobą slow beauty, będziesz mieć wypisane na twarzy.