

manifest láskavej krásy

tri minúty len pre vás



manifest láskavej krásy

Prečo je lepšie prestať s vekom bojovať a začať sa o seba vedome starať?

Celý život počúvate, že krása je drina. Že musíme „bojovať“ s vráskami, „zničiť“ celulitídu a „opraviť“ nedokonalosti. Čo keby sme vám však povedali, že vaše telo nie je bojisko? Že nepotrebuje prísneho generála, ale láskavého záhradníka?

Keď je duša v kríči, pleť nemôže žiariť

Veda hovorí jasne: stresový hormón kortizol doslova „požiera“ kolagén. Ak sa pri pohľade do zrkadla mračíte na svoje vrásky, posielate telu signál ohrozenia. Kruh sa uzatvára. Skutočná zmena sa začína v hlave. V momente, keď prestanete chcieť svoje telo opraviť a rozhodnete sa ho vyživiť.

To je filozofia, s ktorou sme vyvíjali hébé. Nechceli sme ďalšiu „zbraň proti starnutiu“, chceli sme vytvoriť „elixír láskavosti“.

Neopravujte sa. Vyživujte sa!

Celý svet vám hovorí, čo by ste mali na sebe zmeniť. My hovoríme: zmeňte len jednu vec – spôsob, akým k sebe hovoríte. hébé nie je ďalší bod na vašom zozname úloh. Je to pohladenie zvnútra. Poďakovanie vášmu telu za všetko, čo pre vás robí. S každou kapsulou mu vraciate silu, vlahu a jemnosť.

Váš ranný ostrov pokoja

Skôr než sa roztočí kolotoč povinností, darujte si chvíľku času. Zastavte sa. Nadýchnite sa.

Prehltnutie tejto kapsuly je vaším tichým sľubom, že na seba nezabúdate. Len vy, pohár vody a sila bohyně hébé. Zatiaľ čo vy sa staráte o svet naokolo, hébé sa teraz stará o vás. Vnímajte, ako vlaha putuje do vášho vnútra.

Tento malý rituál nemení len vašu pleť. Mení to, ako začínate svoj deň – s vedomím, že ste na prvom mieste.

“Hébé nespôsobí, že budete v päťdesiatke vyzerat' na dvadsať. **Budete sa však vo svojej koži cítiť tak**, že na vek zabudnete.

Krása, ktorá nepopiera vek, ale dáva mu iskru

Vrásky od smiechu si nechajte. Ale tú únavu a sivý tón pleti? Tie s pokojným svedomím prepustíte. hébé vracia do vášho života svetlo. Obnovuje to, čo stres vyčerpá, a zanecháva vás žiarivou, pokojnou a vyrovnanou. Pretože najkrajšia žena nie je tá bez vrások, ale tá, ktorá žiari spokojnosťou.



ranný rituál s bohyňou Hébé

Tri minúty len pre vás. Zabudnite na nevedomé prehltnutie tabletiiek v kolotoči ranných povinností. Skúste to zajtra inak!

- 1 zastavte sa**
Sadnite si. Tie tri minúty svet počká.
- 2 voda je život**
Pripravte si veľký pohár vlažnej vody. Hébé potrebuje vodu, aby mohla v pleti pracovať.
- 3 myšlienka**
Skôr než kapsulu prehltnete, povedzte si v duchu jednu vec, za ktorú svojmu telu ďakujete: „Vďaka, že ma nosíš,“ alebo „Vďaka, že si zdravé.“
- 4 precitnutie**
S prehltnutím si predstavte, ako posielate do svojho vnútra vlahu a pokoj.
- 5 pohladenie**
Prebudzte pleť dotykom. Tri jednoduché pohyby majú väčší význam, než si myslíte.



vypnutie kontúr:

Jemne o seba trite dlane, kým neucítite teplo. Priložte ich na líca a **tromi pomalými, ťahavými pohybmi** prejdite od stredu brady smerom nahor k ušiam a spánkom. Predstavujte si, ako dlaňami „vyťahujete“ kútiky úst aj náladu nahor a vyhladzujete všetko napätie. Venujte si úsmev do zrkadla. Ste pripravená žiarieť.



prebudenie dažďom

Aktivujte svoju vnútornú energiu. Končekmi prstov začnite jemne „bubnovat“ po celej tvári – od čela cez líca až ku krku. Ako keď na zem dopadá jarný dážď. Tento „**dažďový tanec**“ okamžite prekrví pokožku a pomôže živinám z hébé dostať sa tam, kam patria. Hlboký nádych, hlboký výdych. Cítite to jemné mravčenie? To je život.



tok energie

Uzemnite sa. Silno o seba trite dlane, kým nebudú horúce. Potom ich miskovito priložte na tvár (zakryte si oči a líca) a len **vnímajte sálajúce teplo**. Počítajte do päť. Nakoniec dlaňami pomaly sklznite po krku nadol až na kľúčne kosti, čím podporíte tok lymfy a odplavenie toxínov. Poďakujte si. Váš deň sa začína v láskavosti.

systémová výživa, ktorá vracia
vášmu telu to, čo časom stráca



- ————— **vlaha** (vzácná huba rôsolovka)
- ————— **pevnosť** (morský kolagén)
- ————— **ochrana** (rakytník)
- ————— **rovnováha** (probiotiká)

hébé

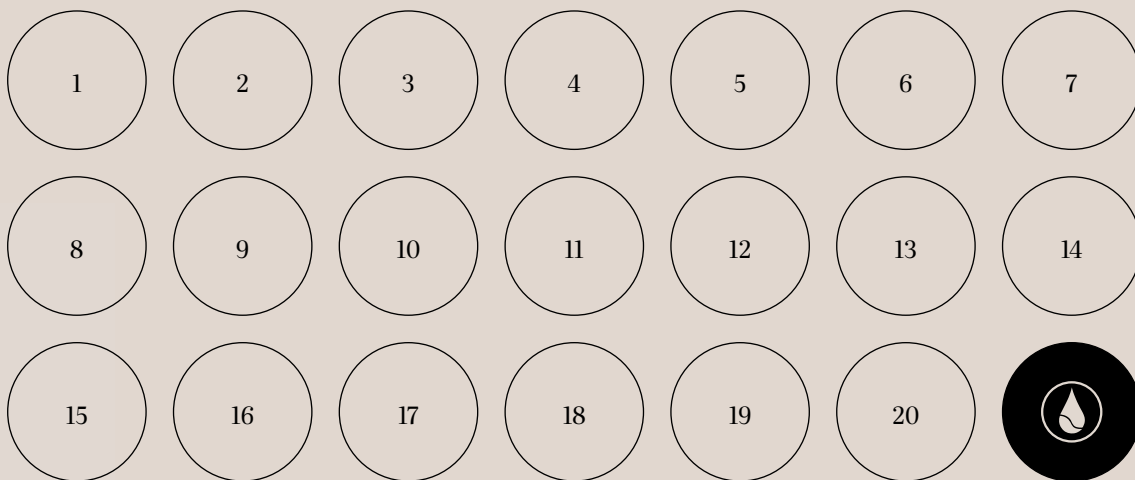
beauty booster

„Svet si z vás berie energiu celý deň. Táto kapsula je jediná vec, ktorú vám nikto iný vziať nemôže. Je to energia, ktorá zostáva len vám. Je to vaša tajná ochrana zvnútra, zatiaľ čo čelíte svetu vonku.“



skúste to s nami

Doprajte si 21 dní láskavosti. Tri týždne cesty od kritiky k úsmevu.
Hébé sa postará o dokonalú výživu. Vy sa postarajte o to, aby ste sa mali rada.



nechajte sa viesť
novým rituálom
naším láskavým sprievodcom

www.beauty.energy