

Ein Tag für mich
Reise nach innen
Wohltuende Massagen



Entspannungstage

**Booklet
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie**



Inhalt

Ein Tag für mich	4
Der Schönheitstag	5
Entschlackungstag	6
Wohltuende Massagen	7
Baden für die Seele	8
Reise nach innen	10
Der Vitamin-Tag	12
In Bewegung bleiben	13
Der Check-up-Tag	14
Schlagwortregister	15
Impressum	16

Leseprobe



« Auch im Kosmetik- und Pflegebereich lohnt es sich, genau hinzuschauen, ob wirklich Natur drin ist, wo Natur draufsteht. »

Regula Stähli, eidg. dipl. Drogistin, Bälliz-Drogerie, Thun (BE)

Ein Tag für mich

Auch in den eigenen vier Wänden können Sie Energie tanken. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit verschiedenen Verwöhnprogrammen Körper und Seele in Sonntagslaune bringen.

Wer glaubt, nur ein Tag in einer Therme oder einem Wellness-Spa bringe die nötige Erholung, irrt. Denn spätestens wenn die Rechnung ins Haus flattert, ist der Entspannungseffekt dahin. Ein Fitness- und Wohlfühltag lässt sich auch zu Hause prima organisieren, ist genauso wohltuend und erst noch günstig.

Bitte nicht stören!

Bevor Sie sich zurückziehen, sollten Sie:

Den Anrufbeantworter ein- und die Türklingel ausschalten.

Sich überlegen, was Sie für Ihren Tag brauchen.

Zum Beispiel: Tee, Pflegeprodukte, Kräuter, Badezusätze, Lesestoff, schöne Musik, bequeme Kleider.

Ihren Partner, Ihre Partnerin bitten, Sie an diesem Tag nicht zu stören.



Der Schönheitstag

Weil wahre Schönheit mitbekannt auch von innen kommt, gehört zum Schönheitstag mehr als nur Haare waschen und Nägelschneiden.

Leseprobe

08.30 Uhr: Frühstück! Mixen Sie sich einen Vitamindrink aus einer halben Ananas und zwei Bananen. Danach: Ab in die Sportklamotten!

09.00 Uhr: Gehen Sie an die frische Luft und machen Sie einen flotten Spaziergang oder joggen Sie eine Runde. Das macht den Körper fit und den Kopf frei.

10.00 Uhr: Belohnen Sie sich mit einer entspannenden Dusche. Benutzen Sie beispielsweise ein Duschgel mit Wildrose und Jojobaöl.

10.15 Uhr: Kuscheln Sie sich in Ihren Bademantel, trinken Sie einen frisch gepressten Orangensaft und essen Sie ein gesundes Körnerbrötchen.

11.00 Uhr: Peelen Sie Ihr Gesicht sanft und tragen Sie eine Maske auf. Verwöhnen Sie Ihr Haar gleichzeitig mit einer Haarkur. Lesen Sie in der Zeit, in der Maske und Haarkur einwirken, ein Buch

oder hören Sie entspannende Musik. Sie können auch Räucherstäbchen oder Duftkerzen anzünden. Waschen Sie das Haar nach der Einwirkzeit mit warmem Wasser aus und entfernen Sie die Maske gemäss Anweisung.

13.00 Uhr: Nehmen Sie etwas Leichtes zu sich. Wie wäre es mit einem bunten Salat mit Pouletbruststreifen? Und nicht vergessen: Trinken Sie immer genug, am besten Mineralwasser oder ungesüßten Tee.

14.00 Uhr: Ölen Sie Ihren Körper ein und massieren Sie ihn gleichzeitig.

14.30 Uhr: Während das Öl einzieht, können Sie Hände und Füße je mit einem Peeling verwöhnen. Danach können Sie sich um Mani- und Pediküre kümmern.

16.00 Uhr: Gut gepflegt lässt es sich schön relaxen. Greifen Sie zu einem guten Buch oder sehen Sie sich Ihren Lieblingsfilm an.