

Beauty-Programm für zuhause

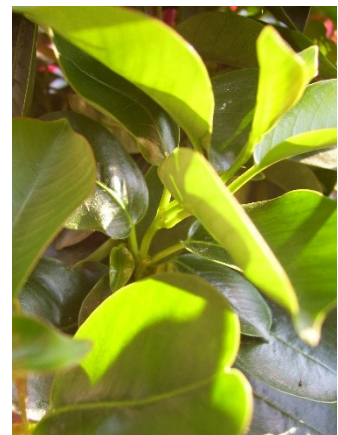
Vier Tipps für mehr Vitalität im Beauty-Alltag während des Corona-Lockdowns

1. Die Gesichtsgymnastik.

Ihr Spiegelbild schaut Sie morgens noch etwas müde und unmotiviert an? Gesichtsgymnastik schafft hier schnelle Abhilfe. Sprechen Sie zunächst alle Vokale einzeln, je eine Sekunde lang, so breit und laut wie möglich aus: A E I O U. Das ganze fünf Mal wiederholen. Nun mimen Sie verschiedene Emotionen nach, z. B. die Augen weit zum Staunen öffnen, breites Lachen, einen Schmolmund machen, die Lippen aufeinanderpressen und wieder breit und schmal auseinanderziehen. Schauen Sie mit den Augen nach rechts, links, oben und unten ohne den Kopf zu bewegen. Schließen Sie zur Erholung für ca. 3 Sekunden die Augen. Wenn die Gesichtsgymnastik beendet ist, haben Sie bereits unzählige Muskeln und Zellen aktiviert und Spannkraft und Ausstrahlung einen Schubs gegeben.

2. Die Gesichtereinigung.

Wurde das Gesicht am Vorabend gut gereinigt und gründlich von Make-up und Schmutzpartikeln befreit, sind die Altlasten des vergangenen Tages weggeputzt und über Nacht läuft die Hautregeneration zu Höchstform auf. Am Morgen reicht ihr dann Achtsamkeit und Wasser pur. Einzig ein paar abgestorbene Hautzellen, etwas Schweiß und ein wenig überschüssiger Talg sind zu entfernen. Reinigungsprodukte am Morgen können wichtige Lipide für die Hautbalance wegspülen und so Hautprobleme verursachen. Also schlicht mit lauwarmem Wasser den Hautbelag entfernen und mit kühlem Wasser das Gesicht zum Schluss erfrischen. Tupfen Sie das Gesicht mit einem sauberen Handtuch ab und tragen Sie dann, wie gewohnt, Ihre Tagespflege auf.



3. Der Sauerstoff-Kick.

Öffnen Sie ein Fenster, wenn nötig, ziehen Sie Mütze und Jacke an und atmen Sie vor dem Fenster tief durch die Nase ein und den Mund aus. Am Ende des Ausatmens noch einen letzten Ausstoß der verbrauchten Restluft hinterherpusten. Die Arme hängen dabei neben dem Körper und werden mit der Einatmung seitlich gestreckt angehoben bis die Oberarme neben den Ohren liegen. Mit der Ausatmung werden die Arme auf demselben Weg wieder heruntergeführt. Den Vorgang drei Mal wiederholen. Ihre Gesichtshaut wird dabei gut durchblutet, erhält einen rosigen Teint und Sie fühlen sich munter.

4. Das Frühstück.

Man weiß, dass schöne Haut auch von innen kommt. Was können Sie also tun, um diesen Prozess zu unterstützen? Ein kleines Frühstück mit den richtigen Zutaten kann "die Creme von innen" sein. Sie kann vor roten Flecken, Pickeln und unerwünschten Linien schützen. Wählen Sie z.B. Vollkornbrot statt Weißbrot, es macht lange satt und liefert Kohlenhydrate für den ganzen Tag. Avocado hat einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, enthält die Vitamine A, B und E, Mineralstoffe und Ballaststoffe und enthält im Vergleich zu anderen Früchten wenig Zucker und Fruchtsäure. Haferflocken enthalten Vitamin B1, Zink, Mangan, Kupfer, Kalium und Folsäure und sorgen damit für ein starkes Immunsystem und eine reine, gesunde und schöne Haut. Eier liefern dem Körper gute Energie mit Vitamin D und leicht verwertbarem Eiweiß. Bananen, Joghurt und Beeren sind nahrhafte und leicht bekömmliche Frühstückszutaten, für eine gesunde Ausstrahlung, reine und schöne Haut und einen gesunden Geist. Nehmen Sie sich die Zeit, denn auch Zeit für sich selbst macht ausgeglichen und schön.

Bleiben Sie heiter und schön!