

Beauty Routine

CORPO




terme di
SATURNIA

NATURAL DESTINATION

DETERSIONE



- Utilizzare acqua ad una temperatura non troppo calda. Le temperature bollenti eliminano oli protettivi della pelle, rendendola secca e disidratata. **L'acqua tiepida** è perfetta.
- Usare detergenti **non troppo aggressivi** o schiumogeni con proprietà emollienti che proteggono e nutrono la cute a prova di carezza.
- Per aiutarvi nel massaggiare il bagnoschiuma usare un **guanto** o una **spugna**, strofinare con leggeri movimenti che stimolano la circolazione, quindi dal basso verso l'alto, in direzione del cuore.

- Concludere una doccia o un bagno sciacquandosi con **acqua fredda**, è una scossa naturale di energia perfetta per svegliare il corpo.
 - Per chi ama il bagno in vasca o idromassaggio: non stare in ammollo per un tempo superiore ai **10-15 minuti**, perché bagni troppo prolungati disidratano l'epidermide.
- 



Esfoliazione

Durante l'esfoliazione, fare attenzione ai nei e insistere sulle zone più ispessite (gomiti, ginocchia).



Il guanto di crine

Metodo tradizionale che, con l'effetto meccanico della “grattata”, produce subito i suoi effetti e la pelle più ruvida, gomiti, ginocchia, talloni, appare subito più morbida e levigata. Particolarmente indicato per le pelli molto ispessite e più mature. Ha anche un effetto anticellulite, antismagliature, e antigonfiore di gambe e piedi.



Dry brushing o spazzolatura del corpo a secco

Energizzante e rinvigorente.
La mattina prima della doccia.
Anticellulite, prevenzione
dei peli incarniti, aumento
della tonicità muscolare.

**5 minuti e una spazzola per
il corpo con setole morbide.**

Procedere con delicati
movimenti circolari partendo
dai piedi e passando
alle gambe, braccia
e dalle braccia alle spalle.

Solo per la schiena
bisognerebbe seguire
il movimento contrario e
quindi dal collo verso il basso.

Proseguire con la doccia.





Idratazione

Dopo la doccia, e soprattutto dopo lo scrub, una regola aurea quando si parla di skincare routine, è l'idratazione.

Massaggiate la crema idratante sulla pelle ancora un po' umida in modo che il prodotto possa penetrare più in profondità senza ungere troppo.