

Домашнее СПА: идеальный релакс прямо у вас дома



В гостях хорошо, а дома – лучше! Этот принцип работает и с домашними СПА-сессиями. Надо только знать, как себя ублажить. Тогда это приятное время ухода за собой принесет не только радость, удовольствие и расслабление, но и зарядит силами на ближайшие дни.

Помните? Ожидание праздника – уже праздник! Ничто так не радует, как мечтания о чем-то приятном: о предстоящем путешествии, встрече с друзьями, планируемом пикнике.

Предвкушение дня ухода за собой с головы до пяточек, полного расслабления и комфортного пребывания наедине с приятной музыкой и легким чаёчком уже поднимает настроение. Вот и дайте волю

фантазии, планируя и мечтая о времени, которое вы подарите только себе.

Чтобы СПА-сессия получилась идеальной

- 1. Запланируйте день, когда можете остаться дома одна и уделить себе время. В идеале это выходной день.**
- 2. Вспомните, какие полотенца у вас самые мягкие.**
- 3. Решите какой халатик самый уютный. А может у вас есть махровая накидка для сауны – она будет кстати.**
- 4. Продумайте, какими напитками вы будете наслаждаться во время домашнего СПА.**

Определитесь с планом действий

День СПА – это день красоты. Обязательными частями его программы, конечно будут аромаванна, маски для волос и лица, скрабирование тела, самомассаж. А расширить этот перечень можно по своему усмотрению: кто-то захочет привести ногти в порядок, кто-то побороться с мозолями на пяточках. Тут все зависит от умений и потребностей.



В день запланированной СПА-сессии приготовьте себе легкую еду. Пусть это будет салат с сыром, листовой зеленью, салатными листьями и овощами. Придайте особую пикантность необычной заправкой, например из бальзамика, оливкового масла и соевого соуса.



Заварите любимый чай. Найдите ему место в вашей ванной, пусть будет под рукой. Негоже отвлекаться от удовольствий на беготню.



Начните набирать ванну. Пусть температура будет приятно-теплой, но не горячей.



Приготовьте маски для волос и для лица, скраб для тела и пилинг для лица. Различные составы в зависимости от желаемого результата вы найдете ниже. Пусть под рукой будет все необходимое: кремы для лица и тела, щеточки для ног, полотенца, шапочка для душа.



Подберите ароматизаторы для ванны. Это могут быть специальные соли или пенки для ванны, или шипучие бомбочки.



Включите расслабляющую музыку. В зависимости от настроения это может быть подборка для медитации или можно просто настроиться на радиостанцию в духе «ностальжи». Главное, чтобы музыка создавала «отдыхательную» атмосферу!



Слегка увлажните волосы теплой водой и нанесите маску, покройте шапочкой для душа.



Устройтесь поудобнее в ванну, закройте глаза и просто расслабьтесь под приятную музыку. Полежите так, мечтая о предстоящем путешествии, вспомните предыдущую поездку на море.



Спустя 5 минут сделайте пилинг для лица. Наносите на очищенную влажную кожу. Смойте через 10 минут и нанесите маску. Расслабьтесь в воде, положив себе под голову сложенное полотенце. Спустя 15-20 минут смойте маску.

Спустите воду из ванны, массажными движениями нанесите скраб для тела.

Помассируйте кожу, уделяя особое внимание коленкам, локтям и наружной части бедер. Ополоснитесь под душем, вымойте голову, промокните кожу полотенцем, волосы заверните в чалму из полотенца.



Нанесите на кожу тела крем, добавляя в него несколько капель эфирного масла (лаванды если хочется продлить расслабленное состояние или апельсина, если нужно почувствовать себя бодрой).



Возьмите любой механический массажер для тела и сделайте массаж. Больше времени уделите животу, бедрам и верхней части рук.



Подойдите к зеркалу, нанесите на лицо привычный крем или персиковое масло. Сделайте легкий массаж по массажным линиям. Это будет легче сделать, если вы будете выполнять его не пальцами, а двумя столовыми ложками. Очень

приятно и эффект виден после первого раза. Если вы воспользовались маслом, после массажа отправьтесь в

комнату, прилягте на диван и положите на 5 минут на лицо небольшое полотенце, смоченное теплой водой.



Завершите СПА-сессию приятным отдыхом. Попейте кофе, чаек или водичку с лимоном и устроившись поудобнее в кресле, посмотрите любимый фильм!

Рецепты масок для лица

Увлажнение и выравнивание тона

По ½ ч.л. лимонного сока, оливкового масла, сметаны и белой глины. Мешать и нанести на очищенную влажную кожу, выдержать 20 минут, затем смыть.

Питание и защита от увядания

Небольшой кусочек подсолнечной халвы растереть со столовой ложкой воды в кашицу. Нанести на

очищенную влажную кожу и подержать 20 минут, затем смыть.

Разглаживание морщин и стимуляция выработки коллагена

Столовую ложку сухих дрожжей развести 1 ст.л. теплой воды. Добавить столовую ложку кефира или йогурта (без добавок), наложить на очищенную влажную кожу на 20 минут, затем смыть.

Подтягивание кожи, разглаживание морщин

1 ч.л. крахмала смешать с размятой вилкой мякотью 1/3 спелого банана. Нанести на очищенную влажную кожу на 20 минут, затем смыть.

Составы пилингов для лица

Очищающий пилинг

1 ст.л. овсяных хлопьев, смолотых на кофемолке, 1 ч.л. лимонного сока и 1/2 ч.л., 1 ч.л. геля для умывания. Нанести на очищенную влажную кожу, помассируйте кончиками пальцев, затем смойте. Вы можете делать два варианта этого состава ориентируясь на собственные ощущения: с лимонным соком и без него.

Укрепляющий пилинг

1 ст.л. яичной скорлупы, смолотой на кофемолке смешать с 1/2 ч.л. крема для лица, нанести на влажную очищенную кожу, помассировать кончиками пальцев, затем смыть водой.

Обновляющий пилинг

½ яблока, натертого на терке смешать с 1 ч.л. меда, нанести на очищенную влажную кожу, помассировать и оставить на 15 минут, затем смыть.

Осветляющий пилинг

2 клубники растолочь в ступке или размять вилкой, нанести на очищенную увлажненную кожу, оставить на 15 минут, затем смыть.

Освежающий скраб

Взять 2 таблетки аспирина, на каждую капнуть по паре капель воды, подождать минутку, затем смешать со столовой ложкой меда. Нанести на очищенную кожу лица и шеи на 10 минут, затем помассировать кончиками пальцев и смыть.

Медово-кофейный тонизирующий скраб для тела

5 ст.л. спитой кофейной гущи смешать с 3 ст.л. густого засахарившегося меда, 1 ст.л. лимонного сока. Смешать, нанести на влажную кожу, помассировать и смыть.

Маски для волос

Питательная маска для блеска и гладкости волос

1 ст.л. глицерина, 1 яйцо, 1 ст.л. оливкового или льняного масла. Смешать, нанести на волосы на 30-60 минут, покрыть шапочкой для душа. После истечения этого времени вымыть голову как обычно.

Маска для увлажнения и придания волосам шелковой мягкости светлым волосам

2 ст.л. корицы, 1 ст.л. меда, 2 ст.л. вашего бальзама для волос. Смешать, равномерно нанести на волосы по всей длине. Покрыть шапочкой для душа. Оставить на 30 минут. Внимание! При более длительном воздействии маска слегка осветляет волосы.

Маска для невероятного объема и блеска

1 ст.л. желатина, 3 ст.л. воды, 1 ч.л. лимонного сока, 1 ст.л. шампуня. Желатин залить на 10 минут водой, затем слегка подогреть в микроволновке или на водяной бане, размешать, добавить шампунь и лимонный сок. Нанести на волосы по всей длине и оставить на 40-60 минут, затем вымыть голову как обычно.

***Ухаживать за собой очень приятно!
Дарите себе такие минуты почаще!
И будете здоровы и счастливы!***

