

# 21 dní pro pleť

Výzva pro každodenní spokojenost tvé pleti

- 1. VYTVOŘ SI VIZUÁLNÍ KOTVU**  
Měj svůj svůj cíl i svoji výzvu na očích. Kam směřujeme pozornost, tam to roste.
- 2. ČISTI PLEŤ RÁNO A VEČER**  
Každodenní čištění pleti je naprostý základ péče o pleť. Když čištění dlouhodobě podceňuješ, jsou i všechny další kroky v péči o pleť polovičaté.
- 3. KAŽDÝ DEN SVOJI PLEŤ HYDRATUJ**  
Hydratovaná pleť je vypnutá, víc září a je na první pohled vidět, že je plná energie. Na vyčištěnou pleť vždy nanese hydratační přípravek, který ji hydrataci dodá.
- 4. HYDRATUJ SVOJI PLEŤ ZE VNITŘ**  
Hydratace pleti zevnitř je základem její kvality. Voda je základem tvého těla - zhruba 60%-70% těla je tvořeno vodou. Dodržuj pitný režim každý den.
- 5. KRK JE TAKY TVŮJ**  
Péče o pleť nekončí s koncem tvých čelistí. Tvůj krk i dekolt potřebují tvoji pozornost. Právě krk a dekolt nejčastěji prozradí skutečný věk každé ženy. Pečuj o ně každý den.
- 6. ODLIČUJ SI SPRÁVNĚ OČI**  
Buď jemná, použij správné přípravky i pohyby. Nevytahuj zbytečně pleť okolo očí a mechanicky ji nedráždí. Oční okolí je velmi jemné a potřebuje i jemnou péči.
- 7. DOPŘEJ PLETI 1X TÝDNĚ NĚCO NAVÍC**  
Jeden ze skvělých způsobů, který tvoje pleť dlouhodobě ocení, je dopřát jí jednou týdně chvíli klidu a pleťovou masku. Vyber si den, který je pro tebe nejvhodnější.
- 8. NERÝPEJ DO TOHO!**  
Když se ti na pleti udělá pupínek, ucpaný pór, akné... nemačkej ho. Často si tímto nešetrným zacházením problém zvětšíš a pleť poškodíš. Pleť lokálně ošetři.
- 9. KOLIK CUKRU DENNĚ SNÍŠ?**  
Buď v konzumaci cukru vědomě, je pro tvoji pleť zabiják. Překyseluje organismus, podporuje záněty v těle, narušuje hormonální rovnováhu. Sleduj ho ve své stravě.



# 21 dní pro pleť

## Výzva pro každodenní spokojenost tvé pleti

- 10. KRÁSNÁ PLEŤ PROCHÁZÍ ŽALUDKEM**

To co jíš, má na kvalitu tvé pleti obrovský vliv. Potravin pro pleť je spousta. Na start přidej do jídelníčku mandle. Jsou superpotravinou se spoustou antioxidantů, které pleti prospívají.
- 11. ZATOČ S ČERNÝMI TEČKAMI**

Jednou z nejčastějších příčin černých teček je nedostatečné čištění pleti. Podívej se na to, JAK a ČÍM svoji pleť čistíš, zreviduj způsob čištění, důkladnost i vhodné přípravky.
- 12. I KDYŽ VYNECHÁŠ, NEZNAMENÁ TO KONEC**

Pokud s péčí o pleť začínáš, učíš se nový návyk a to je dlouhodobý proces. Pokud vynecháš, není to konec, neměj pocit viny. Nauč se, abys nevynechala 2x po sobě a co nejdřív se vrať do tempa.
- 13. ROZMAZLUJ PLEŤ KAŽDÝ DEN**

Zapoj do každodenní péče o pleť kvalitní výživu. Ideální volbou je pleťové sérum. Působí do hlubších vrstev pleti a přináší tvým pleťovým buňkám řadu aktivních látek
- 14. MINIMALIZUJ ZANÁŠENÍ BAKTERIÍ NA PLEŤ**

Nežádoucí bakterie způsobují zánětlivé pupínky a problémy. Pokud se líčíš, dbej na dezinfekci a čištění kosmetických štětců a produktů. Pravidelně je čisti a per.
- 15. VYMĚŇ POVLEČENÍ I RUČNÍKY**

Pleť se v noci regeneruje. Potřebuje k tomu čisté a vzdušné prostředí. Pokud máš problematickou pleť, měň povlečení na polštáři klidně jednou za 2-3 dny. Ručník na obličej měň vždy samostatně.
- 16. VŠEHO MOC ŠKODÍ**

Nepotřebuješ desítky lahviček. Stačí ti tvůj základní set kosmetiky přesně na míru požadavkům tvé pleti. Nesoustřeď se na kvantitu, ale investuj do kvality a spoj ji do správného systému.
- 17. POUŽÍVEJ PLEŤOVÉ OLEJE SPRÁVNĚ**

Pleťové oleje jsou skvělí pomocníci, když je umíš používat. Olej nemá sám o sobě hydratační schopnost, uzamyká hydrataci v pleti. Je třeba ho aplikovat na vlhkou pleť. Ujisti se, že oleje používáš správně a máš je dobře zařazené v rámci jednotlivých kroků péče o pleť.





# 21 dní pro pleť

Výzva pro každodenní spokojenost tvé pleti

## 18. PRAVIDELNOST RŮŽE PŘINÁŠÍ

Starat se o pleť „jen někdy“ nestačí. Pleť se neustále obnovuje, proto si potřebuješ z péče o pleť udělat dlouhodobý návyk. Pozoruj, co v péči o pleť pravidelně děláš a do čeho se ti nechce.

## 19. DOPŘEJ PLETI PRAVIDELNOU MASÁŽ

Masáž obličeje má přesah a pomůže ti nejen s uvolněním napětí v obličeji. Pleť se prokrví, k pleťovým buňkám se dostane víc kyslíku a aktivní látky z kosmetické péče.

## 20. ODSTRAŇ TO, CO TVOJE PLEŤ NEPOTŘEBUJE

Použijev pleťový peeling pro odstranění odumřelých kožních buněk. Vybírej jemný peeling a použijev ho 1x za 14 dní nebo tak, jak tvoje pleť potřebuje.

## 21. KRÁSNÁ PLEŤ ZAČÍNÁ VE TVÉ HLAVĚ!

Tak jako krása začíná ve tvé hlavě, tak i péče o pleť začíná právě tam. Proto si vědomě všiměj myšlenek, které se ti při péči o pleť v hlavě honí, a taky toho, jakou energii do péče o ni dlouhodobě vkládáš. Je to důležitá součást.

Pokud jsi se do výzvy pustila naplno, věřím, že cítíš na pleti výsledky. Moc ti gratuluji! Tohle je teprve začátek a malá ochutnávka toho, jak si můžeš pravidelnou péči o pleť systematicky nastavit a podpořit svůj přitažlivý ženský vzhled.

*Chceš vypadat skvěle, cítit se přitažlivá, mít šmrnc a styl za každých okolností?*

[Zvu tě do oblíbeného online kurzu Triáda.](#)

~ Naučím tě principy, jasná pravidla a souvislosti v péči o pleť, líčení a oblékání, které ti zvednou sebevědomí, ušetří čas, peníze i tvoji energii.

~ Během 12 týdnů získáš ucelené know-how v péči o ženský vzhled, které ti přinese do života víc lehkosti a sebejistoty. Budeš vědět CO děláš a PROČ to děláš a konečně hru s názvem “ženský přitažlivý vzhled” pochopíš.

~ Osobně tě provedu krok za krokem a podpořím tě, abyste měla odvahu udělat změny od koupelny až po šatník a cítila se božsky.

[Kdy jindy začít měnit svoji spokojenost, než TEĎ?](#)

[www.magickyzenska.cz/triada](http://www.magickyzenska.cz/triada)

