

Wyzwanie

ODMŁADZANIE

DATA

16.01 - 02.02

Zapraszamy Cię do aktywnego udziału w 3-tygodniowym wyzwaniu, które pomoże Ci wyglądać młodziej. Jak to działa?

Widzimy się na żywo codziennie **od 16 stycznia do 2 lutego o godzinie 19.30 na IG i FB Bandi**.

Każdego dnia rano w czasie trwania wyzwania otrzymasz przypomnienie zachęcającą do powtórzenia ćwiczeń i masażu z ostatniego LIVE'a. Dążymy do tego, aby **masaże i ćwiczenia wykonywać 2 x dziennie** (raz w czasie spotkania na żywo i raz samodzielnie w ciągu dnia).

Pierwszego dnia wyzwania otrzymasz od nas „instrukcję” – wydrukuj lub na jej podstawie stosuj się do naszych wskazówek.

Bądź obecna i aktywna bo czekają NIESPODZIANKI! Mamy do rozdania wspaniałe nagrody!

1. ODMŁADZANIE MASAŻAMI I ĆWICZENIAMI

Czy Wiesz, że młodszy wygląd twarzy masz dosłownie w zasięgu ręki? Kosmetyki będą działały znacznie skuteczniej, jeśli dodatkowo pobudzisz swoją skórę i mięśnie do pracy poprzez masaże i ćwiczenia. Połączenie działania kosmetyków z automasażami i ćwiczeniami twarzy to doskonały plan na domowe, skuteczne odmładzanie!

2. O „WYZWANIU ODMŁADZANIE”

Podczas wieczornych spotkań na żywo będziemy ćwiczyć i masować twarz, aby zredukować drugi podbródek, poprawić owal twarzy, poprawić przepływ limfy (zredukować opuchnięcia), przeciwdziałać zmarszczkom, poprawić jędrność i koloryt cery.

Wiemy, że **masaże i ćwiczenia działają świetnie na wygląd twarzy!** Dlatego w połączeniu z odpowiednią pielęgnacją będziemy dążyć do upragnionych efektów i wzajemnie się motywować!

Jeśli kiedykolwiek rozważałaś rozpoczęcie skutecznej pielęgnacji odmładzającej – TERAZ JEST TEN CZAS! Wiemy, że ilość oraz różnorodność dostępnych instrukcji automasaży i ćwiczeń twarzy może przyprawić o zawrót głowy. Dlatego wybraliśmy, uporządkowaliśmy i przygotowaliśmy z naszą ekspert pełny program odmładzania!

A codzienne spotkania na żywo pomogą Ci:

- znaleźć motywację do systematycznych ćwiczeń i masażu
- wyrobić konsekwencję w działaniu – uczestnicy będą swoją wspólną motywacją, stworzymy SUPER TEAM!
- znaleźć chwilę tylko dla siebie
- poznać swoje potrzeby
- się zrelaksować
- odmłodzić wygląd twarzy

3. JAK ĆWICZYĆ?

Zanim zaczniesz zrób selfie z przodu i obu profili bez uśmiechu i bez makijażu. To zdjęcie posłuży ci do sprawdzenia rezultatów po kilku tygodniach ćwiczeń.

Podczas ćwiczeń pij wodę. Nie tylko nawadnia nasze komórki i oczyszcza, ale pozwala także rozluźnić się w przerwie między ćwiczeniami.

Korzystaj z lusterka, aby na bieżąco kontrolować swoją mimikę. Większość ćwiczeń wymaga nauczenia się separowanej pracy mięśni i na początku może być to trudne. Oglądając się w lusterku, **będziesz mogła wprowadzić niezbędne korekty.**

Przed ćwiczeniami posmaruj twarz kremem, miej pod ręką sztyft do ust lub olejek.

Masaże twarzy:

- rozluźnią napięcia mięśni redukując m.in. zmarszczki mimiczne na czole i zmniejszą efekt „opadających” kącików ust
- poprawiając krążenie krwi i limfy zredukują opuchnięcia, usprawnią rozprowadzanie składników odżywczych między komórkami skóry

Ćwiczenia mięśni twarzy:

- umożliwią m.in. uzyskanie „trójwymiarowy wygląd policzków” co wpływa także na poprawę owalu twarzy

Kosmetyki:

- zadbają o wygląd skóry, jej nawilżenie, wygładzenie a także dostarczą składniki aktywne, których Twoja cera potrzebuje

To nie koniec korzyści!

Weź udział w „wyzwaniu odmładzanie”, obserwuj swoje ciało i samopoczucie a przekonasz się, że kosmetyki + masaże + ćwiczenia twarzy to zupełnie nowy poziom poprawy wyglądu twarzy!



Wyzwanie

ODMŁADZANIE

TYG I

16.01 - 19.01

HARMONOGRAM ĆWICZEŃ

Wt 16.01 <input type="checkbox"/> na LIVE <input type="checkbox"/> Powtórka	Informacje organizacyjne, praktyka: „szyja i podbródek” oraz „chomiki i owal” + BONUS masaż aktywujący węzły chłonne
Śr 17.01 <input type="checkbox"/> na LIVE <input type="checkbox"/> Powtórka	Praktyka: „szyja i podbródek”, „policzki” + BONUS dodatkowe ruchy masażu na modelowanie policzków
Czw 18.01 <input type="checkbox"/> na LIVE <input type="checkbox"/> Powtórka	Praktyka: „szyja i podbródek”, „oczy” + BONUS dodatkowy masaż na redukcję cieni i opuchnięć pod oczami
Pt 19.01 <input type="checkbox"/> na LIVE <input type="checkbox"/> Powtórka	Praktyka: „szyja i podbródek”, „czoło” + BONUS ćwiczenie oddechowe szybko redukujące stres

ZWYCZAJE PIELĘGNACYJNE

Czas je uporządkować!

Chcesz wyglądać młodziej lub zadbać o to, by skóra miała promienny, wypoczęty wygląd? To wyzwanie jest dla Ciebie!

Poznaj 3 KROKI do zmian w pielęgnacji:



MOTYWACJA

To doskonały pierwszy krok w podjęciu zmian pielęgnacyjnych.



REGULARNOŚĆ

Ćwiczenia i masaże twarzy przyniosą oczekiwane efekty tylko jeśli będą stałym filarem codziennego dbania o siebie.



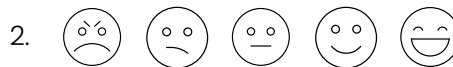
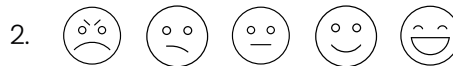
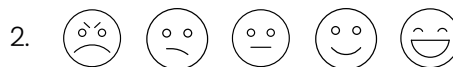
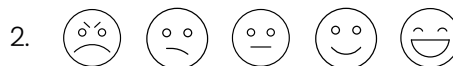
SAMODYSCYPLINA

To dzięki niej wprowadzone zmiany zostaną z Tobą na stałe!

W grupie będzie nam wszystkim łatwiej, a dodatkowo przyjemnym **Ci udział w spotkaniach możliwością wygrania fantastycznych nagród!**

SKALA SATYSFAKCJI

1. Jak czułaś się przed ćwiczeniami?
2. Jak czujesz się po ćwiczeniach?



odNowa

CZYNNIKI WZROSTU

Odmładzający krem nawilżający

- poprawa owalu twarzy
- zmniejszona widoczność zmarszczek
- nawilżenie, wygładzenie
- wzrost elastyczności, gęstości i jędrności skóry



Odmładzający krem pod oczy

- Redukcja drobnych zmarszczek
- wygładzenie i nawilżenie okolic oczu
- regeneracja przesuszonego naskórka



Wyzwanie

ODMŁADZANIE

TYG II

22.01 - 26.01

HARMONOGRAM ĆWICZEŃ

Pon

22.01

- na LIVE
 Powtórka

Praktyka: „szyja i podbródek”, „oczy”, „czoło”
+ BONUS taping na zmarszczki na czole

Wt

23.01

- na LIVE
 Powtórka

Praktyka: „szyja i podbródek”, „chomiki i owal”, „policzki”
+ BONUS redukcja opuchnięć masażem twarzy z bańkami chińskimi

Śr

24.01

- na LIVE
 Powtórka

Praktyka: „szyja i podbródek”, „chomiki i owal”, „policzki”
+ BONUS poprawa konturów twarzy z masażerem D3.

Czw

25.01

- na LIVE
 Powtórka

Praktyka: „szyja i podbródek”, „oczy”, „czoło”
+ BONUS odmładzający masaż kamieniem Gua Sha

Pt

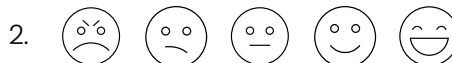
26.01

- na LIVE
 Powtórka

Praktyka: „szyja i podbródek”, „chomiki i owal”, „policzki”
+ BONUS ujędrniający masaż wałkiem Lypako i piłeczkami do masażu

SKALA SATYSFAKCJI

1. Jak czułaś się przed ćwiczeniami?
2. Jak czujesz się po ćwiczeniach?



Jak zadbać o siebie, aby poczuć się lepiej

NA ZMIENNE NASTROJE, OBNIŻONĄ SAMOOCENĘ, PRZYGNĘBIENIE NERWOWOŚĆ, NIEPOKÓJ, POGORSZENIE KONCENTRACJI MOŻE POMÓC:



Aktywność fizyczna



Pobudź swoją kreatywność



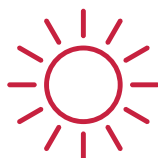
Fizyczny dotyk (np. masaż)



Spędzaj czas na zewnątrz



Poświęć chwilę tylko dla siebie



Korzystaj ze światła słonecznego



Życzliwość dla samego siebie i innych



Zwróć uwagę na spędzanie czasu z bliskimi



Pamiętaj o zbilansowanej diecie



Czytaj inspirujące teksty lub posłuchaj podcastów

Wyzwanie

ODMŁADZANIE

TYG III

29.01 - 02.02

HARMONOGRAM ĆWICZEŃ

Pon

29.01

na LIVE

Powtórka

Praktyka: „szyja i podbródek”, „chomiki i ował”, „policzki”, „oczy”, „czoło”

Wt

30.01

na LIVE

Powtórka

Praktyka: „szyja i podbródek”, „chomiki i ował”, „policzki”, „oczy”, „czoło”

Śr

31.01

na LIVE

Powtórka

Praktyka: „szyja i podbródek”, „chomiki i ował”, „policzki”, „oczy”, „czoło”

Czw

01.02

na LIVE

Powtórka

Praktyka: „szyja i podbródek”, „chomiki i ował”, „policzki”, „oczy”, „czoło”

Pt

02.02

na LIVE

Powtórka

Praktyka: „szyja i podbródek”, „chomiki i ował”, „policzki”, „oczy”, „czoło”

z Boostuj

EFEKTY SWOJEJ PRACY

Silnie odmładzający booster

- poprawa owalu twarzy
- zmniejszona widoczność zmarszczek
- nawilżenie, wygładzenie
- wzrost elastyczności, gęstości i jędrności skóry

Zawiera: czynniki wzrostu komórkowego, kwas hialuronowy



SKALA SATYSFAKCJI

1. Jak czułaś się przed ćwiczeniami?
2. Jak czujesz się po ćwiczeniach?

1.

2.

1.

2.

1.

2.

1.

2.

1.

2.

RELAKSUJĄCE ĆWICZENIE ODDECHOWE

Usiądź wygodnie w ciszy, zamknij oczy i skup się wyłącznie na liczeniu: w myślach albo na palcach

1. Powoli nabieraj wdech licząc do pięciu

2. Zatrzymaj powietrze także licząc do pięciu

3. Powoli zrób wydech znów licząc do pięciu

4. Zatrzymaj oddech licząc do pięciu.



Całość powtórz 5 razy. Czujesz się spokojniejsza/spokojniejszy?