

PRIMABIOTIC

Szczotkowanie na sucho





JAK CZĘSTO SZCZOTKOWAĆ NA SUCHO?

Szczotkowanie ciała na sucho może być wykonywane codziennie lub kilka razy w tygodniu. Osoby początkujące powinny rozpocząć szczotkowanie ciała od delikatnego masażu. Z biegiem czasu nieprzyjemne uczucie występujące podczas szczotkowania zniknie. Szczotkowania twarzy nie należy wykonywać częściej niż dwa razy w tygodniu.



JAK DŁUGO POWINNO TRWAĆ SZCZOTKOWANIE NA SUCHO?

Szczotkowanie ciała warto podzielić na etapy. Szczotkowanie każdej części ciała powinno zajmować od 2 do 5 minut w zależności od stopnia zaawansowania.



KIEDY NAJLEPIEJ WYKONYWAĆ SZCZOTKOWANIE CIAŁA?

Nie ma znaczenia, czy szczotkowanie wykonamy rano, czy wieczorem. Jeśli zdecydujemy się na szczotkowanie rano, pobudzi to nasze krążenie i doda siły i energii na cały dzień. Szczotkowanie ciała wieczorem wprowadza natomiast w stan rozluźnienia i wpływa na lepszą jakość snu.



CO WARTO WIEDZIEĆ O SZCZOTKOWANIU CIAŁA NA SUCHO?

Szczotkowanie ciała na sucho to rytuał, który już od lat stosują Azjatki. Czy szczotkowanie na sucho jest zdrowe? Każdy, kto słyszał o szczotkowaniu ciała, wie, że zabieg ten przynosi mnóstwo pozytywnych efektów. Pomaga zachować piękny wygląd skóry i dba o zdrowy i promienny koloryt. I co najważniejsze, możesz wykonać go w domu, a jedyne, czego potrzebujesz, to szczotka do masażu ciała.

Efekty szczotkowania na sucho

Regularne szczotkowanie na sucho poprawia krążenie i w efekcie pozwala skórze na lepsze dotlenienie. Efekty szczotkowania na sucho to między innymi ujędrniona skóra oraz poprawa kolorytu. Co więcej, szczotkowanie **usuwa martwy naskórek**, co może zapobiec powstawaniu zaskórników i zapewnić skórze zdrowy i młody wygląd. Szczotkowanie na sucho może zastąpić nawet niewygodne peelingowanie ciała.

Opuchnięte ciało (w szczególności nogi i ręce) jest często efektem nieprawidłowego przepływu limfy. Masaż za pomocą szczotki może przyczynić się do jej lepszego przepływu i drenażu limfatycznego. To powoduje zmniejszenie opuchlizny i obrzęku.

Regularnie wykonywane masaże przy użyciu szczotki mogą pomóc w walce z **cellulitem i rozstępami**. Powstanie cellulitu jest także efektem nieprawidłowego przepływu limfy. Pierwsze efekty można zauważyć już po kilku tygodniach regularnego szczotkowania.

Szczotkowanie twarzy to naturalny sposób na pozbycie się zrogowaciałego naskórka. Dodatkowo szczotka do masażu twarzy działa podobnie jak masaż. Ujędrnia i uelastycznia skórę, a nawet splayca drobne zmarszczki.

Szczotka do ciała PRIMABIOTIC



Szczotka do masażu ciała na sucho od Primabiotic powstała z myślą o najbardziej wymagających Klientach

Owalny kształt i bawełniany pasek **zapobiegają wyslizgnięciu** się szczotki z ręk.

Solidne mocowanie sprawia, że szczotka posłuży Ci przez dłuższy czas!

Produkt ekologiczny, biodegradowalny i w stu procentach wykonany w Polsce.

Woreczek idealnie **ochroni włosie** przed kurzem i zanieczyszczeniami, a do tego świetnie **sprawdzi się w podróży**.

Do każdej szczotki dołączamy **ręcznie wykonany woreczek** (tkanina bawełniana premium) z haftowanym logo, który powstał w duchu **#zerowaste!**

Materiał: drewno bukowe
Włosie: włókna agawy (tampico)
Pasek: bawełna

Film instruktażowy
szczotkowania ciała



JAK SZCZOTKOWAĆ CIAŁO NA SUCHO?

Podczas masażu ciała na sucho obowiązuje zasada ruchu z dołu ku górze, w kierunku serca. Dlaczego?

Jest to bezpośrednio związane z rozkładem naczyń limfatycznych.

W trakcie wykonywania masażu trzymaj szczotkę pod kątem 45 stopni.



STOPY I NOGI

Zacznij od stóp, wykonując długie ruchy od palców w kierunku pięt, by wymasować podeszwę. Wykonuj okrężne ruchy, aby zadbać o skórę wokół kostek. Każdy ruch powtarzaj kilka razy.

Przyszedł czas na nogi. Wykonuj długie, posuwiste ruchy w kierunku serca, aby usprawnić przepływ limfy w ciele.



POŚLADKI

To właśnie na pośladkach najczęściej można dostrzec cellulit bądź rozstępy. Jeśli ta partia ciała jest dla Ciebie najbardziej problematyczna, to możesz poświęcić jej najwięcej czasu.



BRZUCH I PIERSI

Podczas szczotkowania brzucha możesz wykonywać okrężne ruchy, zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara. Ta metoda ma pozytywny wpływ na trawienie i polecana jest zwłaszcza wtedy, gdy masaż wykonujesz po posiłku.

Czy w takim razie ruch od podbrzusza w górę jest zabroniony? Oczywiście, że nie! To idealny sposób na poradzenie sobie z zastojami limfy.

W przypadku piersi wykonuj delikatny masaż okrężnymi ruchami, omijając przy tym brodawki.



MASAŻ PLECÓW

W przypadku pleców wskazane są długie ruchy – od pośladków aż po kark.



DŁONIE I RĘCE

Zacznij od szczotkowania palców, następnie wnętrza dłoni i nadgarstków, po czym przejdź do wewnętrznych i zewnętrznych stron rąk. Skórę wokół łokci potraktuj podobnie jak kostki, wykonując okrężne ruchy.

Szczotka do twarzy PRIMABIOTIC

Szczotka do masażu twarzy na sucho

przywraca skórze gładkość i zdrowy koloryt. Pomaga pozbyć się martwego naskórka i świetnie przygotowuje do kolejnych etapów pielęgnacji.

Szczotkowanie na sucho **odpręża, niweluje** napięcie mięśni i jest przyjemnym rytuałem, polecanym zwłaszcza przed zaśnięciem.

Szczotka od Primabiotic wyróżnia się solidnym wykonaniem. Jest to produkt **ekologiczny** i w stu procentach **wykonany w Polsce**.

Do każdej szczotki dołączamy **ręcznie wykonany woreczek** (tkanina bawełniana premium) z haftowanym logo, który powstał w duchu **#zerowaste!**

Woreczek idealnie **ochroni włosie** przed kurzem czy zanieczyszczeniami, a do tego świetnie **sprawdzi się w podróży**.

Nadaje się **do każdego typu skóry**.

Materiał: drewno dębowe

Włosie: kozie



Film instruktażowy
szczotkowania twarzy



JAK SZCZOTKOWAĆ TWARZ NA SUCHO?

Masaż zaczynamy od wewnętrznej części twarzy (w okolicach nosa) i kierujemy się na zewnątrz (w kierunku uszu). Tak samo postępujemy w przypadku czoła (od wewnątrz do zewnątrz). Przy pomocy szczotki do twarzy można także masować usta. Przed przystąpieniem do zabiegu należy umyć i osuszyć skórę. Ruchy wykonywane podczas masażu mogą być proste lub koliste. Należy omijać okolice oczu i nie pocierać w jednym miejscu zbyt długo. Szczotkowanie całej twarzy powinno zająć około dwóch minut.