



Dal nostro Libro

“Vivere senza cellulite si può”

Il vostro trattamento di bellezza



***Ricetta:** Sciogliete mezzo chilo di sale grosso nell'acqua della vasca che dovrà avere una temperatura di circa 37-38 gradi. Se l'acqua è più fredda, il sale non si scioglierà e non darà i risultati sperati. Per un maggior effetto drenante, si potranno aggiungere nell'acqua 5 gocce di alcuni oli essenziali come ad esempio l'olio di ginepro, di rosmarino o oli essenziali o polveri che contengano le cumarine, delle sostanze vegetali che attivano le circolazione linfatica eliminando le tossine. Rimanete*

quindi nella vasca per circa 30 minuti possibilmente ascoltando una musica rilassante.

Potete poi alternare questo trattamento a uno scrub al sale marino che essendo ricco di minerali purificherà la pelle, eliminerà le cellule morte levigando la cute e favorirà la rigenerazione cellulare

Come realizzare lo scrub

Versate in una ciotolina 3-4 cucchiaini di sale, mezzo cucchiaino di acqua fino ad ottenere un composto omogeneo, aggiungete quindi un cucchiaino di olio extravergine di oliva e se lo gradite qualche goccia di limone. Prendete il composto con il palmo della mano e con movimenti circolari passarlo dolcemente sulla pelle umida cominciando dai piedi e risalendo verso l'alto.

Quando avrete finito risciacquate abbondantemente con acqua tiepida. Non effettuare lo scrub al sale più di una volta a settimana per non irritare la pelle. Questo trattamento migliorerà la circolazione delle vostre gambe.

Vieni in studio e acquista la tua copia ad un prezzo speciale