

este synergy

– suplement diety –

Rytuały
pielęgnacyjne
skóry twarzy



Powierzchnia naszej skóry to nawet 2 metry kwadratowe,

co oznacza, że skóra jest największym organem naszego ciała. Co więcej należy do jednych z najbardziej wrażliwych narządów.

Pełni wiele funkcji: od osłony organów wewnętrznych, utrzymanie homeostazy po percepcję zmysłową, odczuwanie temperatury czy bólu.

Budowa skóry jest złożona, składa się z 3 warstw powiązanych ze sobą: naskórek, skóra właściwa i tkanka podskórna.

1. **Naskórek złożony jest z 5 warstw,** które ulegają ciągłej odnowie i złuszczeniu. Dzięki stałej regeneracji skóra staje się promienna i wygląda zdrowo, jednak ten **proces wraz z wiekiem zanika.** Naskórek jest odżywiany przez górne warstwy skóry właściwej.

2. **Skóra właściwa** to najgrubsza z warstw skóry i zbudowana jest z włókien tkanki łącznej. Charakteryzuje się **dużą sprężystością i wytrzymałością.** Tu znajdują się zakończenia nerwowe, które odpowiadają za procesy czuciowe.

Głównym składnikiem jest kolagen, który stanowi 75% masy skóry właściwej.

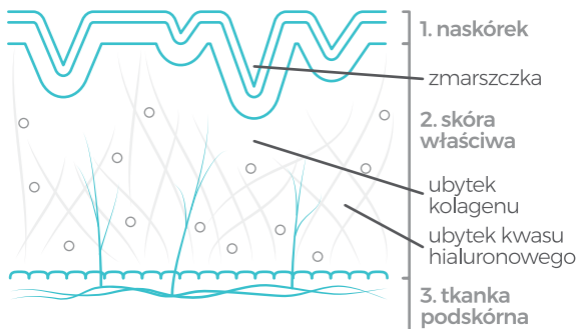
Po 40. roku życia produkcja kolagenu w skórze właściwej ulega redukcji.

Kolejną substancją występującą w skórze właściwej jest **kwask hialuronowy**, który odpowiada za właściwy poziom nawilżenia skóry, niestety **jego poziom wraz z wiekiem spada**.

3.

Tkanka podskórna jest najgłębszą z warstw i składa się głównie z tkanki tłuszczowej oraz w mniejszym stopniu z łącznej. Odgrywa ważną rolę w termoregulacji, dodatkowo pełni funkcję podporową i magazynuje składniki odżywcze.

Dojrzała skóra



Zmarszczki na skórze powstają gdy tkanka łączna ulega degradacji, skóra staje się cieńsza, traci elastyczność oraz zdolność do wiązania wody. Z wiekiem spada tempo metabolizmu, wolniej regenerują się włókna kolagenowe. **Istotna jest dobrze zbilansowana dieta bogata w składniki odżywcze istotne dla skóry.**

Este synergy to suplement diety specjalnie skomponowany dla zdrowej i pięknej skóry.



28 shotów
z płynem
do picia

Zawiera cukier (fruktozę)

Este synergy to specjalna **kompozycja kolagenu, kwasu hialuronowego wzbogaconych witaminami C i E, cynkiem oraz biotyną.**

Zauważalne zmniejszenie napięcia i elastyczności skóry?

Rozwiązaniem może być suplement diety **este synergy** stanowiący uzupełnienie diety w składniki niezbędne do utrzymania optymalnej kondycji skóry. Odpowiednio dobrane składniki pomagają utrzymać zdrową, gładką skórę.



Kolagen jest białkiem naturalnie występującym w organizmie i stanowi około 30% wszystkich komórek białkowych. Produkcja kolagenu wraz z wiekiem spada. Zastosowany w este synergii Verisol P[®] to opatentowany i przebadany kolagen.*



Kwas hialuronowy to substancja naturalnie występująca w ludzkim organizmie. Około 50% kwasu hialuronowego znajduje się w skórze, a jego zawartość maleje wraz z wiekiem.



Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, który odpowiada m.in. za elastyczność i napięcie skóry. Pomaga również w ochronie komórek, w tym komórek skóry, przed stresem oksydacyjnym.



Biotyna pomaga zachować zdrową skórę oraz włosy.



Witamina E pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.



Cynk utrzymuje prawidłowy stan skóry oraz metabolizm tłuszczów.

Składniki: woda, fruktoza, Verisol P[®] (peptyd kolagenowy/kolagen), koncentrat soku z czarnej porzeczki, kwas L-askorbinowy (witamina C), regulator kwasowości: kwas cytrynowy, cytrynian cynku, octan DL-alfa tokoferylu (witamina E), substancje konserwujące: sorbinian potasu i benzoesan sodu, hialuronian sodu (kwas hialuronowy), aromat, D-biotyna.

Zawartość składników odżywczych w zalecanej porcji dziennej (1 shot - 25 ml)

Witamina C	80 mg (100% RWS*)
Biotyna	50 µg (100% RWS*)
Witamina E	10 mg (83% RWS*)
Cynk	10 mg (100% RWS*)

*RWS - referencyjna wartość spożycia

1 shot zawiera 2,5 g kolagenu **Verisol P[®]**
1 shot zawiera 10 mg **kwasy hialuronowego**



Sposób użycia:

Spożywać doustnie raz dziennie, najlepiej wieczorem, zawartość jednego shot'a rozcieńczając w 100 ml wody, herbaty, soku lub innego płynu.

Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Produkt przeznaczony jest dla osób dorosłych.

Prawidłowa pielęgnacja skóry twarzy

ma wpływ nie tylko na utrzymanie zdrowej skóry, może również skutecznie zminimalizować oznaki starzenia.

Troska o skórę twarzy obejmuje wiele aspektów. **To nie tylko dobrze dobrane kosmetyki**, ale również wieczorny demakijaż, sposób aplikacji kremu czy odpowiednio zbilansowana dieta, która dostarczy niezbędnych składników odżywczych.

Pielęgnacja twarzy krok po kroku

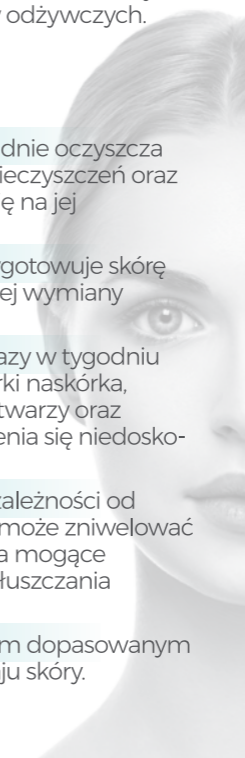
Demakijaż twarzy dokładnie oczyszcza skórę z kosmetyków, zanieczyszczeń oraz sebum gromadzącego się na jej powierzchni.

Oczyszczanie skóry przygotowuje skórę do regeneracji, swobodnej wymiany tlenowej.

Peeling skóry twarzy 2 razy w tygodniu eliminuje martwe komórki naskórka, wygładza powierzchnię twarzy oraz zmniejsza ryzyko pojawienia się niedoskonałości skóry.

Maseczka do twarzy w zależności od zastosowanego rodzaju, może zniwelować ewentualne podrażnienia mogące pojawić się po procesie złuszczenia naskórka.

Nawilżanie skóry kremem dopasowanym pod kątem wieku i rodzaju skóry.





Aplikacja kremu do skóry twarzy



Aplikacja kremu pod oczy



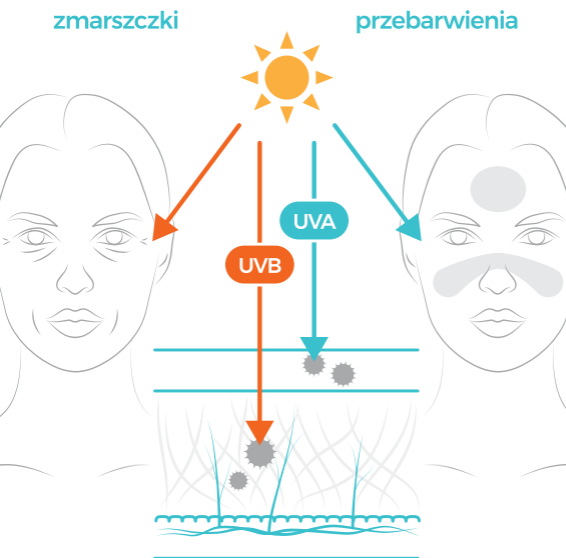
Wskazówki

Aplikację kremu do skóry twarzy zaczynamy w kierunku **od skroni do nosa**, wklepując kosmetyk – błędem jest mocne wcieranie kosmetyku, co szkodzi skórze twarzy. Krem pod oczy aplikujemy **opuszkami palców delikatnie wklepując** kosmetyk w skórę. Pamiętaj, że pielęgnacja twarzy tylko wtedy będzie skuteczna, gdy będzie kompleksowa. Idealnym uzupełnieniem może być suplement diety **este synergy**.



Ważne

Czy wiesz, że aż za 80% oznak starzenia na skórze odpowiada środowisko zewnętrzne - głównie promieniowanie UV oraz zanieczyszczone powietrze?

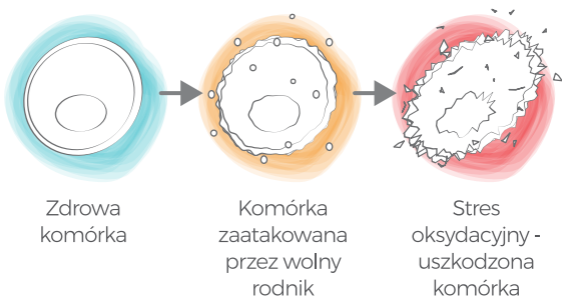


Słońce kojarzy się z wakacjami i uczuciem bez troski.

Przebywając na słońcu należy jednak zatroszczyć się o skórę. Okazuje się, że to właśnie **promienie słoneczne są odpowiedzialne za większość zmian skórnych związanych z procesami starzenia się.**

Zmniejsza się produkcja kolagenu odpowiadającego za jędrność i elastyczność skóry, która staje się cieńsza i mniej odporna na działanie czynników zewnętrznych. Najlepszym rozwiązaniem dla naszej skóry będzie ograniczenie ekspozycji na słońce oraz ochrona kremami z wysokim filtrem słonecznym.

Degradacja komórki skóry - stres oksydacyjny



W wyniku przebywania w zanieczyszczonym środowisku

na powierzchni skóry powstają wolne rodniki uszkadzające komórki skóry, co powoduje spowolnienie procesów regeneracyjnych. Istotne jest zastosowanie silnych przeciwutleniaczy: witaminy C i E, dzięki którym skóra odzyska blask.

W obrębie twarzy znajduje się ponad 50 mięśni, które można ćwiczyć tak jak każde inne. Dzięki regularnemu treningowi zwiększają swoją objętość i poprawia się ich napięcie. Wyróżnia się różne metody ćwiczeń oparte na holistycznym systemie technik pochodzących z jogi i ajurwedy. Pierwsze efekty gimnastyki twarzy można zaobserwować po kilku tygodniach.

Przystępując do ćwiczeń musisz pamiętać o kilku zasadach:

- Ćwiczenia wykonuj w rozluźnieniu, najlepiej wieczorem – unikniesz niewskazanego pośpiechu
- Gimnastykę twarzy wykonuj przed lustrem
- Ćwiczenia mięśni twarzy zacznij od rozgrzewki
- Zadowolające efekty zobaczysz przy regularnym wykonywaniu ćwiczeń

I.

Rozgrzewka

Delikatnie opukuj opuszkami palców skórę na twarzy, możesz również głaskać twarz dłońmi – rozgrzewka sprawi, że twarz będzie bardziej ukrwiona i gotowa do wykonywania ćwiczeń.



II.

Policzki jak balon

Nabierz powietrze w usta, tak aby Twoje policzki były 'nadęte', utrzymuj ten stan przez około 30 sekund. Powtórz to kilkakrotnie. Modyfikacja ćwiczenia – przenieś powietrze w ustach z prawego do lewego policzka zatrzymując po 15 sekund. Wykonaj kilka serii.

Efekt: Przeciwdziałanie powstawaniu fałd między nosem, a policzkiem.



III.

Gimnastyczny lifting oczu

Spójrz na siebie w lustrze, nie ruszając ani głową ani szyją przenieś wzrok na 3 sekundy w prawą stronę, wróć do centrum, następnie w lewą stronę i ponownie patrz się przed siebie. Następnie po 3 sekundy w górę, przed siebie i w dół. Na początek wykonaj 4 pełne serie we wszystkich kierunkach.

Efekt: Wzmocnienie mięśni wokół oczu, redukcja tzw. kurzych łapek.



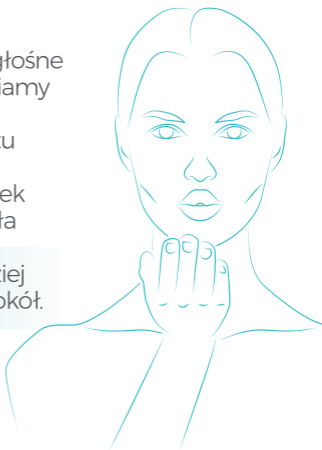
IV.

Pełniejsze usta

Wysyłając w przestrzeń głośne i mocne całusy wzmacniamy mięsień okrężny ust.

Wykonaj 4 serie kilkunastu całusów. Podobny efekt uzyskamy tworząc dzióbek przez 15 sekund. Do dzieła

Efekt: Pełniejsze i bardziej jędrne usta oraz skóra wokół.



V.

Lwia zmarszczka

Przyłóż otwartą dłoń do czoła (nadgarstek pod linią brwi), a palce na skórze głowy. Pulsuj dłonią wciskając rytmicznie skórę na czole 15 razy. Poczujesz efekt pompowania. Wykonaj kilka serii tego ćwiczenia.

Efekt: Przeciwdziałanie powstawaniu i pogłębianiu pionowej zmarszczki na czole.



Świetnym uzupełnieniem ćwiczeń może być suplement diety este synergy bogaty w składniki aktywne istotne dla zdrowia i piękna skóry.



Ważne

Powyżej przedstawiono jedynie przykładowe ćwiczenia. Jeśli temat gimnastyki mięśni twarzy Cię zainteresował zachęcamy do odwiedzenia stron internetowych poświęconych temu zagadnieniu. Znajdziesz tam programy ćwiczeń, których regularne wykonywanie może przynosić spektakularne efekty.

Notatki



