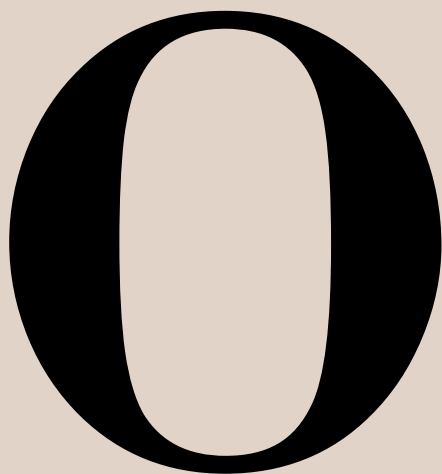


ORGANIQUE

Naturalna droga do jędrnej skóry



Codzienna troska to najlepszy sposób na jędrną skórę.



taczająca Cię wiosenna aura sprawia, że częściej zastanawiasz się, jak czujesz się we własnym ciele? To nic dziwnego! Gdy dni stają się dłuższe, a promienie słońca delikatnie muskają skórę, spoglądamy na ciało z większą uwagą – na jego fakturę, gładkość, jędrność.

Być może zauważyłaś, że po zimie Twoja skóra stała się sucha, straciła elastyczność albo pogłębił się cellulit? **Nie odbieraj tego jako sygnał do walki ze swoim ciałem! Potraktuj jako zaproszenie do większej troski i uważności.** Zamiast oceniać – zadbaj. Zamiast się spieszyć – zatrzymaj się na chwilę.

Nie potrzeba wiele, by zauważyć różnicę – skóra potrafi szybko odwdzińczyć się za troskę i regularną, czułą pielęgnację. Kilka prostych nawyków, chwila uwagi każdego dnia oraz odpowiednie kosmetyki mogą działać więcej, niż myślisz! Najważniejsze, by robić to z uważnością na swoje potrzeby i tempo.

Poznaj nasze sposoby, porady i produkty, dzięki którym Twoja skóra będzie gładsza, jędrniejsza i pełna naturalnego blasku



Spis treści

1. Ruch – codzienny
sprzymierzeniec jędrności
2. Woda – cichy
sprzymierzeniec jędrnej
skóry
3. Talerz pełen składników
dla jędrnej skóry
4. Pielęgnacja, która zaczyna
się od uważności
5. Proste rytuały dla redukcji
cellulitu i poprawy
napięcia skóry
6. Składniki aktywne
wspierające jędrność i
kondycję skóry
7. Łagodne ale skuteczne
oczyszczanie
8. Regularne złuszczenie
ciała
9. Nawilżenie i automasaż



Ruch – codzienny sprzymierzeniec jędrności

Twoje ciało kocha ruch! Każdy krok, każde rozciągnięcie czy spacer to nie tylko troska o sylwetkę, ale też realne wsparcie dla kondycji skóry. Kiedy ciało jest aktywne, krew krąży szybciej, a to oznacza lepsze dotlenienie tkanek, skuteczniejsze usuwanie toksyn i intensywniejsze dostarczanie składników odżywczych do skóry. **Regularna aktywność fizyczna wspomaga też produkcję kolagenu i elastyny – białek odpowiedzialnych za sprężystość i gładkość skóry.**

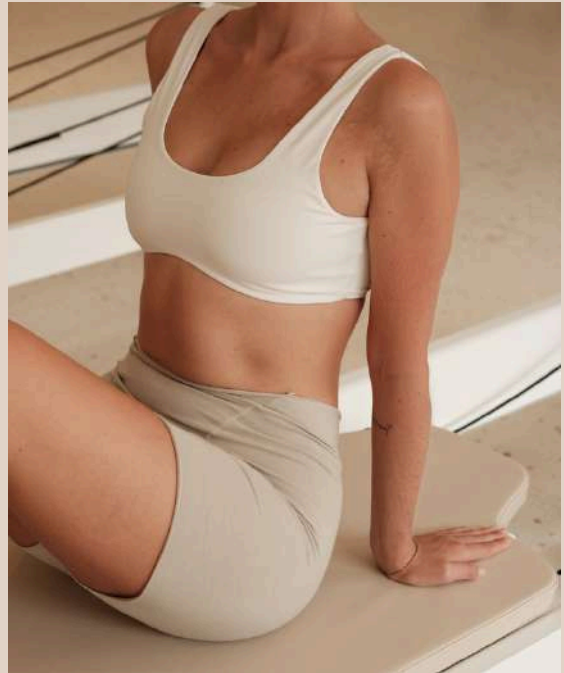
Ile aktywności wystarczy? Światowa Organizacja Zdrowia zaleca 150-300 minut umiarkowanego ruchu tygodniowo, czyli około 20-40 minut dziennie.



Jak wprowadzić więcej aktywności?

Dodatkowym efektem aktywnego trybu życia jest lepsze samopoczucie.

To kolejny powód, by wpleść ruch do swojej codzienności!



1. Zaplanuj aktywność z wyprzedzeniem

Ustal konkretny dzień i godzinę na spacer, siłownię, jogę czy basen – zaplanowanie w kalendarzu naprawdę pomaga w budowaniu nawyku.

2. Wybieraj schody zamiast windy

Z pozoru drobiazg, ale właśnie takie gesty układają się w zdrowy nawyk. Każde piętro to mikro ćwiczenie dla jędrniejszego ciała.

3. Inicjuj aktywne spotkania ze znajomymi

Zamiast iść do kina czy na kolację, zaproponuj wspólny spacer, wypad na łyżwy, rower lub wycieczkę po lesie.

4. Załatw sprawę na piechotę

Masz do odebrania paczkę, zakupy, coś z apteki? Zrób z tego okazję do ruchu – wybierz się pieszo, zamiast jechać autem czy zamawiać kuriera.

Woda – cichy sprzymierzeniec jędrnej skóry



Nawodnione ciało = nawilżona skóra.

**Gdy pijesz wystarczająco dużo wody,
poprawiasz elastyczność skóry,
wspierasz jej regenerację i opóźniasz
pojawianie się zmarszczek.**

Ile wody wypijać w ciągu dnia?

Dla większości z nas wystarczy około 1,5–2 litry dziennie
– najlepiej małymi łykami, przez cały dzień.

Jak to sobie ułatwić?

- Zaczynij dzień od szklanki wody – to prosty sposób na nawodnienie i łagodne pobudzenie trawienia.
- Noś butelkę przy sobie – niech zawsze będzie pod ręką.
- Dodaj do wody plasterki cytryny, pomarańczy, świeżą miętę – dzięki temu woda zyska lepszy, orzeźwiający smak.

Talerz pełen składników dla jędrnej skóry

**Dieta ma bezpośredni wpływ na kondycję skóry.
Wybieraj to, co ją wzmacnia
– nie to, co ją osłabia!**



Co warto jeść dla jędrnej skóry?

- **Źródła białka**

to m.in. jajka, ryby, rośliny strączkowe, chude mięso, tofu.
Białko wspiera produkcję kolagenu i regenerację tkanek.

- **Tłuszcze omega-3**

znajdziesz je w siemieniu lnianym, orzechach włoskich, awokado i tłustych rybach (np. łosoś, makrela).

Pomagają utrzymać elastyczność skóry.

- **Warzywa i owoce**

szczególnie te bogate w witaminę C i antyoksydanty (np. marchew, jagody). Chronią skórę przed wolnymi rodnikami, opóźniają procesy starzenia.

- **Produkty bogate w cynk i selen**

pestki dyni, kasza gryczana, jajka, orzechy brazylijskie
– wpływają na regenerację, elastyczność i jędrność.

Czasem drobna zmiana w codziennych wyborach robi ogromną różnicę. Zwłaszcza jeśli chodzi o to, co szkodzi Twojej skórze.

Czego lepiej unikać w diecie?

- **Cukru i białej mąki**

osłabiają strukturę kolagenu, mogą przyspieszać procesy starzenia.

- **Słonych, mocno przetworzonych produktów**

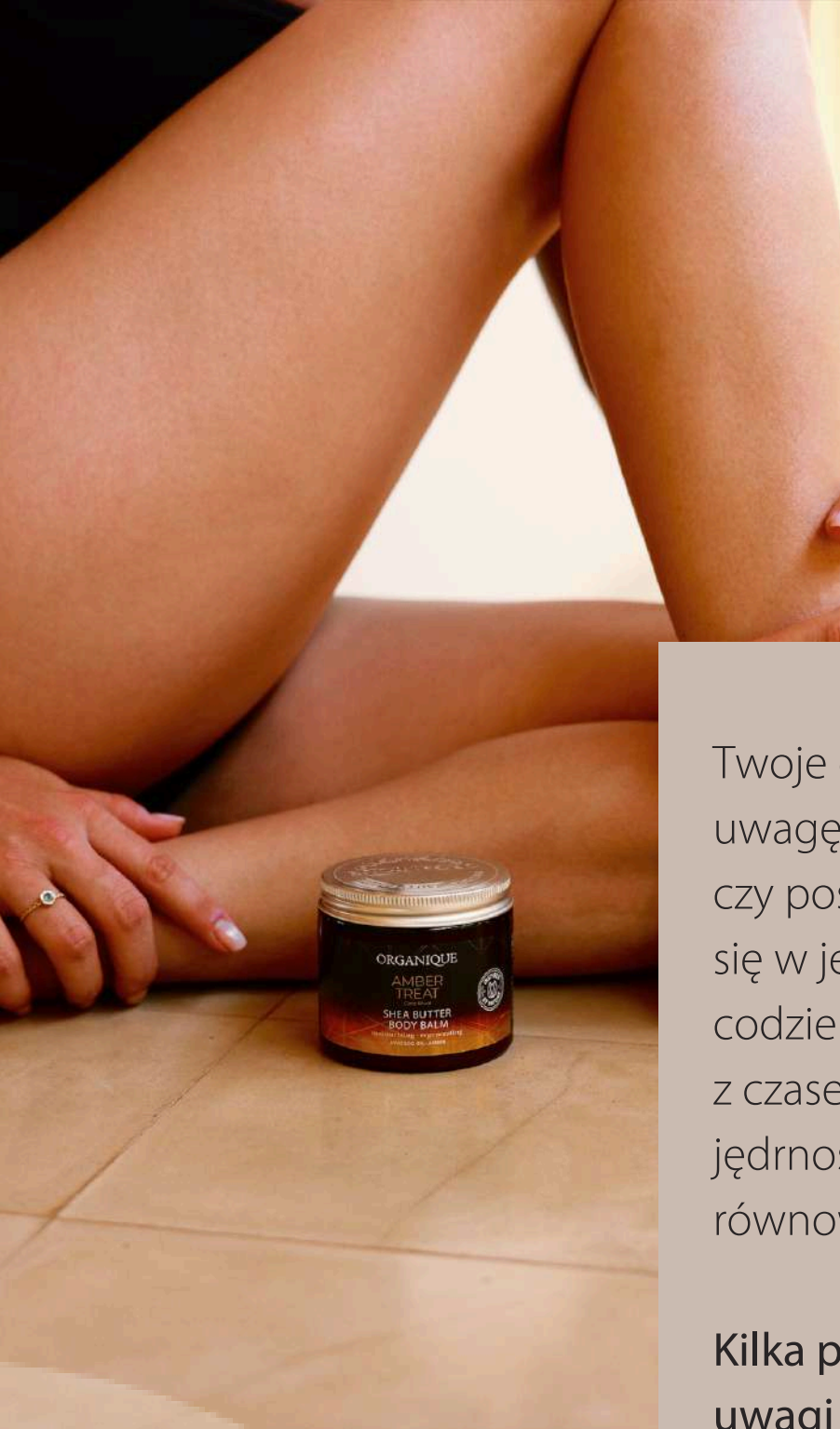
sprzyjają zatrzymywaniu wody i obrzękom.

- **Alkoholu**

działa toksycznie na cały organizm, odwadnia skórę i pogarsza jej koloryt.

Jak widzisz, dieta nie musi być skomplikowana, by wspierać dobrą kondycję Twojej skóry. Kiedy karmisz ciało tym, co naturalne i dobre, ono odwdzięcza się blaskiem, jędrnością i sprawnością!





Pielegnacja, która zaczyna się od uważności

Twoje ciało zasługuje na troskę, uwagę i zrozumienie – nie na presję czy pośpiech. Gdy wsłuchasz się w jego potrzeby i otoczysz je codzienną, naturalną pielęgnacją, z czasem zaczniesz odzyskiwać jędrność, komfort i naturalną równowagę.

Kilka prostych nawyków, chwila uwagi każdego dnia i odpowiednie kosmetyki mogą stać się realnym wsparciem dla poprawy kondycji i napięcia Twojego ciała!

Najważniejsze, by działać z wyczuciem – w zgodzie ze sobą i potrzebami swojego ciała.

Proste rytuały dla redukcji cellulitu i poprawy napięcia skóry

1. Szczotkowanie ciała na sucho

Jak? Wykonuj szczotkowanie suchą szczotką z naturalnym włosiem codziennie rano – zawsze od dołu ku górze, w kierunku serca.

Efekt? Pobudzenie krążenia, wygładzenie skóry, wspomaganie detoksykacji i ujędrnienie.

2. Naprzemienne prysznice ciepło–zimno

Jak? Pod koniec kąpieli polewaj ciało naprzemiennie ciepłą i chłodną wodą – szczególnie uda, pośladki i brzuch. Zakończ zimną wodą.

Efekt? Poprawa mikrokrążenia, lepsze napięcie skóry oraz naturalne wsparcie dla walki z cellulitem.

3. Masaż z użyciem olejku lub balsamu ujędrniającego

Jak? Wmasowuj produkt kolistymi, energicznymi ruchami – od dołu ku górze.

Efekt? Bardziej napięta, gładsza i elastyczna skóra.

Wykonywany regularnie wspomaga redukcję cellulitu i poprawia kontur ciała.



Składniki aktywne wspierające jędrność i kondycję skóry

EKSTRAKT Z BURSZTYNU

Zawiera kwas bursztynowy, który wspiera regenerację komórkową i wzmacnia naturalną barierę ochronną skóry. Efekt? Ujędrniona, rozświetlona skóra o zdrowym, jednolitym kolorzycie.



KOFEINA I EKSTRAKT Z KAWY

Kofeina wykazuje aktywność lipolityczną, pobudza krążenie i wspomaga redukcję obrzęków. Ekstrakt z kawy wzmacnia to działanie, a dodatkowo chroni przed wolnymi rodnikami. Efekt? Skóra staje się bardziej napięta i gładza – a przy regularnym stosowaniu zmniejsza się widoczność cellulitu.



OLEJ Z PESTEK WINOGRON

Lekki, jedwabisty olej, który szybko się wchłania, nie obciążając skóry. Dzięki wysokiej zawartości antyoksydantów i kwasów tłuszczowych to doskonały sprzymierzeniec gładkiej i promiennej skóry!

Efekt? Skóra staje się bardziej elastyczna i odporna na oznaki starzenia.



MASŁO SHEA

Działa jak naturalny kompres, który otula skórę warstwą odżywienia i ochrony. Idealne dla skóry suchej, wymagającej i pozbawionej sprężystości.

Efekt? Skóra jest głęboko nawilżona, bardziej elastyczna i przyjemnie gładka w dotyku.



WITAMINA E

Nazywana witaminą młodości, działa jak naturalna tarcza ochronna dla skóry. Neutralizuje wolne rodniki, wzmacnia barierę hydrolipidową i chroni przed utratą elastyczności i wspiera skórę w codziennych wyzwaniach.

Efekt? Skóra jest wyciszona, elastyczna i lepiej dotleniona.



Łagodne, ale skuteczne oczyszczenie

Delikatne oczyszczanie to pierwszy gest troski wobec skóry.

Codzienna pielęgnacja zaczyna się od oczyszczania – to oczywiste. Ale nie każdy produkt myjący działa tak samo, a od jego właściwości naprawdę wiele zależy!

Warto wybierać formuły, które skutecznie usuwają zanieczyszczenia, a przy tym są łagodne i dobrze tolerowane nawet przez wrażliwą skórę.

To właśnie taki początek pielęgnacji pozwala zachować skórze równowagę, nawilżenie i komfort.



Na co zwrócić uwagę wybierając kosmetyki do mycia ciała?

1. Składniki nawilżające

takie jak gliceryna, oleje roślinne czy pantenol
- dzięki nim skóra po kąpieli nie będzie ściągnięta.

2. Właściwości kojące i łagodzące

zwłaszcza jeśli Twoja skóra jest wrażliwa lub sucha
- dobrze sprawdzą się np. wyciągi roślinne czy oliwa z oliwek.

3. Konsystencja i zapach

to one sprawiają, że ten codzienny rytuał staje się chwilą błęgiego relaksu i przyjemności, a Ty stosujesz go regularnie.

WAŻNE: Podczas kąpieli lub prysznica stawiaj na letnią lub ciepłą wodę – zbyt gorąca może prowadzić do przesuszenia i podrażnienia skóry!



Pianka do mycia ciała
SEA ESSENCE



Żel pod prysznic
AMBER TREAT



Pianka do mycia ciała
INTENSE ANTI-AGE

Regularne złuszczenie

Peelingowanie ciała to jeden z tych rytuałów, które szybko dają widoczne efekty – już po pierwszym użyciu skóra staje się gładsza, przyjemna w dotyku i lepiej reaguje na kolejne etapy pielęgnacji.

Warto sięgać po peeling minimum 2 razy w tygodniu. Wybieraj formuły oparte na naturalnych drobinkach, takich jak cukier, czy zmielony bursztyn.

Peeling solny czy cukrowy - co wybrać?

Peeling solny sprawdzi się, gdy potrzebujesz intensywnego wygładzenia – szczególnie w pielęgnacji nóg, pośladków czy miejsc z bardziej zrogowaciałą skórą.

Po peeling cukrowy sięgaj, jeśli Twoja skóra potrzebuje łagodniejszego, ale nadal skutecznego działania.



Co daje regularne peelingowanie skóry?

1. Usuwa martwy naskórek i wygładza powierzchnię skóry.
2. Pobudza mikrokrążenie i wspomaga naturalną regenerację.
3. Poprawia wchłanianie składników aktywnych z kolejnych kroków pielęgnacyjnych.
4. Zapobiega wrastaniu włosów po depilacji.
5. Wyrównuje koloryt oraz zmniejsza ryzyko powstawania nieestetycznych plam po samoopalaczu.
6. Sprawia, że skóra staje się miękka, elastyczna i bardziej napięta.



Peeling cukrowy
AMBER TREAT



Peeling cukrowy
SLIMMING COFFEE



Peeling solny
SEA ESSENCE

Nawilżenie i automasaż

Jędrność skóry nie musi być celem samym w sobie - może być efektem codziennych, przyjemnych rytuałów, które wzmacniają ciało i poprawiają samopoczucie!



Nawilżenie i odżywienie to kluczowy etap codziennej pielęgnacji oraz nieodłączny element rutyny, jeśli chcesz zadbać o zdrową, jędrną, elastyczną skórę.

To właśnie ono zapobiega przesuszeniu, wspiera barierę ochronną i pomaga utrzymać komfort przez cały dzień.

Odpowiednio dobrany balsam, masło czy olejek pomaga utrzymać elastyczność, chroni przed przesuszeniem i wspiera barierę hydrolipidową.

To także moment, w którym możesz zwolnić – wykonać kilka spokojnych ruchów, otulić ciało zapachem i poczuć, że robisz coś dobrego dla siebie.

Delikatny masaż pobudza krążenie, a regularność przynosi realne efekty – skóra staje się gładza, miękka i przyjemnie napięta. To niewielki wysiłek, który codziennie robi coś dobrego dla Twojego ciała i samopoczucia ♥



Balsam z masłem Shea
AMBER TREAT



Masło do ciała
SLIMMING COFFEE



Masło do ciała
INTENSE ANTI-AGE

Jak wykonać automasaż?

Masaż podczas aplikacji kosmetyku to prosty sposób na wsparcie jędrności skóry i poprawę jej kondycji.

Wykonuj go zawsze od dołu ku górze – to kierunek zgodny z naturalnym przepływem limfy. Uda i pośladki masuj energicznymi, kolistymi ruchami, delikatnie uciskając skórę – możesz użyć dłoni lub bańki silikonowej. Brzuch masuj ruchem okrężnym, zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara. Ramiona i przedramiona wygładzaj posuwistym ruchem w stronę serca.

Ujędrniający masaż nie musi być długi – liczy się regularność!

Kilka minut dziennie wystarczy, by skóra stała się gładsza, bardziej napięta i lepiej ukrwiona.



Balsam z masłem Shea
BLACK ORCHID



Olej do kąpieli i masażu
POMARAŃCZA



Dziękujemy, że jesteś częścią świata Organique.
Do zobaczenia w kolejnych pielęgnacyjnych odkryciach!

Zespół Organique

