

# Zadbaj o siebie w czasie pandemii

Agnieszka Rej  
**oraz wychowanki gr. IV**

# Trudny czas

- Obecny czas wymaga od nas dużo cierpliwości. Dotychczasowe życie zwolniło, musisz dostosować się do sytuacji. Nie wychodzenie z domu to nie koniec świata! Możesz wykorzystać ten czas lepiej, niż Ci się wydaje. 😊

# Pomyśl,

- ⦿ Kiedy ostatnio zrobiłeś coś dla siebie?
- ⦿ Kiedy miałeś czas, by o sobie zadbać?
- ⦿ Kiedy zrobiłeś coś, co sprawiło, że czułeś się dobrze?
- ⦿ Kiedy zadbałeś o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne?
- ⦿ Kiedy zrobiłeś coś dla upiększenia Twojej urody?

# Zwolnij !

- Żyjemy w biegu, zapominając o istotnych dla nas rzeczach. Żyjemy w stresie, biegu, nie zwracając uwagi na upływający czas. W okresie pojawienia się Koronawirusa, życie jakby zwolniło. Nauczanie online, dla naszego dobra – unikanie dużych skupisk ludzi, częste mycie rąk, a nawet zamknięcie usług, które ułatwiały nam życie, a mianowicie – fryzjera i kosmetyczki. Nie musi to być „dramat” owych czasów. Zadbaj o siebie sam, z naszą małą pomocą !

# ZADBAJ O SWOJĄ URODĘ

- ◉ Zrób sobie dzień zdrowej żywności, jedząc np. tylko warzywa i owoce
- ◉ Przygotuj koktajle ze świeżych warzyw i owoców i poczęstuj najbliższych
- ◉ Zrób sobie dzień domowego spa, nakładając maseczki, malując samodzielnie paznokcie czy odżywiając swoje włosy
- ◉ Pij dużo wody mineralnej i nawodnij swój organizm

# MASKA WYGŁADZAJĄCA

- 2 łyżki kwaśnej śmietany wymieszaj z 2 łyżkami płynnego miodu oraz z 1 łyżką octu jabłkowego. Nałóż na oczyszczoną skórę twarzy i pozostaw na pół godziny. Zmyj letnią wodą. Warto stosować ją dwa razy w tygodniu, gdyż ma działanie nawilżające, złuszczone oraz bakteriobójcze.

# JAK NAKŁADAĆ DOMOWE MASECZKI NA TWARZ?



UMYJ BUZIĘ  
I OSUSZ  
RĘCZNIKIEM

NAŁÓŻ  
RÓWNOMIERNIE  
WARSTWĘ  
MASECZKI NA  
TWARZ. OMIŃ  
OKOLICE OCZU  
I UST.



ODCZEKAJ  
WYMAGANY  
CZAS



ZMYJ MASECZKĘ  
LETNIĄ WODĄ



# Cienie pod oczami

- Świeże liście mięty świetnie pomagają zredukować cienie pod oczami. Posiekaj trochę liści wraz z łodygami, lekko rozgnieć i połóż na oczy na 15-20 minut.
- Ogórek ma doskonałe działanie oczyszczające. Przyłóż plasterki ogórka pod oczy i ciesz się redukcją cieni i opuchlizny 😊



# Gliceryna i olejek rycynowy

- Olejek rycynowy poprawi jakość Twoich brwi i rzęs. W aptece kosztuje grosze. Posiadając szczoteczkę po zużytych tuszu do rzęs, którą dokładnie oczyściłeś, nakładaj nią olejek na Twoje rzęsy i brwi. Przy regularnym stosowaniu Twoje brwi i rzęsy będą dłuższe i mocniejsze.
- Na godzinę przed myciem włosów wmasuj w końcówki glicerynę kosmetyczną. Następnie umyj włosy jak zwykle. Gliceryna świetnie nawilża!

# Koktajle

## Skóra

- Żurawina
- Jagody
- Maliny
- Kakao
- Buraki
- Cytrusy
- Seler naciowy
- Marchew
- Orzechy

## Odchudzanie

- Papaja
- Kiwi
- Ananas

## Opuchlizna nóg

- Ogórek
- Melon
- Arbuz
- Gruszka

## Po treningu

- Banan
- Awokado
- Kakao
- Mango

# 5

prostych  
przepisów!

## ROZGRZEWAJĄCY



- pół ananasa (min. 500 g)
- banan
- sok z połowy limonki
- szczypta chilli
- plasterki imbiru (1 łyżeczka)
- pół szklanki wody

## OCZYSZCZAJĄCY



- 2 buraki
- seler
- natka pietruszki
- 2 ząbki czosnku

## NA ODPORNOŚĆ



- 2 marchewki
- 1 pomarańcza
- 1 jabłko

## ENERGETYZUJĄCY



- jabłko
- 2 dojrzałe kiwi
- garść szpinaku baby
- natka pietruszki
- sok z połowy limonki
- 2 łyżeczki miodu

## UPIĘKSZAJĄCY



- pół ananasa (min. 500 g)
- 1 mango
- szklanka mleka kokosowego
- sok z limonki
- miód (2 łyżeczki)

# Joga twarzy

Joga twarzy to ćwiczenia polegające na

napinaniu i rozluźnianiu mięśni, wysuwaniu języka, wydymaniu policzków, uśmiechaniu się czy otwieraniu szeroko oczu. Mają na celu poprawić krążenie, przez co skóra staje się zarumieniona i wygląda na wypoczętą i zdrową.

# Joga twarzy - oczy

- Zamknij oczy i dociskaj górną powiekę do dolnej przez 10 sekund, starając się przy tym nie marszczyć czoła ani nie napinać policzków oraz mięśni ust.
- Powtórz ćwiczenie 3 razy.
- Zacznij intensywnie mrugać, stopniowo spowalniając ten ruch. Skup wzrok na jednym, stabilnym, oddalonym punkcie.
- Połóż palce wskazujące na brwiach i delikatnie dociśnij.
- Unieś brwi lekko do góry i w tym czasie zacznij mrużyć oczy przez 10 sekund, uważając przy tym, aby nie zamykać całkowicie powiek.
- Powtórz ćwiczenie 3 razy.

# Joga twarzy – oczy – c.d.

- ◉ Zamknij oczy. Przy zamkniętych powiekach spójrz w górę, w dół, w prawo i w lewo oraz w przestrzeń między brwiami, za każdym utrzymując kierunek spojrzenia na 5 sekund.
- ◉ Powtórz ćwiczenie 3 razy.
- ◉ Środkowe palce dłoni połóż na skórę pod oczami, a wskazujące - na brwi.
- ◉ Dociśnij palce do skóry i lekko rozchyl, a następnie zacznij mrużyć oczy (nie zamykając powiek) przez 10 sekund.
- ◉ Powtórz ćwiczenie 3 razy.

# Joga twarzy - policzki

- ◉ Nabierz powietrza, zamknij usta i odczekaj 10 sekund.
- ◉ Powtórz ćwiczenie 3 razy.
- ◉ Weź głęboki wdech i wypuść powietrze ustami.

# Joga twarzy – podbródek, szyja, dekold

- ◉ Wsuń żuchwę mocno do przodu, rozchylając przy tym delikatnie usta.
- ◉ Ciągnij żuchwę w przód przez 10 sekund i rozluźnij mięśnie.
- ◉ Powtórz ćwiczenie 3 razy.



# Zdrowie psychiczne

- Nie zapominaj zadbać o swoje zdrowie psychiczne.
- Utrzymuj stały kontakt z przyjaciółmi. Rozmowy przez telefon, rozmowy przez kamerkę czy dostępne aplikacje są jak najbardziej wskazane. Pomoże Ci to w jakimś stopniu zrekompensować braki widzenia się ze znajomymi i nie będziesz czuć się samotny.
- Słuchaj muzyki, oglądaj filmy, czytaj książki, ucz się gotować.
- Zacznij się dokształcać. Nauka nowego języka, na u którą wcześniej nie miałeś czasu jest w zasięgi ręki!
- Idź na krótki spacer, wyjdź na balkon czy ogródek, by zaczerpnąć świeżego powietrza i zapełnić niedobór witaminy D.

**Dziękuję za uwagę!**