

*„Vonkajšia krása je o  
to cennejšia, čím viac  
vnútornej krásy skrýva“*

*(William Shakespeare)*



Krása je stav, dispozícia a vonkajší prejav iskry vo vás. Krása je večná, možno ju zobrazíť pomocou umeleckého diela a tiež pohľadom na ľudské telo. Od nepamäti hľadáme odpoveď na otázku: V čom spočíva krása žien?

Naše telo sa dá prirovnať k indikátoru. Ozve sa pri chorobe, keď naše vnútorné orgány nefungujú správne a reaguje tiež na naše psychické stavy. Spomeňme si, že keď sme šťastné a naša psychika je vyrovnaná, sme tiež sebavedomejšie a seba v zrkadle vidíme oveľa krajšie. V tomto spočíva pravá cesta ku kráse, vo vnútornej harmónii.

Vnútornej harmónia ale nestačí. Môžeme byť akokoľvek vyrovnané a môže z nás vyžarovať harmónia, pokiaľ však nedbáme dostatočne o vyváženú stravu a pravidelný pohyb a pokiaľ nevenujeme dostatočnú pozornosť starostlivosti o pokožku, zrkadlo nám nikdy nemôže ukázať vytúžený obraz.

Naším predkom stačilo priniesť zo svojej záhrady „bio“ ovocie a zeleninu, ktoré tvorili základ stravy, moderný mestský človek už takú možnosť, bohužiaľ, nemá. Konzumácia ovocia a zeleniny, najmä druhov bohatých na antioxidanty a tiež pravidelné pitie dostatočného množstva tekutín, vylepšuje stav a prekrvenie pokožky.

Pravidelný pohyb a pravidelné športovanie nám už možno nejdú tak ľahko. Po celodennom pracovnom strese sme rady, že si konečne môžeme oddýchnuť doma, ľahnúť si na gauč a vôbec nemáme chuť mučiť svoje telo v posilňovni. Pravidelným pohybom však spevníme telo a naše svaly získajú pružnosť, navyše sa budeme cítiť oveľa lepšie, budeme vyrovnanejšie a pocit únavy tiež zmizne.

Typ svojej pokožky nemôžeme zmeniť, ale jej stav vo veľkej miere závisí na dôkladnej starostlivosti o ňu. Kľúčovým prvkom k žiarivo krásnej pokožke je voda. Voda, ktorá nezaťažuje naše telo príliš veľkým obsahom sodíka alebo minerálov a my ju preto môžeme piť v dostačujúcom množstve každý deň. Práve taká pramení v okolí Piešťan, kde sú pramene vychýrené svojou čistotou a vysokou kvalitou. Z hĺbky 360 m tam vyteká čistá, mierne mineralizovaná voda Bonaqua, ktorá dodá vášmu telu potrebné tekutiny.

Okrem vnútornej hydratácie je nesmierne dôležité, aby sme vlhkosť, ktorú pokožka prirodzene stráca, starostlivo doplnili vonkajšou hydratáciou. Výrobky kúpeľového a sprchovacieho radu Dove, ktoré obsahujú ¼ hydratačného krému, poskytujú účinnú hydratáciu a jemne sa starajú o nedostatočne hydratovanú pokožku. Cesta ku skutočnej a dokonalej kráse vedie cez harmóniu ducha, správny životný štýl a starostlivosť o pokožku pomocou hydratačných prípravkov Dove.

Hydratácia? Voda telu, Dove pokožke.



bonaqua

Odborník na hydratáciu.