

Il Decalogo delle B.U.O.N.E. F.E.S.T.E.

scritto da fmadmin | Dicembre 12, 2017

Buone Feste, per delle festività perfette!

Si avvicinano le festività! emozioni e organizzazione si alternano velocissime e anche se il periodo dovrebbe essere di vacanza a volte è lo stress a prevaricare sulla gioia!

Per questo arriva la GUIDA EGO ESTETICA PER LE BUONE FESTE, seguila e vedrai che avrai delle festività rilassanti e da ricordare!



B come...Benessere: che sia il primo pensiero per queste feste! Star bene con i propri cari e perché no: prendersi cura anche di sè una volta ogni tanto!

>>> ti mancano dei regali? perché non regalare un'esperienza di benessere? scopri la nostra brochure regali QUI!<<<

U come...Umore: le vacanze possono essere un pretesto di sfogo per conflitti e tensioni. Cerca di evitarlo, stimolando il dialogo e la condivisione.

O come... Organizzazione del tempo: fai una check list delle cose da fare! regali, albero di natale, come apparecchiare la tavola e anche come vestirti! essere organizzati ti farà vivere le feste con meno stress e più allegria!



>>> scopri tutte le nostre idee regalo per un natale di coccole e benessere<<<

N come... Natale: logiche commerciali a parte, cerca di recuperare il significato più profondo del Natale, fatto di fratellanza e condivisione!

E come... Eccessi: evitali o almeno tienili sotto controllo. Mangiare troppo o troppo condito può darti il senso della festa ma dopo? pesantezza e qualche centimetro accumulato sono dietro l'angolo!

>>> Vuoi prepararti alle festività, prova il nostro percorso Detox per pulire il corpo, avere meno centimetri e più energia e assimilare meno eccessi! chiamaci per tutte le info! 0655266981<<<

F come... Frutta (e verdura): anche durante le feste non dimenticare l'importanza di questi alimenti. Decora la tua tavola con frutta e verdura coloratissime e inseriscile in larga misura nei tuoi menù delle feste!

E come...Equilibrio: Non stressarti troppo e cerca l'equilibrio, in tutti gli aspetti, alimentazione, impegni, regali e voglia di festeggiare!

S come...Stagioni: scegli sempre frutta e verdura di stagione ma non solo, ti stai prendendo cura della pelle con i trattamenti giusti per la stagione invernale?

(leggi anche:)

T come...Trucco: ricorda la regola principale "poco è meglio!", scegli su cosa puntare: occhi o labbra? cerca di avere un incarnato luminoso e naturale, non servono i mascheroni! e soprattutto: ricordati di struccarti sempre prima di dormire, la pelle deve respirare e va pulita con i prodotti giusti e non aggressivi!

E come... Esperienza: fa che il Natale e le festività in generale siano un'esperienza unica, all'insegna del benessere, della felicità e del bel tempo passato insieme alle persone che ami!

