

TECHNOLOGIE A WELLNESS



Tělové mléko Lait Corps Douceur aplikujte po sprše, nebo v případě velmi suché pokožky po koupeli s koupelovou solí Sels de Bain. Lehkými tahy aplikujte na celé tělo a nechte vstřebat.

V dnešním světě se technologie stávají stále častěji součástí našich životů a hrají klíčovou roli při formování společnosti a kultury. Mobilní telefony, chytrá zařízení a internet nám umožňují být stále online, zpracovávat informace rychleji a efektivněji a udržovat spojení s lidmi po celém světě. Technologie mají tendenci zlepšovat efektivitu, produktivitu a pohodlí života lidí a mají široké uplatnění v různých oblastech, včetně zdravotnictví, vzdělávání, průmyslu, komunikaci, zábavě atd. Nicméně, tento neustálý tok informací a nepřetržitá digitální stimulace může často vést ke stresu, úzkosti, únavě a pocitu vyhoření.

„V dnešní době technologického pokroku a rychlého tempa života je wellness nezbytným prvkem vyváženého životního stylu,“ říká **Alena Kimlová, hlavní kosmetička GERNÉTIIC, a pokračuje:** „Zdá se, že čím více jsme propojeni se světem technologií, tím více potřebujeme najít způsoby, jak se odpojit a starat se o svou fyzickou, mentální a emocionální spokojenost. Zde nastupuje wellness jako prostředek k navrácení rovnováhy do našich životů.“

Wellness rituály pro každý den

Wellness neznamená jen cvičení a zdravou stravu, je to celkový přístup k péči o sebe samého. Vytvořte si pravidelné domácí wellness rituály, které vám pomohou relaxovat a odpočívat bez použití elektroniky, naslouchejte svému tělu a začněte postupně vkládat odpočinek do svého každodenního života. Vyzkoušejte například večerní, hluboce relaxační koupel s koupelovou solí **Sels de Bain**, vychutnejte si její vůni, která působí na zklidnění mysli, vnímejte uvolnění svalového napětí a hebkost pokožky po koupeli. Vaše pokožka ocení i množství minerálních látek, které se během koupele vstřebávají, a odmění se vám svou svěžesí a pevností.

Celý večerní wellness rituál můžete zakončit aplikací hydratačního tělového mléka **Lait Corps Douceur**, které pokožku zjemní a zahálí do něžné vůně. Obohaťte večerní rituál aplikací energizující obličejové masky **Masque Marin**. Dodá pleť koktejl důležitých látek získaných z mořských surovin, projasní, oživí a vypne pleť. Liftingový efekt masky budete pozorovat ještě několik dní po aplikaci. Synergie tělové i obličejové péče vaši relaxaci ještě prohloubí.

Zařadíte-li do svého wellness programu i pohybové aktivity, pak neváhejte do sportovní tašky přibalit i speciální relaxační krém **Gerthérapie**. Mnohé účinné složky působí na rychlejší odstranění únavy po tělesné námaze, rozvolnění svalového na-

pětí, oleje z makadamie a hroznových jadérek dokonale zvláčňují pokožku. Rostlinný kofein a výtažky z vličho máku pomohou krásně formovat siluetu.

Celotělové zábaly pro hlubokou relaxaci

Neváhejte čas od času svěřit své tělo odborníkům a profesionálkám v kosmetických salonech. Vychutnejte si harmonickou a hluboce relaxační péči při celotělových zábalech, specifických masážích či nanášení blahodárných olejů, které vám nabízejí péče GERNÉTIIC. Vyzkoušejte například celotělový zábal z mořských řas Marine Essence, který působí na ozdravení a detoxikaci celého těla. Nechte se hýčkat 100% přírodním výživným a regeneračním záballem Vegetal. Pomáhá výrazně zlepšit texturu kůže, udržuje ji dlouhodobě v dobré kondici.

Užijte si harmonický a relaxační zážitek při aplikaci blahodárných olejů **Huile de Beauté**, nebo **Huile de Massage** na celé tělo. Ponořte se do naprostého uvolnění a vnímejte vůni citronové trávy, rozmarýnu a levandule. Celotělové procedury doplní i skvělé účinky éterických olejů, které vyvažují fyzické i emocionální stavy.

Integrace wellness do životního stylu má celou řadu pozitivních účinků. Zvyšuje fyzickou kondici, působí preventivně proti různým chorobám, únavě, vyhoření. Snižuje úroveň stresu, úzkosti, deprese, zlepšuje spánek. Vede k celkovému zlepšení kvality života, cítíme se energičtější, motivovanější a spokojenější se svým životem.

Moderní technologie nelze z našeho života zcela vyřadit. Klíčem je však uvědomělé používání a nalezení rovnováhy mezi digitálním světem a skutečným životem. S vhodným přístupem mohou technologie a wellness společně vytvořit harmonický životní styl, který nám umožní žít šťastněji, zdravěji a vyváženěji.

Francouzskou kosmetiku GERNÉTIIC zakoupíte na e-shopu GERNÉTIIC a v kosmetických salonech po celém Česku i na Slovensku. Proškolené kosmetičky doporučí vhodné přípravky do domácí péče a nabídnou salonní péči o obličej a celé tělo. Seznam salonů na www.gernetic.cz a www.gernetic.sk

