UN CONSIGLIO CLARINS AL GIORNO...

play & pause

ascolta il tuo corpo

1

08:00 Bevi **2 bicchieri d'acqua** a stomaco vuoto per reidratare il corpo.

08:15 Fai esercizi di **stretching e profonde respirazioni** per ossigenare le cellule della pelle.

18:00 Applica **Baume Corps Super Hydratant**, 48h d'idratazione intensa.

2

08:00 **Allena le gambe** con 10 minuti di corsa sul posto.

08:15 Applica lo specialista per gambe snelle **Body Fit**!

13:00 Integra nella tua dieta **alimenti ricchi di omega** come avocado, noci o mandorle, per ricaricarti di energia!

3

RELAX RULES

1. Ascolta la **musica** giusta per liberare le endorfine e rilassare il corpo.

2. Sotto la doccia, usa **Bain "Relax"** per eliminare le contratture del sonno. Usalo anche prima di andare a dormire per un sonno perfetto.

3. Per tutta la giornata puoi regalarti una **tisana al sambuco**, con proprietà detossinanti e dimagranti.

4

08:00 Per un risveglio carico di energia, usa sotto la doccia **Bain "Tonic"**.

13:00 Anche a pranzo l'energia non deve mancare. Prepara la **pasta di grano saraceno** (senza glutine) con olio di oliva, ricco di omega.

22:00 Prima di andare a dormire fai **esercizi di respirazione** che concilieranno il sonno.

5

08:00 Prepara una colazione a base di **frutta**: mix di ciliegie, fragole con l'aggiunta di un cucchiaio di yogurt magro.

13:00 Durante la pausa pranzo concediti una **camminata al parco**. Sfrutta la luce del sole per migliorare la vitamina D delle tue ossa.

19:00 Applica **Body Firming Cream** per rassodare il corpo.

6

RELAX RULES

1. Bastano solo 10 minuti di **Yoga** per ritrovare la giusta energia.

2. Applica **Huile "Relax"** sul plesso solare per una migliore ossigenazione, a beneficio delle cellule e del corpo.

3. **Ascolta un podcast** che rilassi la mente e migliori l'umore.

7

POCHE SEMPLICI REGOLE:
DIVERTITI, DIVERTITI, DIVERTITI
E NON DIMENTICARTI
DI SORRIDERE!
EAU DYNAMISANTE TI AIUTERÀ
A RICARICARTI DI ENERGIA E
MIGLIORERÀ IL TUO UMORE!

8

08:00 Per aiutare la concentrazione e la memoria, fai 5/10 minuti di **esercizi di respirazione**.

10:00 Per lo spuntino di metà mattina, scegli una banana: aiuta a produrre **vitamina D** ed è ricca di calcio.

18:00 Seta sulla pelle!
Hai mai provato **Serum Corps Peau Neuve**?

9

08:00 È tempo di **Home Fitness!** Allena le braccia per 10 minuti: usa 2 bottiglie d'acqua facendo semplici esercizi di sollevamento e piegamento.

15:00 Fai un veloce spuntino con pane integrale e una fettina di salmone (**omega+proteine**).

19:00 Su tutto il corpo, sotto la doccia, applica **Huile "Tonic"** per mantenere la pelle elastica e tonica.

10

RELAX RULES

1. Concediti una passeggiata in centro, tra i negozi. Fare **shopping** fa bene allo spirito e all'umore.

2. Usa **Huile "Relax"** su pelle bagnata per eliminare le contratture e rilassarti.

3. Concediti un **aperitivo** in compagnia di buoni amici.

11

08:00 Bevi **2 bicchieri d'acqua** con una spruzzata di limone a stomaco vuoto per ripulire il tuo intestino.

08:10 Ascolta un po' di **musica.** Improvvisa qualche passo di danza per darti nuova energia!

08:30 Fai una doccia caldo-freddo per dare tono e vigore al corpo con **Bain "Tonic"**.

12

08:00 È tempo di **Home Fitness** per l'addome: 5 serie da 10 di addominali per una pancia piatta e tonica.

08:30 Applica **Masvelt** su pancia e fianchi per ridurre l'accumulo adiposo in eccesso.

13:00 Mantieni l'addome piatto evitando di mescolare durante il pranzo **proteine e carboidrati**. Scegli uno dei 2 alimenti.

13

RELAX RULES

1. Per un meraviglioso risveglio in totale relax, applica **Bain "Relax"** e **Huile "Relax"** sulle zone contratte come spalle e nuca.

2. Prova la pratica della **meditazione**. Bastano pochi minuti per ritrovare il benessere psicofisico.

3. Prepara portate leggere per pranzo e cena, a base di **verdure e pesce**.

14

CONCEDITI 2 ORE PER TE!
PENSA A QUELLO CHE
AMI FARE E FALLO!
RICARICATI DI ENERGIA
E AUTOSTIMA!

15

08:00 Dedicati a un **workout** breve ma intenso che migliorerà la silhouette e la tonicità del corpo.

09:00 Ti servirà un **centrifugato** di frutta con zenzero, carota, mela, sedano e kiwi per ricaricarti di energia.

09:15 Dopo la doccia, usa **Bain "Tonic"** e **Huile "Tonic"** per un corpo tonico ed elastico.

16

08:00 Fai un po' di stretching ed **esercizi di respirazione** per max 5/10 minuti.

13:00 Integra nella tua dieta alimenti ricchi di **vitamina C** per migliorare la luminosità e la tonicità della pelle.

19:00 Applica **Body Firming Cream** su tutto il corpo per rassodare la silhouette.

17

RELAX RULES

1. Prendi il telefono e **chiama la tua più cara amica**. Parlate delle cose che amate fare insieme!

2. Rilassati mentre **prepari una torta** da gustare con gli amici o in famiglia.

3. Vaporizza **Eau Extraordinaire**, che ti donerà energia, vigore e benessere.

18

08:00 È tempo di **Home Fitness** per i glutei: al mattino, 2 serie da 15 di squat assicurano glutei tonici e perfetti.

08:30 Fai una doccia con **Gommage "Tonic"** per una pelle setosa e tonica.

09:00 Per colazione mangia tutti i **frutti rossi** che più ti piacciono, come more, mirtilli, lamponi.

19

08:00 10 minuti di **camminata** al sole, grazie a cui tonificherai il corpo e avrai maggiore energia.

13:00 Prepara **riso rosso**, ricco di magnesio, **con salmone**, ricco di omega, per un corpo detossinato e snello.

19:00 La sera stimola la circolazione della pelle del corpo applicando **Gommage Exfoliant Peau Neuve**.

20

RELAX RULES

1. Crea dei piccoli angoli nella tua casa con ampolle di acqua calda e **Bain "Relax"**: respirerai oli essenziali rilassanti e calmanti.

2. Prepara un'**insalata** con broccoli, zucchine e proteine di pesce.

3. Continua la tua routine relax con **Huile "Relax"** da applicare su tempie, plesso solare e nuca.

21

play & pause
ascolta il tuo corpo

RICORDATI DI RITAGLIARTI
E TROVARE SEMPRE
MOMENTI DI BENESSERE
E RELAX...
PER "RIMETTERTI IN
ASCOLTO DEL TUO CORPO".