Informacja prasowa Warszawa, 23.09.2020 r.

**Jesienne SPA w domowym zaciszu – poznaj najnowsze trendy**

**Coraz dłuższe wieczory to idealny czas na wpisanie w swój kalendarz cotygodniowego, domowego SPA. Relaksująca kąpiel, przyjemny peeling i nawilżenie ciała zapewnią nie tylko odprężenie, ale także piękną skórę i lepsze samopoczucie. Podpowiadamy, jakie zabiegi warto wykonać w domowym zaciszu oraz jakie są najnowsze trendy w jesiennej pielęgnacji ciała.**

Systematyczność to klucz do celu w wielu aspektach, w pielęgnacji również. Wprowadzając na stałe cotygodniowe rytuały pielęgnacyjne, już po miesiącu zobaczysz efekty, dzięki którym Twoja skóra stanie się bardziej sprężysta i promienna. Zaplanuj sobie jeden wieczór w tygodniu, podczas którego zadbasz kompleksowo o swoje ciało.

**Trendy w pielęgnacji na jesień 2020**

Ostatnim trendem jest wprowadzanie sezonowej pielęgnacji, na wzór sezonowości diety. Latem, gdy wilgotność powietrza jest większa, nasza skóra potrzebuje lżejszych kosmetyków. Jesienią warto postawić na „cięższą” i bardziej odżywczą pielęgnację, która zabezpieczy skórę przed negatywnym wpływem suchego powietrza.

Bardzo słuszna jest też moda na kosmetyki naturalne, która trwa już od kilku sezonów i pozostanie z nami zdecydowanie na dłużej. – *Stosowanie produktów roślinnych w pielęgnacji ciała to powrót do korzeni. Tak robiły nasze babcie – doskonale znały właściwości ziół i produktów spożywczych, które wykorzystywały jako kosmetyki. Dziś mamy o wiele łatwiej. Naturalne preparaty możemy zrobić same w domu, ale mamy też do wyboru wiele marek, w tym polskich, oferujących wysokiej jakości naturalne kosmetyki odżywcze* – mówi Małgorzata Krzemińska z Kontigo, Kierownik ds. Rozwoju Marki Biolove.

Wybierając zatem kosmetyki, pamiętaj, aby miały one przede wszystkim dobry skład. Warto skorzystać z produktów bazujących na roślinach. Nie tylko doskonale odżywiają skórę, ale też fantastycznie pachną, dlatego powinny być one podstawą Twojego domowego, jesiennego SPA. Nie zapomnij o świecach i ulubionej muzyce. Do dzieła!

**Otwieramy pory**

Zaczynamy od kąpieli lub prysznica, w zależności od tego, czy masz wannę czy brodzik. W obu przypadkach stawiamy na ciepłą kąpiel w wodzie o temp. ok 35-37 stopni Celsjusza, aby otworzyć pory i przygotować skórę do kolejnych etapów rytuału pielęgnacyjnego. – *Do wanny z wodą możesz dodatkowo dorzucić puder lub specjalne kule do kąpieli, np. Biolove. Nie tylko obłędnie pachną, ale też zmiękczają i nawilżają skórę. W połączeniu z ciepłą wodą zapewnią błogie odprężenie* –zapewnia Małgorzata Krzemińska .

**Oczyszczamy**

Po mniej więcej 10 min. relaksacji, gdy pory się już otworzyły, a Ty odprężyłaś, czas przystąpić do konkretów. Kolejnym krokiem jest złuszczenie martwego naskórka. Ten zabieg najlepiej przeprowadzić używając peelingu enzymatycznego lub specjalnej rękawicy, którą kupisz w dobrym sklepie kosmetycznym. – *Choć złuszczanie martwego naskórka nie brzmi relaksująco, to nic innego jak masaż. Jeśli używasz rękawicy, nałóż uprzednio na skórę olejek do masażu lub żel pod prysznic o właściwościach nawilżających, aby nie podrażniać skóry, a jedynie ją złuszczyć. Zarówno w przypadku peelingu, jak i rękawicy zacznij masaż od stóp, przechodząc w górę okrężnymi ruchami. Dłuższą chwilę poświęć na masaż ud i pośladków, czyli partii, na których zwykle pojawia się cellulit –* doradza Małgorzata Krzemińska.

Po takim masażu skóra będzie odrobinę zarumieniona, ale od razu poczujesz, że jest gładsza i bardziej sprężysta. Tak dogłębnie oczyszczona jest gotowa na kolejny etap, czyli balsamowanie.

**Nawilżamy i regenerujemy**

Po ciepłej kąpieli i wykonaniu peelingu, skóra jest idealnie przygotowana do nawilżania i regeneracji. W zależności od indywidualnych potrzeb dobierz odpowiedni kosmetyk. – *Jeśli Twoja skóra jest raczej normalna, wybierz balsam, masło lub mus nawilżający. W przypadku, gdy masz przesuszoną skórę, potrzebujesz mocno skoncentrowanego kosmetyku o silnym działaniu naprawczym, takim jak np. pomada Hagi z olejem rokitnikowym* *lub skoncentrowany roślinny olejek pielęgnacyjny. Należy zwrócić uwagę, aby w swoim składzie nie zawierał olejów mineralnych, które jedynie pozornie odżywiają skórę* – radzi Małgorzata Krzemińska z Kontigo.

Balsamowanie ciała to zwieńczenie całego rytuału SPA. Delikatnie wmasowuj i wklepuj kosmetyk w oczyszczoną skórę, dzięki czemu łatwiej przyswoi zawarte w nim składniki odżywcze. Unikaj natomiast mocnego wcierania, które niepotrzebnie rozciąga skórę.

Ciepła kąpiel i dokładny peeling wystarczą raz w tygodniu, natomiast balsamu do ciała warto używać po każdym umyciu. Dzięki temu na stałe zyskamy efekt jedwabiście gładkiej i sprężystej skóry.

[*Kontigo*](https://kontigo.com.pl/) *to sieć sklepów kosmetycznych należących do grupy Eurocash. Koncept powstał z myślą o współczesnej kobiecie, której zapewnia wyjątkową obsługę oraz unikatowy asortyment, by mogła poczuć się zadbana. W ofercie Kontigo znajdują się produkty do pielęgnacji ciała, twarzy i włosów, kosmetyki do makijażu oraz zapachy i akcesoria. Większość marek dostępna jest na wyłączność. Kontigo to sklepy kosmetyczne, w których dostępny jest najszerszy wachlarz kosmetyków naturalnych na polskim rynku. Marka prowadzi sprzedaż za pośrednictwem sklepu online, a także w 35 sklepach stacjonarnych w całej Polsce.*

**Kontakt dla mediów:**

Ewelina Jaskuła

Tel.: +48 665 339 877

E-mail: [ewelina.jaskula@goodonepr.pl](mailto:ewelina.jaskula@goodonepr.pl)

Martyna Dziopak

Tel.: + 48 739 060 588

E-mail: [martyna.dziopak@goodonepr.pl](mailto:martyna.dziopak@goodonepr.pl)