

04.03.2021

## Rewalidacja

Dziś zapraszam Was do zatrzymania się na chwilę, wyciszenia i zrobienia sobie małej przyjemności.

Dbaj o Siebie i staraj znaleźć na to czas każdego dnia 😊

To zaczynamy 😊

### Peeling z cukru na gładkie dłonie



Jeśli lubisz mieć zadbane dłonie, koniecznie wypróbuj peeling z cukru, który sprawi, że skóra natychmiast stanie się gładka i miękka. Nasze dłonie służą nam niemal bez przerwy. Niestety czasem zapominamy o tym, że zasługują one na szczególną troskę.

Domowy peeling z cukru natychmiast poprawia wygląd skóry dłoni ponieważ skutecznie usuwa martwy naskórek i odsłania gładką, delikatną skórę.

### Jak zrobić peeling z cukru na dłonie

Choć mówimy dziś głównie o dłoniach, peeling z cukru warto również stosować na skórę łokci i kolan. Wystarczy, że zmieszasz cukier z [olejem kokosowym](#) i twój domowy peeling jest gotowy do użycia.

Dzięki olejowi kokosowemu łatwiej będzie wykonać masaż dłoni, a jego właściwości dodatkowo nawilżą skórę i sprawią, że będzie ona jeszcze bardziej miękka i odpowiednio odżywiona.



### **Składniki**

- 1 szklanka gruboziarnistego cukru (300 g)
- ½ szklanki organicznego oleju kokosowego (120 g)
- 1 kapsułka [witaminy E](#) (opcjonalnie)

### **Sposób przygotowania**

- Wsyp cukier do szklanego słoika ze szczelną zakrętką, a następnie wlej do niego olej kokosowy.
- Wymieszaj składniki za pomocą drewnianej łyżki, aż otrzymasz konsystencję peelingu.
- Możesz również dodać kapsułkę witaminy E, aby dodatkowo nawilżyć skórę podczas zabiegu.
- Zamknij słoik i przechowuj peeling z cukru w suchym i chłodnym miejscu

## **Zastosowanie**

- Umyj dłonie ciepłą wodą z dodatkiem łagodnego mydła.
- Osusz skórę dłoni, nabierz palcami nieco peelingu i wmasuj go w dłonie łagodnymi, okrężnymi ruchami.
- Zostaw peeling na skórze na 15 do 20 minut, a następnie spłucz go ciepłą wodą.
- Stosuj peeling dwa do trzech razy w tygodniu.

Miłego dnia

*Smutek Agata*