



SalottoSensoriale

Rituali di benessere per i tuoi capelli

**Come rendere i tuoi capelli
naturalmente più sani e belli!**



Sai che il relax rende i nostri capelli naturalmente più belli?

Scopri come rendere il tuo corpo sano e bello!

La nostra vita è caratterizzata ogni giorno da ritmi frenetici che non combaciano con la routine natura del nostro corpo e della nostra mente.

Questo continuo correre e dividerci tra lavoro, famiglia e amici ci porta quotidianamente a peggiorare la nostra qualità di vita, per questo diventa fondamentale trovare un momento per rilassarsi, per controllare il nostro livello di stress e per dare al nostro corpo e alle nostre cellule il tempo di respirare.

Da sempre la medicina ci spinge a considerare corpo e mente come due entità separate, ma diversi studi attestano che, modificando il nostro modo di pensare e reagire, vedremo dei cambiamenti anche sulla salute del nostro corpo.



Mely e Miky

Salotto Sensoriale

Rituali di benessere per i tuoi capelli

Via Roma, 40

48033 Cotignola (RA)



**L'influenza
positiva del relax**

ESSERE RILASSATI...

Essere rilassati non solo risolve alcuni sintomi di problemi psicologici ma influenza:



Il battito cardiaco



La pressione sanguigna



Il consumo di ossigeno



L'attività celebrale

Essere rilassati modifica i processi di infiammazione, la morte programmata delle cellule e il trattamento dei radicali liberi, quindi incide sulla bellezza dei **TUOI CAPELLI**.



IL RELAX, NELLO SPECIFICO:

- Ti rende in grado di gestire lo stress.
- Ti aiuta a calmarti più velocemente.
- Ti permette di notare i cambiamenti positivi nella tua salute.
- Fa bene al cuore.
- Migliora il tuo sistema immunitario.
- Tiene lontana la depressione.
- Migliora il tuo sistema circolatorio.
- Migliora la tua respirazione.



QUALI ABITUDINI AIUTANO A RILASSARSI?

Migliorare il sistema circolatorio significa permettere a tutti gli organi del tuo corpo, inclusa la pelle, di essere ossigenati meglio e quindi di essere sani e quindi, la tua cute produrrà capelli robusti, belli e lucenti!

Regalarsi un momento per sé stessi significa avere cura e attenzione del nostro corpo.

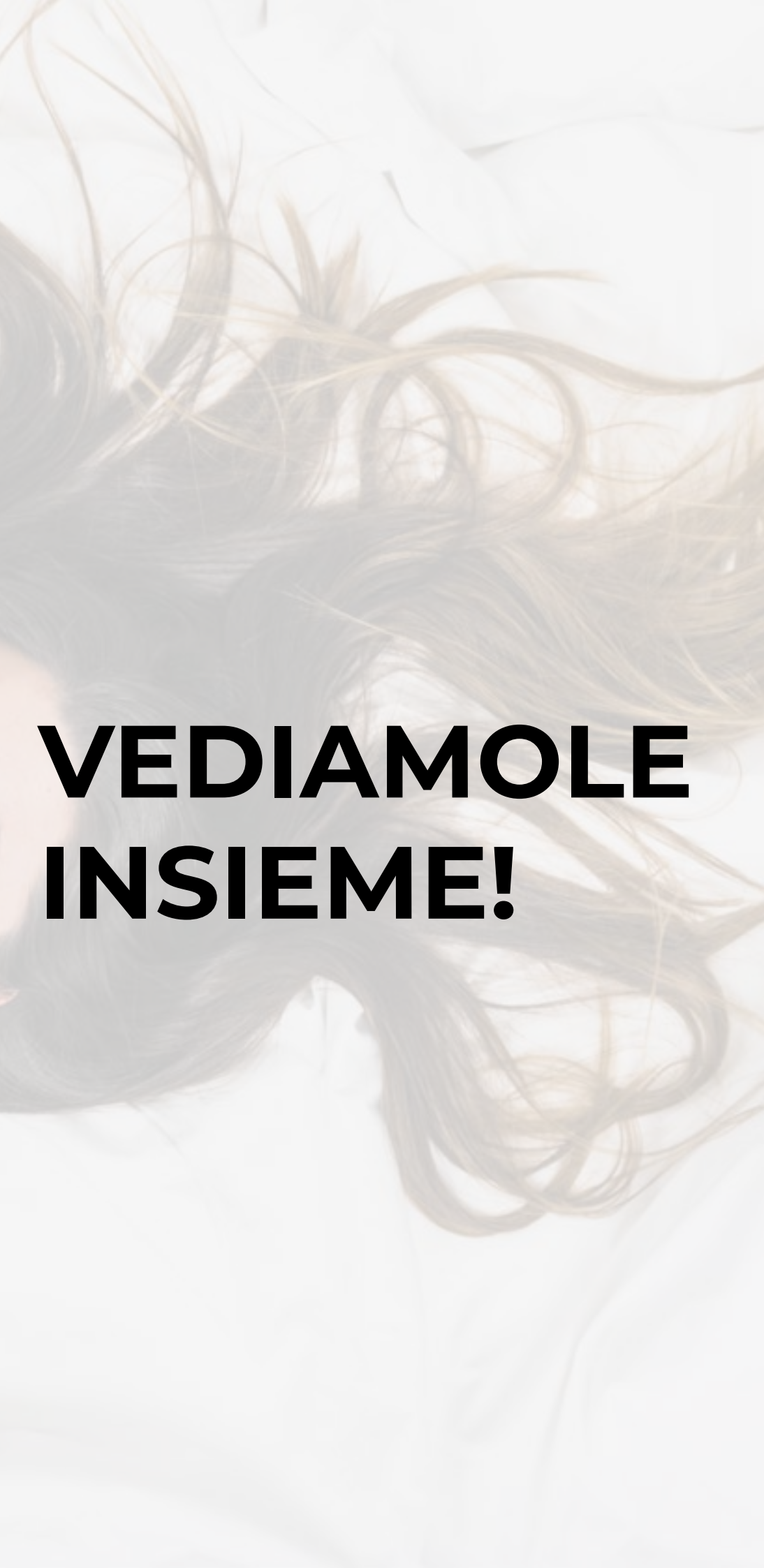
Significa fermarsi a comprendere quali sono le nostre reali esigenze per poterci prendere cura di noi stessi e avere un corpo bello e sano, che produce capelli belli e sani.

Fino ad ora ti abbiamo spiegato le ragioni per cui è fondamentale rilassarsi, ma ora passiamo al lato pratico, quali abitudini puoi inserire nella tua routine giornaliera con lo scopo di rilassarti e mantenere il tuo corpo sano e bello?





**VEDIAMOLE
INSIEME!**



RIPOSA

Riposa almeno otto ore a notte, vai a letto entro le 23.00 e svegliati entro le 7.00.

Evita cellulare, tablet e computer nelle ore precedenti e successive.

FERMATI E RESPIRA

Ritagliati un momento per fermarti e meditare. 5 minuti al giorno, in un post tranquillo

AROMATERAPIA

Scegli i giusti oli essenziali, un diffusore pratico e otterrai un effetto calmante e antistress. Quale profumazione? La lavanda si presenta come un buon calmante ed anti stress.

SPEGNI LA TECNOLOGIA

Al giorno d'oggi è difficile separarsi da smartphone, tablet, computer e televisori ma tutto ciò che stimola la mente rende difficile l'addormentarsi, provocando stress, quindi due ore prima di chiudere gli occhi, spegni la tecnologia.

MUSICA 432 HZ

Esistono studi scientifici che lo attestano. Esistono musiche in grado di modificare le nostre vibrazioni e allo stesso tempo esistono musiche curative, che fanno bene al nostro organismo, come la musica a 432 Hz.

SCOPRI LO STATO DI SALUTE DEI TUOI CAPELLI

Se riesci ad inserire nella tua quotidianità queste piccole azioni, il tuo organismo ne inizierà a beneficiare, combattendo i radicali liberi e ritardando l'invecchiamento cellulare.

**CLICCA QUI E SCOPRI LO STATO DI
SALUTE DEI TUOI CAPELLI**







SalottoSensoriale

Rituali di benessere per i tuoi capelli

Via Roma 40 - Cotignola
Ravenna - Emilia-Romagna

 334.7429008

 334.7429008

 www.salottosensoriale.com