



JOGA PIĘKNA

**CRYO**

**GUA-SHA**

Wyobraź sobie, że wstajesz rano bez opuchlizny i cieni pod oczami. Twoja twarz jest wolna od obrzęków, a cera dotleniona i pełna blasku.

Tak działa lodowa płytka CRYO gua-sha ze stali nierdzewnej.

Masażer wewnątrz wypełniony jest specjalnym żelem, który utrzymuje zimną temperaturę.

Lodowy masaż szybko eliminuje problem obrzęków, zmniejsza napięcie mięśni i dotlenia skórę, dzięki czemu wyglądasz promiennie.



## DZIAŁANIE MASAŻERA

- redukuje opuchliznę na twarzy
- modeluje owal twarzy
- konturuje policzki
- silnie ujędśnia i dotlenia skórę
- pobudza syntezę kolagenu, co zmniejsza widoczność zmarszczek
- rozmasowuje napięte mięśnie
- redukuje drugi podbródek i zwiotczenia na żuchwie
- sprawia, że twarz wygląda na wypoczętą a skóra odzyskuje naturalny blask



## PRZYGOTOWANIE SKÓRY

Przed rozpoczęciem masażu należy **starannie oczyścić skórę twarzy i dekoltu**. Do wykonania masażu należy **nałożyć serum/olejek** lub ulubiony krem nawilżający. Możesz również zastosować olejki eteryczne do masażu.



## PRZYGOTOWANIE MASAŻERA

Przed rozpoczęciem masażu nierdzewną płytką gua-sha warto ją schłodzić, przynajmniej przez kilka-kilkanaście minut. Masażer na stałe możesz przechowywać w lodówce, dzięki temu zawsze będzie gotowy do użycia.



## TECHNIKA MASAŻU

Masaż rozpoczynamy każdorazowo od górnych partii twarzy schodząc stopniowo w dół zgodnie z kierunkiem strzałek → **Rys.1** lub przy większej opuchliznie od dolnych partii, a następnie powtarzamy ruchy od góry do dołu.

