



- WELLBOX [S]

VELVÆRE OG ANTI-AGE



GUIDE TIL AVSLAPPING

VINTEREN ER HER

Borte er de varme somrene, lange solfylte dager og lette antrekk. Vinteren har gjort comeback, og nå er det tid for store gensere, skjerf og lange varme frakker.

Solen skinner mindre og temperaturen faller, mens stresset av å være tilbake på skolen og i arbeid er til stede i våre liv. For å bøte på dette, hva kan være bedre enn en kopp varm sjokolade ledsaget av en god bok innendørs?

For å hjelpe deg med å ta vare på deg selv og slappe av, har Wellbox utviklet spesifikke rutiner som vil hjelpe deg med å slappe av etter lange dager. Ved å målrette seg mot områder av kroppen og ansiktet som bidrar til avslapning, vil Wellbox[S] sine velværerutiner hjelpe deg med å få et bedre vinterhalvår



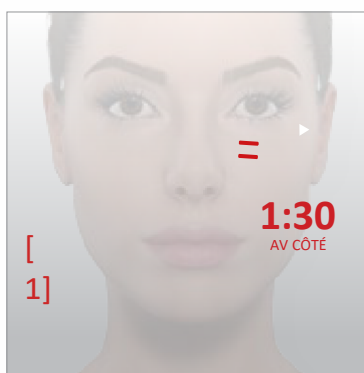
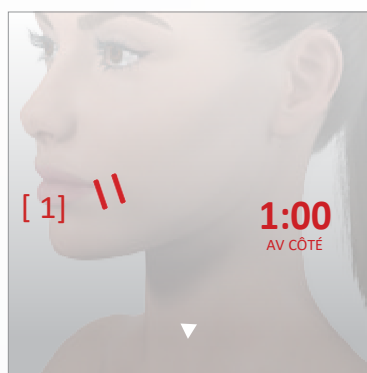
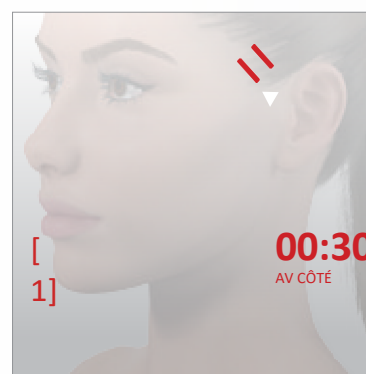
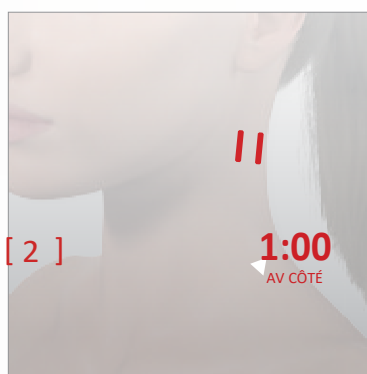
LYMFEDRENASJE

Sen høst og ankomsten av vinteren er gode tider for å styrke immunforsvaret. Ta vare på deg selv og rust deg mot klimaendringer, takket være Wellbox lymfedrenasje.

MIN LYMFEDRENASJE RUTINE

1. Pre-behandling med ansiktsvann skal brukes som en make-up remover/reensemiddel før hver Wellbox ansiktsbehandling.

2 LYMFATISK DRENERINGSPLEIE



ANSIKTS AKUPRESSUR

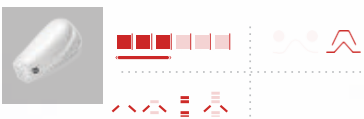
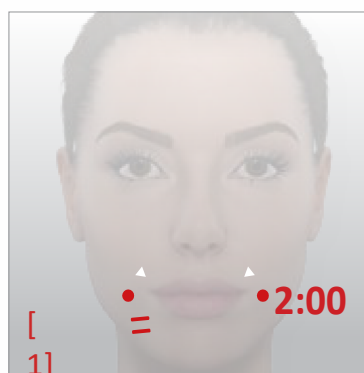
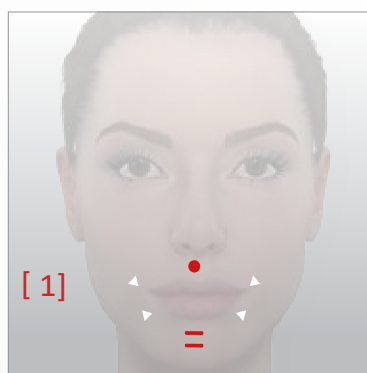
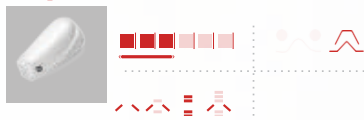
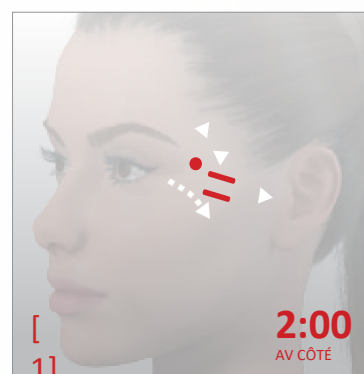
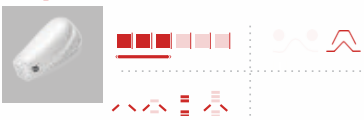
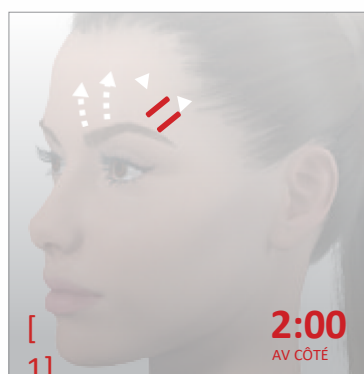
Hvis ditt liv er hektisk, alltid i hundre med stramme tidsplaner og endeløse møter, vil avslappende øyeblikk gjennom akupressur være en god måte å frigjøre tankene dine og få deg til å slappe av.

ANSIKTET MITT AKUPRESSUR RUTINE

1. Pre-behandling med ansiktsvann skal brukes som en make-up remover/reensemiddel før hver Wellbox ansiktsbehandling.



2 ANSIKTS AKUPRESSJON



● Akupressur punkt

FOT REFLEKSOLOGI


Vi sparer dem ikke...

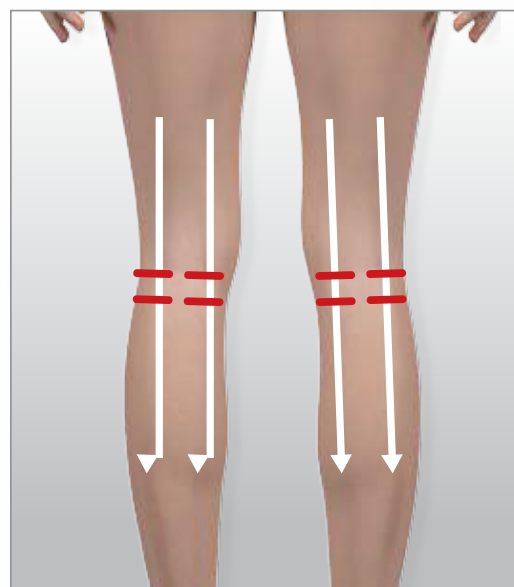
Etter mange kilometer, med vekten av kroppen vår, innhyllet av syntetiske materialer eller til og med oppblåst i trange sko blir føttene våre ofte mishandlet. Til slutt forverres de, noe som kan resultere i mer alvorlige smerter eller skader.

MIN REFLEKSOLOGI RUTINE

1. REFLEXOLOGI FOT OG OG LEGG AVSLAPPNING



[2]    **2:00**
TIL FØT



[3]    **1:30**
VÉD BEN

Akupressur punkt

- 1 - Membran (reduserer stress og regulerer pusten)
- 2 - Binyre (øker kroppens energi til å forbrenne flere kalorier)

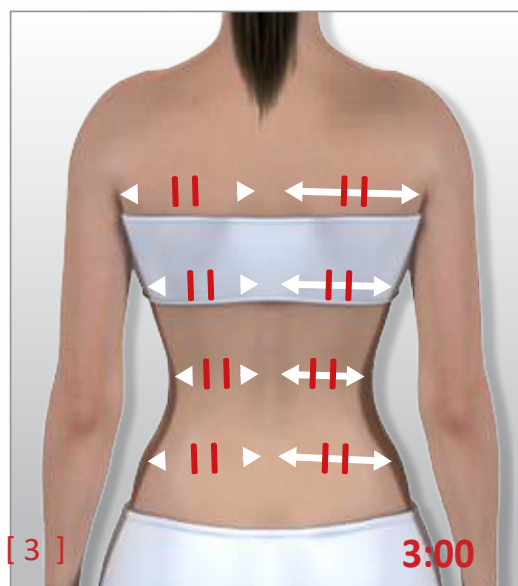


SLAPPE AV

Etter en intens dag, føler du spenning i ryggen. Mild eller intens, vedvarende eller forbigående, kraftig, skrikende og uutholdelig. Disse ryggsmertene er ofte signaler som fungerer som en alarm for å si at det er på tide å tenke på deg selv og slappe av.

MIN RYGGSTREKKENDE RUTINE

Rygg velvære (skal gjøres av noen)



Nakke / Overkropp

Vi vet alle denne lille smerten som griper oss i nakken på slutten av dagen, etter en lang dag som er brukt til arbeid foran dataskjermen. Ofte begynner disse smertene med en tendens til å lede andre plager som hodepine og migrene. For å forhindre denne spenningen er det viktig å tillate seg små øyeblikk med massasje og avslapning.

MIN NAKKE OG SKULDER AVSLAPNING RUTINE

1. Nakke og overkropp (skal gjøres av noen)



REFLEKSOLOGI HENDER

Avslapning går også gjennom hendene. Etter en dag når spenningene har bygget seg opp, er det viktig å ta noen minutter å tenke på deg selv og avslapning. Unn deg litt refleksologi i hendene, dette vil hjelpe deg å endelig frigjøre trykket.

MIN REFLEKSOLOGI HENDER RUTINE

1. REFLEKSOLOGI HENDER



● Akupressurpunkt 1 -
Reduserer stress



wellbox[®] S

26 RUTINER FOR KVINNER

8 RUTINER FOR MENN

5 UTSKIFTBARE HODER,
for slankende effekt
Anti-aldring i ditt eget hjem!

TEKNOLOGIEN ER BEVIST I
MER ENN

145 VITENSKAPELIGE STUDIER

