

Sonntag: Pause von der Woche und Zeit für sich.

Auch in der aktuellen Zeit oder vielleicht gerade in dieser Zeit, sollte man darauf achten sich auch kurze Momente der Auszeit einzurichten. Zeit für ein selber hergestelltes Dusch-Peeling.

Zutaten: Zwei Esslöffel Olivenöl und ein Esslöffel Zucker

Die beiden Zutaten einfach in einer Schüssel miteinander verrühren, bis eine leicht zähe Masse entsteht. Die Masse wird mit kreisenden Bewegungen auf den Körper auftragen. Da dieses Peeling besonders die trockene Haut pflegt, eignet es sich vor allem für die Pflege von Schienbeinen, Ellenbogen, Oberarmen und Füßen – Achtung, nicht ausrutschen!

Nachdem Sie das Peeling für ein paar Minuten wirken ließen, können Sie es einfach mit warmem Wasser abspülen und den Körper anschließend mit einem weichem Handtuch abtupfen.

Das Peeling sollte Ihnen eine weiches und leicht öliges Hautgefühl hinterlassen. Sie können es auch für die Fußpflege verwenden.

In dem Sinne, genießen Sie die Pflege und die Zeit für sich.