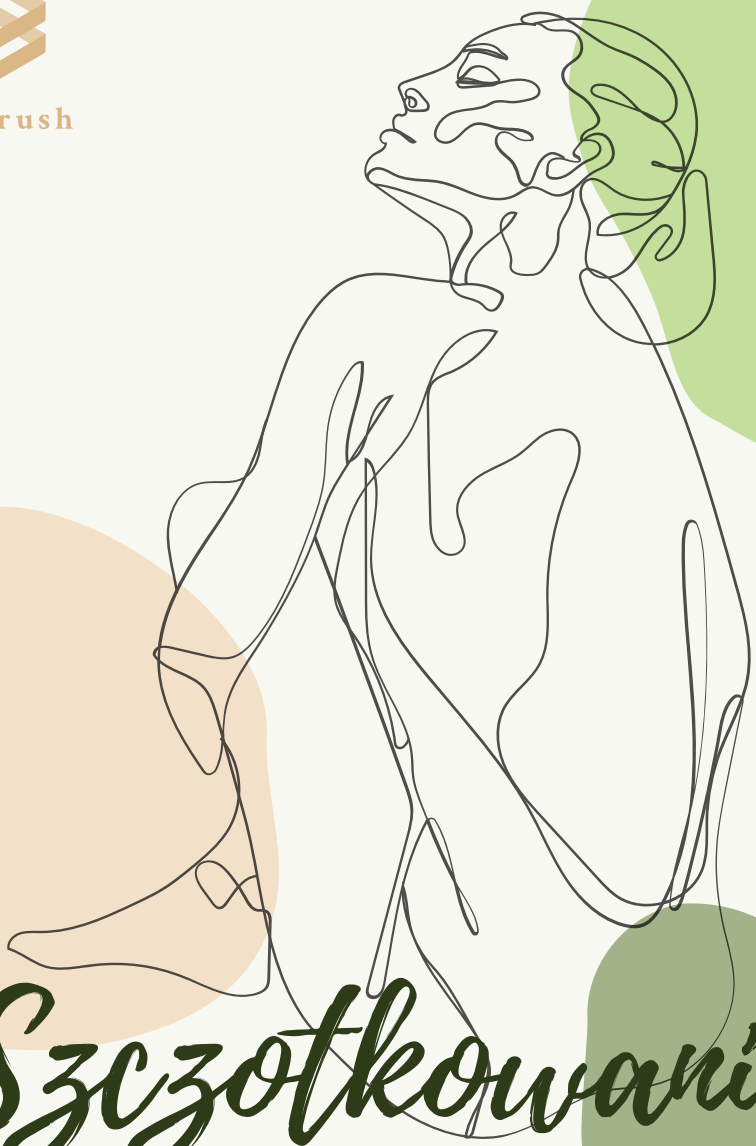
MrsBrush



Szczotkowanie
bez tajemnic

KAROLINA MAZGAJ

@MAZGAJEVSKA

Szczotkowanie na sucho

O szczotkowaniu ciała na sucho słyszałam już dawno, ale moje zainteresowanie tym tematem rozpoczęło się niecały rok temu. Coraz częściej słyszałam, że ktoś szczotkuje się na sucho, a efekty dosłownie powalają na kolana.

Postanowiłam spróbować. Najpierw zrobiłam rozeznanie, która szczotka jest najlepsza. Jest to bardzo istotne. Szczotka musi być wykonana z bardzo dobrych gatunkowo produktów, warto zainwestować w porządną szczotkę. Najważniejsze, aby była ta szczotka z agawy, czyli po prostu z igieł kaktusa. Brzmi ostro, ale na szczęście w praktyce jest o wiele fajniej. Dlatego również postanowiłam stworzyć **MrsBrush**, szczotkę porządną, wykonaną z najlepszych składników naturalnych. Chciałam mieć pewność, że ktoś, kto będzie posiadał moją szczotkę, będzie zadowolony i pokocha szczotkowanie.

Jaką szczotkę wybrać?

1. Tampico do masażu na sucho

Oprawa szczotki jest wykonana z drzewa bukowego, włosie – agawa, czyli tampico. Szczotka jest przeznaczona do masażu na sucho. Włosie jest dość ostre. Jeżeli szczotkowanie nią sprawia ból lub jest nieprzyjemne, należy zmniejszyć nacisk. Ciało z czasem przyzwyczai się do tego zabiegu. Jednak jeżeli zabieg nadal jest nieprzyjemny, polecam zmienić szczotę na tę z delikatniejszym włosiem.

2. Szczotka ze szczeciny

Fajnie sprawdzi się u osób początkujących oraz osób bardzo wrażliwych na ból. Warto pamiętać, że szczotkowanie ciała taką delikatną szczotką daje takie same efekty, jak szczotkowanie ciała standardową szczotką tampico. Szczotkowanie wykonywane systematycznie wspaniale wpływa na nasze ciało, a także nasze samopoczucie.

3. Szczotka włosie z dzika

Szczotka do masażu na sucho, która zastąpi Ci wiele drogich kosmetyków oraz zabiegów w spa. Jest wykonana w 100% z naturalnych, roślinnych składników. Oprawa jest z drewna bukowego, a włókno szczotki wykonane jest z włosia dzika. Włosie cięte jest na półokrągło, co daje niesamowity komfort szczotkowania.

4. Szczotka do pielęgnacji twarzy

Można nią również szczotkować szyję, dekolt i biust. Jest wykonana z bardzo delikatnego włosia koziego, które idealnie zadba o delikatną i cienką skórę. Oprawa szczotki jest wykonana z litego drewna bukowego.

5. Szczotka do biustu

Szczotka do biustu jest bardzo delikatna. Składa się ona w 100 % włosia końskiego, nabitego w wysokiej jakości drewnie bukowym.

Jak powstają szczotki?

Na początku pragnę uspokoić. Zwierzęta nie są zabijane po to, aby wykonać szczotkę, bo to zwyczajnie nie jest opłacalne. Agawa to po prostu kaktus. Włosie końskie natomiast pochodzi ze strzyżonych koni, które przy tym nie ucierpiały. Jednak szczotka np. do twarzy nie jest wegańska, bo zawiera odzwierzęcy produkt.

Zalety szczotkowania ciała

O ile nie ma przeciwwskazań do szczotkowania, warto wdrożyć ten zabieg w nasze życie. Ma on szereg dobroczynnych właściwości. Doskonale wpływa na nasze zdrowie oraz samopoczucie. Szczotka przede wszystkim niweluje złą pracę układu limfatycznego. Z wiekiem nasz metabolizm spowalnia, co prowadzi do zastoju wody, opuchlizny, ociężałości kończyn. Masaż pozwala to zniwelować. Poranne wykonanie masażu doda nam energii, a wieczorem fajnie zrelaksuje, zmniejszy napięcie mięśni. U mnie masaż wieczorem jest idealny po 12-godzinnej pracy praktycznie siedzącej. Jest zbawienny na poprawę krążenia krwi, zmniejsza opuchliznę nóg.

Zalet szczotkowania jest zdecydowanie dużo więcej;

- Poprawa kolorytu skóry oraz redukcja cellulitu
- Widoczne odmłodzenie skóry
- Opóźnia proces starzenia się skóry
- Szczotkowanie ciała działa na organizm oczyszczająco
- Masowanie szczotką pobudza pracę układu limfatycznego i układu krwionośnego

MrsBrush

- Masaż odblokowuje przepływ energii, co chroni przed chronicznym zmęczeniem i depresją
- Sprzyja odnowie komórkowej skóry
- Oczyszczona skóra dużo głębiej i szybciej wchłania dobroczynne składniki kosmetyków
- Oczyszczone pory skóry przywracają skórze możliwość oddychania, dzięki czemu skóra jest lepiej dotleniona, wygląda młodziej i bardziej promieniście
- Szczotkowanie ujędrnia i napina skórę
- Redukuje problem wrastających włosków
- Masaż pomaga zapobiegać rozstępom oraz leczy te świeże
- Truskawkowe nogi
- Niweluje napięcie mięśniowe
- Działa kojąco na problemy ze snem
- Złuszcza martwy naskórek

Azjatki szczotkują skórę w ten sposób od najmłodszych lat, dzięki czemu ich ciało bardzo długo pozostaje w doskonałej kondycji. Taka forma masażu wywodzi się z Azji, jest bardzo popularna w tradycyjnej medycynie chińskiej oraz w hinduskiej ajurwedzie. Praktycy medycyny wschodu wierzą, że poza właściwościami pielęgnacyjnymi taki zabieg przyczynia się także do zniwelowania powstających w ciele złogów energetycznych, które mają wpływ na działanie całego organizmu oraz samopoczucie. Kiedyś wykonywano go, używając wysuszonych części traw i innych roślin, dziś z pomocą szczotki do ciała.

Jak szczotkować ciało

Zabieg szczotkowania ciała możesz wykonywać codziennie. To już zależy od Ciebie. Masaż powinien trwać od 3 do 7 minut. Nie ma potrzeby długiego szczotkowania ciała, ponieważ ciało przyzwyczai się i nie będzie odpowiednio reagować na bodźce. Na początku może wydawać się to zabieg bolesny, mało przyjemny, ale gwarantuję, że z czasem stanie on się fantastyczną formą relaksu. Ciało szczotkujemy gołe, bez żadnych żeli, kremów, balsamów czy maseł.

Przy masażu ciała obowiązuje jedna zasada ruchu. Masaż wykonujemy zawsze w stronę serca. Od dołu do góry. Jest to bardzo ważne, ponieważ wiąże się to z rozkładem naczyń limfatycznych i przepływem limfy w naszym ciele. Szczotkę ustawiamy pod kątem w stosunku do naszej skóry, tak jakbyśmy chciały przy pomocy szczotki zamieść z powierzchni skóry drobny pyłek. Ważne, aby szczotki nie dociskać do ciała, nie szczotkować się mocno oraz aby nie wykonywać tego w jednym miejscu. Zasada "im mocniej, tym lepiej" tu nie działa, wręcz przeciwnie, można w ten sposób uszkodzić skórę.

Masaż ciała zaczynamy od stóp, kolejno przesuwamy się w kierunku łydki, uda. Następnie pośladki. Stawy, czyli kostki, kolana, biodra, łokcie masujemy ruchami kolistymi, aczkolwiek można też szczotkować je ruchem prostym. Brzuch również masujemy również ruchami kolistymi, zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara. Dzięki temu pobudzimy nasze organy delikatnie do pracy.

Ręce zaczynamy od masażu dłoni, potem przedramię, łokieć ramiona. Idziemy w kierunku ramion aż do szyi, a potem do piersi. Piersi są bardzo delikatne, dlatego tu należy zmniejszyć nacisk szczotki lub użyć szczotki przeznaczonej właśnie do okolic biustu, szyi i dekoltu. Piersi masujemy tak, jakbyśmy idąc od pachy w dół, pod piersią, idąc do góry, chciały nakreślić ósemkę zgodnie z ruchem wskazówek zegara, więc taki ruch jest jak najbardziej wskazany. Następnie wykonujemy parę ruchów od brodawek do dekoltu. Wykonujemy tu około 5-10 ruchów na każdą pierś. Szyję masujemy, podnosząc brodę i wykonujemy ruchy w górę i na dół. Dekolt masujmy, wykonując duże koła, obojczyk masujemy szczotką na zewnątrz, szczotkując pachy, wykonaj ruch, kierując się z przedramienia w dół. Twarz też jest bardzo delikatna, dlatego najlepiej stosować szczotki przeznaczone do specjalnie do niej.

Przy szczotkowaniu piersi, które można wykonywać codziennie, warto raz w miesiącu wykonać ich samokontrolę! Nie zapomnij o tym. Warto również pamiętać o badaniach tj. cytologia, usg piersi, na które skieruje Cię lekarz ginekolog.

Warto dokładnie wykonać również masaż pośladków oraz pleców. Szczotkowanie tych partii ciała, pomoże rozluiźnić mięśnie i pozbyć się napięcia w tych miejscach ciała. Wykonuj długie ruchy szczotką w kierunku, uważając, aby nie przyciskać również zbyt mocno szczotki do skóry.

Masaż twarzy

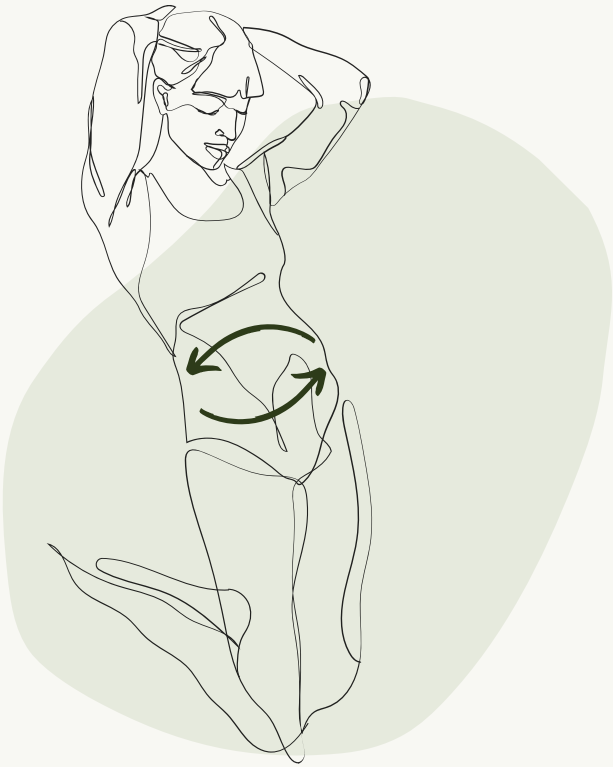
Twarz szczotkujemy wyjątkowo na zewnątrz. Ruchem w jednym kierunku. Nie chcemy „marszczyć” skóry twarzy, dlatego skórę „rozciągamy” na zewnątrz. Szyję szczotkujemy do góry, natomiast twarz na zewnątrz. Pod oczami delikatnie do środka. Skórę tłustą można szczotkować dwa razy w tygodniu, natomiast skórę wrażliwą, raz w tygodniu. Powinno zająć nam to ok. 1 minuty, nie dłużej. Warto wykonywać również peeling skóry twarzy około raz w tygodniu, co poprawi kondycję skóry, wchłanianie kosmetyków będzie lepsze.

Masaż brzucha

Masaż brzucha wykonujemy na dwa sposoby.

1. Pierwszy, to masaż w stronę serca, ruch prosty jak w przypadku np. nóg. Tu pobudzamy limfę.

2. Drugi sposób to szczotkowanie ruchem okrężnym zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara. Poprawiamy tu pracę narządów wewnętrznych, usuwamy gazy czy zaparcia.



MrsBrush

Masaż na sucho, czy mokro?

Masaż na sucho to najlepszy zabieg detoksykujący. Codziennie szczotkowanie skóry na sucho, gwarantuje zauważalną poprawę jej wyglądu. Nasze samopoczucie również stanie się lepsze. Poprzez masaż usprawniamy prace limfy, stymulujemy jej pracę, dzięki czemu pozbywamy się opuchlizny nóg, rąk, a także uczucia ciężkości.

Masaż na mokro, wykonywany w kąpieli czy pod prysznicem pobudza krążenie krwi, dotlenia komórki, złuszcza martwy naskórek, poprawia sprężystość oraz jędrność skóry. Masaż ciała na mokro jest doskonałym sposobem na oczyszczenie organizmu z toksyn. Podczas masażu w ciepłej kąpieli odblokowują się ujścia gruczołów potowych, co poprawia funkcję wydalania poprzez skórę.

MrsBrush

Szczotkując ciało zwiększamy powierzchnię oddychania i swobodne wydzielanie kropelek potu. Tkanki pobudzone przez masaż stymulowane są do oddania zalegających w nich toksyn. Woda również zmniejsza uczucie szorstkości szczotki przez co, zabieg jest mniej intensywny niż szczotkowanie na sucho. Sposób wykonania jednak niczym się nie różni.

Szczotkujemy, zaczynając od stóp i kolejno przesuwamy się w górę w stronę serca.

Kiedy najlepiej się szczotkować? Przed prysznicem, ponieważ pozbywamy się wtedy martwego naskórka. Trzymaj szczotkę zawsze w zasięgu wzorku, co pozwoli na to, abyś nie zapomniała o szczotkowaniu i łatwiej Ci będzie wprowadzić ten rytuał do swojego dnia.

Przeciwwskazania do szczotkowania ciała

Mimo iż szczotkowanie ma bardzo dużo zalet, istnieją jednak przeciwwskazania do jego stosowania.
Są to:

- Zakażenia wirusowe, bakteryjne i grzybicze
- Nowotwory
- Żylaki
- Pękające naczynka
- Trądzik (szczególnie ropny oraz z wykwitami skórnymi)
- Chorobotwórcze zmiany na skórze np. łuszczyca
- Skóra atopowa
- Znamiona
- Rany

Tu szczotkowanie skóry nie jest wskazane, ale jeżeli chcielibyśmy szczotkowanie jednak wykonywać, należy skonsultować to z lekarzem.

Jeżeli masz problemy z naczynkami, masz żylaki, czujesz ciężkość nóg, warto skonsultować te dolegliwości ze specjalistą, jakim jest **flebolog,** czyli specjalista, który zajmuje się żyłami i ich leczeniem. Warto zapisać się na konsultację oraz poprosić o wykonanie USG Doppler. Z tym lekarzem warto również skonsultować swoje problemy z naczynkami, czy żylakami, on na pewno doradzi co wtedy z kwestią szczotkowania ciała.

Ważne też, aby zwrócić uwagę na znamiona. Jeżeli są one wypukłe, nie należy ich szczotkować, natomiast płaskie można szczotkować. Warto pamiętać także o kontroli znamion u dermatologa (lekarz od chorób skóry).

Nie wolno szczotkować zmian skórnych tj. AZS, czy łuszczyca. Należy te okolice omijać.

Jeżeli ogólnie masz jakiegokolwiek wątpliwości do stanu swojego zdrowia, polecam o zwrócenie się do lekarza specjalisty lub lekarza pierwszego kontaktu.

Osoby po operacjach, czy po długim, trudnym leczeniu również powinny skonsultować szczotkowanie ze swoim lekarzem prowadzącym.

Szczotkowanie skóry w ciąży

Każda przyszła mama na pewno zastanawia się, czy może się bezpiecznie szczotkować w ciąży. Jak wiemy, ciąża to nie choroba, ale wyklucza pewne zabiegi pielęgnacyjne. W zdrowej, fizjologicznej ciąży można się szczotkować. Nie powinny się szczotkować kobiety, które są w ciąży zagrożonej, z ryzykiem poronienia lub przedwczesnego porodu.

Kobieta w ciąży nie powinna szczotkować brzucha w trzecim trymestrze. Trymestr ten jest specyficzny, ciało przygotowuje się do porodu, pojawiają się skurcze przepowiadające. Szczotkowanie może przyśpieszyć poród. Jeżeli Ci na tym zależy, a jesteś w terminie, wtedy tak, można szczotkować brzuch :)

Biust również można szczotkować, ale koniecznie wybierz szczotę z delikatnym włosiem. Podczas karmienia, masaż nie jest przeciwwskazaniem. Szczotkowanie piersi rozbija zastoje limfy, które tworzą się pod fiszbiną biustonosza, co przynosi ulgę każdej kobiecie, nie tylko będącej w ciąży.

Jeżeli jednak masz pytania i wątpliwości co do wykonywania masażu, skonsultuj się z lekarzem prowadzącym ciążę.

Mobilizacja blizny po cesarskim cięciu

Szczotkowanie jest nie tylko zabiegiem relaksacyjnym i pomaga nam w odprężeniu i zniesieniu stresu z całego dnia, ale może i przede wszystkim jest również techniką mobilizacji blizny. W szczególności dotyczy to blizn po cesarskim cięciu i głównie na tym skupię się dzisiaj, ale również tę metodę można stosować w przypadku innych blizn.

Jakie korzyści osiągniemy poprzez szczotkowanie okolicy blizny:

- Poprawę krążenia
- Poprawę czucia, w szczególności jeśli mamy zaburzenia czucia w okolicy blizny
- Poprawę jędrności skóry oraz jej koloryt co w przypadku blizn jest bardzo pomocne, aby zmniejszyć jej widoczność
- Wspomaga również redukcję rozstępów, które mogły pojawić się u nas podczas ciąży

Jak szczotkować bliznę:

- Stosujemy na suchej skórze
- Wykonujemy ruchy okrężne w kierunku do serca
- Stosujemy tylko na wygojonych bliznach
- Po zabiegu możemy użyć np. żelu silikonowego na bliznę, który po szczotkowaniu zostanie lepiej wchłonięty

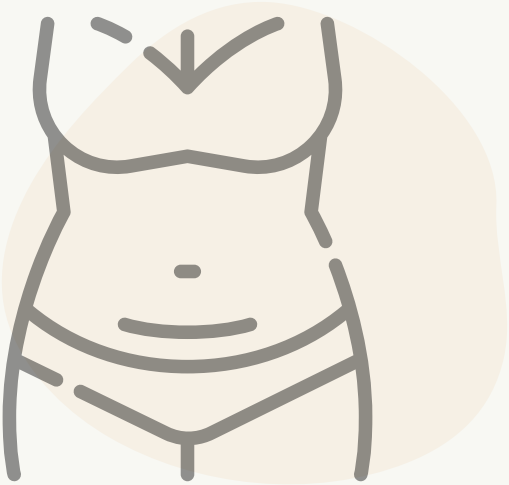
Jak wszystkie zabiegi tak i szczotkowanie ma również swoje przeciwwskazania:

- Stany zapalne, które toczą się w naszym ciele
- Świeże blizny jeszcze nie wygojone
- Zmiany skórne np. wirusowe, grzybicze
- Podrażnienia skóry

Od kiedy można zacząć szczotkowanie blizny i brzucha:

W przypadku porodu siłami natury można szczotkować brzuch po około 2-3 tygodniach od porodu. W przypadku cc po 5-6 tygodniach. Wszystko zależy indywidualnie od organizmu kobiety. Bezwzględnie należy poczekać, aż obkurczy się macica i ustanie krwawienie. Nie należy szczotkować rany po cc -, dopiero gdy całkowicie się zabliźni, tak jak wspomniałam już wcześniej.

Tekst przygotowała dla Was @uroginekologiczna.



Szczotkowanie tatuażu

Szczotkowanie ciała nie wpływa na wygląd, czy kolor tatuażu. Nie wybiela ich, nie usuwa. Natomiast warto pamiętać, aby zawsze o tatuaże dbać odpowiednimi kosmetykami, np. **masło shea**. Ważne też, aby pamiętać, że tatuaż można szczotkować gdy będzie już wygojony.

Pielęgnacja szczotki

Szczotka używana regularnie będzie przypominała zużytą szczoteczkę do zębów. Jej włosie po prostu "rozjedzie" się na boki. Włókno zrobi się mniej elastyczne. Przełoży się to na jakość szczotkowania i odczuwania naszych bodźców. Należy pamiętać, że na naszej szczotce gromadzi się naskórek, czy kurz i o szczoteczkę należy dbać. Ważne, aby wymieniać ją co 4 do 6 miesięcy. Szczotka może być używana tylko przez jedną osobę (nie dzielimy przecież szczoteczki do zębów :)). Szczotek z drewna bukowego nie należy często czy długo moczyć, ponieważ drewno może pękać, zrobić się ciemne czy też pleśnieć. Włókno należy spryskać spirytusem lub octeniseptem.

Szczotkowanie wykonane, co potem?

Po szczotkowaniu ciała warto zadbać o naszą skórę i nawilżyć ją. Użyj kosmetyku który lubisz.
Często można zdarzyć się tak, że po szczotkowaniu nasza skóra nas swędzi. Ważne, aby intensywnie ją nawilżać. Może to być Twój ulubiony balsam (zwróć uwagę na składy!) lub masło shea, które ma rewelacyjne właściwości odżywiające.

Bardzo lubię stosować również peeling z fusów z kawy w dni w których nie szczotkuję ciała. Jest banalny do wykonania. Jak wiemy, kofeina jest fajna w walce z cellulitem, poprawia wygląd i koloryt skóry, dlatego ja polecam wykonywać go regularnie. 1 czy 2 razy w tygodniu.

Peeling z kawy

Zaparz ok 2-3 łyżeczki kawy. Kawę wypij, fusy zostaw :) Wymieszaj fusy z żelem do ciała i masuj całe ciało. Niektórzy dodają zamiast żelu olej kokosowy. Zobacz sama, co najlepiej Ci odpowiada. Ciało masuj ok. 2 minuty, po czym spłucz wszystko ciepłą wodą. Na koniec nałóż swój ulubiony balsam do ciała.

Masło Shea

Bardzo ważną kwestią po wyszczotkowaniu ciała jest jego pielęgnacja. Ważne, aby skórę nawilżyć. Możesz użyć ulubionego balsamu, ale pamiętaj, zwracaj uwagę na składy. Wybieraj kosmetyki z dobrym składem. Warto też zadbać o to, a by w swoim domu mieć masło shea, które po szczotkowaniu jest idealne. Jest ono jak olej kokosowy. Zbite, ale po rozgrzaniu ma konsystencję oleju i jest tłuste. Ma wiele wspaniałych cech, które mogą bardzo korzystnie wpłynąć na naszą skórę. Ujędrni ją i pomoże nam w walce z cellulitem. Nawodni i zregeneruje zniszczoną skórę. Mogą go używać osoby z AZS w tym dzieci. Masło można też używać podpieluszkowo u dzieci. Nadaje się również do olejowania włosów, fajnie regeneruje wysuszone skórki paznokci w tym dłonie i stopy.

Panie w ciąży również mogą go używać. Smarując codziennie brzuszek, czy piersi możemy zapobiegać rozstępom, a odpowiednie nawilżenie skóry, będzie korzystnie wpływało na nią w procesie "rozciągania".

Można też nakładać je na spierzchnięte usta. Możliwości jest wiele, dlatego polecam Ci jego zakup. Tylko ważne! Czytaj składy, niestety nie zawsze są one fajne. Masło od **MrsBrush Cosmetics** ma prosty skład, jest w 100% naturalne, dlatego używać go może każdy.

Dlaczego MrsBrush, a nie z popularnej drogerii ?

Szczotka nie może być tylko szczotką. Jeżeli wybierzemy cokolwiek, szybko zobaczysz, że szczotkowanie nie przynosi żadnego rezultatu. A to sprawi, że tylko się zniechęcisz. Pamiętaj. Ważne jest ubicie szczotki, jakość i gęstość włosia. Materiał, z jakiego jest wykonana szczotka. To wszystko się składa na to, aby szczotkowanie dawało jak najlepszy rezultat. Osobiście zadbałam o to, aby szczotki od MrsBrush były najwyższej jakości.

Szczotki z drogerii są po prostu słabe. Wypustki, które posiadają, mają masować, ale tak naprawdę nic to nie wnosi, tak samo włosie nie ma tych właściwości co włosie szczotki od **MrsBrush**.

Masaż na sucho ma tak wiele dobroczynnego działania na nasze ciało, że z czasem cała chemia typu peelingi, żele antycellulitowe zwyczajnie nie będą Ci potrzebne. Dlatego, aby całościowo dbać o nasze ciało, warto zainwestować w porządną szczotkę. Koszt szczotki tampico od **MrsBrush** to koszt około 50 zł, jednak warto zauważyć, ile dobrego ona wnosi, jak działa. Szybko zorientujesz się, jak wiele kosmetyków już nie potrzebujesz i tak naprawdę, szczotkowanie pozwoli Ci zaoszczędzić sporo pieniędzy. Dlatego inwestuj w dobre szczotki, to się naprawdę opłaca.

Szczotkowanie było dla mnie idealnym zabiegiem w procesie odchudzania, w którym przeszłam totalną metamorfozę, gdzie schudłam 37 kilogramów. Wiedziałam że dieta i aktywność fizyczna to podstawa, ale szukałam również rozwiązań które pomogą mi zadbać o skórę. Aby była jak najbardziej jędrna mimo utraty tylu kilogramów. Wiedziałam że same balsamy cuda nie zdziałają a na profesjonalne zabiegi nie było mnie zwyczajnie stać. Poza tym, gdy podjęłam decyzję że się odchudzam karmiłam piersią i zabiegi nie były wskazane lub po prostu nikt nie chciał ich wykonywać.

Szukałam , szukałam i wpadłam na metodą szczotkowania na sucho. Zagłębiłam swoją wiedzę i zdecydowałam się że zaczynam się szczotkować. Oczywiście na początku byłam sumienna, później mniej ale w końcu zebrałam się w sobie i zaczęłam się systematycznie szczotkować.

Szczotkowanie zaczęłam będąc praktycznie sama z dwójką małych dzieci w ciągu dnia, więc ciężko było mi wyjść z domu na taki zabieg u kosmetologa. Natomiast szczotkowanie mogłam zrobić sama, w domu, zaoszczędzając cenny czas na dojazd do gabinetu. Zabieg nie trwał długo, robiłam go przed szybkim prysznicem, wieczorem więc idealnie. Peeling, balsam i byłam jak po kilku godzinach w SPA. Idealnie.

Tak również powstała **MrsBrush**. Z pasji do szczotkowania. Bo chcę się nie tylko dzielić z Wami moja pasją ale i produktami, które mogę dumnie polecić! Wiem, że i Wy będziecie zadowolone.

Efekty przyszły szybko a ja byłam zachwycona. Zaczęłam poszerzać moją wiedzę na temat szczotkowania i za pomocą Instagrama zaczęłam dzielić się nią z innymi dziewczynami. Stało się to moją pasją. Polecam każdemu, o ile nie ma przeciwwskazań , szczotkować się.

Poświęć sobie te 10 minut na masaż. Wiem, że w takich sprawach ciężko jest o systematyczność. Często na zakupie szczotki się kończy. Też przechodziłam przez ten etap, jednak tyle słyszałam o zaletach szczotkowania że postanowiłam szczotkować się systematycznie. Jeżeli martwisz się, że możesz na początku być nie regularna w wykonywaniu zabiegu, wyznacz sobie na niego konkretne dni, np. poniedziałek, środa, piątek, niedziela. Myślę że mając zaplanowany dzień na zabieg, będzie zdecydowanie łatwiej go wykonać a z czasem nawyk ten wejdzie w krew i będziesz wykonywać go systematycznie.

Nie zastanawiaj dłużej, czy Ci się chce , czy znajdziesz czas czy go nie znajdziesz. Bierz się do roboty i koniecznie daj znać, jak Ci idzie. Jestem pewna że przepadniesz w tym temacie i będziesz bardzo zadowolona z podjętej decyzji. Tego Ci życzę!

Trzymam za Ciebie kciuki!

MrsBrush