



# MASAŻ TWARZY

**DLACZEGO WARTO WYKONYWAĆ  
MASAŻ TWARZY**

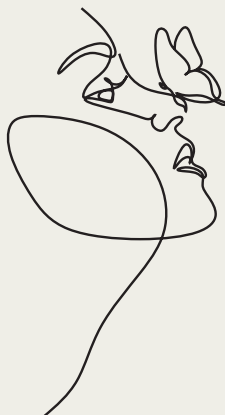
---

AUTORKA PROFILU NA  
INSTAGRAMIE  
@MAZGAJEVSKA

---

[WWW.MRSBRUSH.PL](http://WWW.MRSBRUSH.PL)


# DLACZEGO WARTO STOSOWAĆ MASAŻ TWARZY?



## ODKRYJ TAJEMNICE ZDROWEJ I PIĘKNEJ SKÓRY!

Piękna i zdrowa skóra to marzenie wielu z nas. Szukamy różnych sposobów, aby poprawić kondycję naszej skóry i zachować młody wygląd jak najdłużej. Jednym z najskuteczniejszych i przyjemniejszych sposobów na to jest masaż twarzy.

Masaż twarzy to nie tylko luksusowa forma relaksu, ale także skuteczna metoda pielęgnacji skóry. Dlaczego warto stosować masaż twarzy? Przeczytaj dalej, aby poznać wszystkie korzyści, jakie możesz osiągnąć dzięki regularnemu masażowi twarzy.



# POPRAWIA KRĄŻENIE KRWI I ODŻYWIENIE SKÓRY

Masaż twarzy pobudza krążenie krwi, co przyczynia się do lepszego dotlenienia i odżywienia skóry.

Poprawione krążenie krwi pomaga w dostarczaniu skórze składników odżywczych i usuwaniu toksyn. Dzięki temu skóra staje się zdrowsza, bardziej promienna i młodsza.

ODKRYJ TAJEMNICE  
ZDROWEJ I PIĘKNEJ SKÓRY!



## REDUKUJE NAPIĘCIE MIĘŚNI TWARZY

Codzienne napięcie, stres i niewłaściwe nawyki postawy mogą powodować napięcie mięśni twarzy. Masaż twarzy pomaga w rozluźnieniu napiętych mięśni, co przynosi ulgę i redukuje ból. Dodatkowo regularny masaż twarzy może pomóc w zapobieganiu powstawaniu zmarszczek spowodowanych napięciem mięśni.

ODKRYJ TAJEMNICE  
ZDROWEJ I PIĘKNEJ SKÓRY!



## POPRAWIA ELASTYCZNOŚĆ I JĘDRNOŚĆ SKÓRY

Starzenie się skóry wiąże się z utratą elastyczności i jędrności. Masaż twarzy może pomóc w poprawie tych cech skóry. Poprzez stymulację produkcji kolagenu i elastyny, masaż twarzy może pomóc w utrzymaniu skóry jędrnej i elastycznej, co przyczynia się do młodszego wyglądu.

ODKRYJ TAJEMNICE  
ZDROWEJ I PIĘKNEJ SKÓRY!

# 4

## REDUKUJE OBRZĘKI I OPUCHLIZNĘ

Obrzęki i opuchlizna twarzy mogą być spowodowane zatrzymaniem płynów, zmęczeniem lub alergiami.

Masaż twarzy może pomóc w redukcji obrzęków, zwłaszcza wokół oczu i policzków. Poprzez delikatne uciskanie i masowanie, masaż twarzy pobudza drenaż limfatyczny, co pomaga w usuwaniu nadmiaru płynów i redukcji obrzęków.

ODKRYJ TAJEMNICE  
ZDROWEJ I PIĘKNEJ SKÓRY!



## POPRAWIA TONUS SKÓRY I ZAPOBIEGA STARZENIU SIĘ

Regularny masaż twarzy może pomóc w poprawie tonusu skóry. Poprzez stymulację krążenia krwi i produkcji kolagenu, masaż twarzy może przyczynić się do bardziej jędrnej i młodszej skóry. Dodatkowo masaż twarzy może pomóc w redukcji widoczności zmarszczek i linii mimicznych, co przyczynia się do młodszego wyglądu.

ODKRYJ TAJEMNICE  
ZDROWEJ I PIĘKNEJ SKÓRY!



## RELAKSUJE UMYSŁ I REDUKUJE STRES

Masaż twarzy nie tylko korzystnie wpływa na skórę, ale także na umysł. Delikatne dotykane i masowanie twarzy może być niezwykle relaksujące i uspokajające.

Masaż twarzy pomaga w redukcji stresu, napięcia i zmęczenia, co przyczynia się do ogólnego dobrego samopoczucia.

ODKRYJ TAJEMNICE  
ZDROWEJ I PIĘKNEJ SKÓRY!



# NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA:

1

## JAK CZĘSTO WYKONYWAĆ MASAŻ TWARZY?

Jest to bardzo indywidualne. Jeżeli wykonujemy masaż twarzy, przy aplikacji kremu i trwa on kilka minut, można taki masaż wykonywać codziennie. Jednak długi masaż, który trwa 15-30 minut należy wykonywać 2 x w tygodniu. Warto pamiętać, iż skóry delikatne, wiotkie, Panie o szczupłych twarzach nie powinny się często i długo masować.

2

## CZY MASAŻ ROZCIĄGA SKÓRĘ?

Nie, to mit. Masaże nie rozciągają skóry. To nie takie proste. Musiałabyś trzymać ją o stałej sile, w różnych kierunkach przez wiele godzin, a to jest zwyczajnie nie możliwe.

# 3

## JAKI OLEJ WYBRAĆ?

Nie ma olejku, który się sprawdzi tak samo u każdej z nas. Mój ulubiony olej, może nie odpowiadać tobie, dlatego masuj twarz tym, co najbardziej lubisz i co Ci służy. Pamiętaj jednak aby przed masażem i po masażu umyć twarz i masażer oraz dłonie, aby uniknąć wyprysków na twarzy. Jeżeli masz problem z olejami, zobacz, jak Ci się sprawdzi żel aloesowy podczas masażu.

# 4

## JAKI MASAŻER JEST NAJBARDZIEJ SKUTECZNY?

Tak naprawdę każdy, nasze dłonie, roller czy gua sha. Pamiętaj jednak, że bańki czy kamienie gua sha to dość intensywna forma masażu i stosuj je maksymalnie 2x w tygodniu. Masażery typu roller można używać codziennie.

## 5 **CZY CERĘ TRĄDZIKOWĄ I NACZYNKOWĄ MOŻNA MASOWAĆ?**

Tak! Jeżeli trądzik jest nieaktywny, jak najbardziej natomiast podejść do tego z ostrożnością. Jeżeli mamy aktywne zmiany trądzikowe, nie masujemy twarzy, bo możemy pogorszyć stan naszej skóry.

Cery wrażliwe i naczynkową można masować. Idealne będą tu nasze dłonie, kamienie gua sha czy rollery.

Masaże bardzo pozytywnie wpływają na stan naczynek, mogą one nawet zniknąć! Masaż wzmacnia kruche naczynka, są po prostu mocniejsze i elastyczne.

## 6 **CZY PO ZABIEGU MEDYCYNY ESTETYCZNEJ JAK BOTOKS, CZY KWAS HIALURONOWEGO MOGĘ SIĘ MASOWAĆ?**

Tak, można jest to okres od 6 do 8 tygodni, jednak **ZAWSZE** polecam zapytać o to lekarza, który wykonuje zabieg. Trzeba pamiętać, że masaż może szybciej „rozłożyć” toksynę i trzeba tę okolicę masować delikatniej. Tak samo z kwasem, zbyt szybki i intensywny masaż po podaniu kwasu może powodować jego migrację.

# 7

## **CZY MOGĘ SIĘ MASOWAĆ PRZED SNEM ?**

Masuj się kiedy masz czas, ale nie masuj się później niż na 2-3 h przed snem, ponieważ obudzisz się opuchnięta. Nasza limfa porusza się za pomocą skurczu mięśni i jeżeli pobudzimy limfę do pracy, pójdziemy spać nasze mięśnie będą pracować wolniej a pobudzona limfa będzie miała ograniczoną możliwość przepływu co wiązać się może z poranną opuchlizną twarzy .

# 8

## **KIEDY ZOBACZĘ EFEKTY MASAŻU ?**

Efekty można zauważyć od razu. Lepsze krążenie krwi i limfy, zmniejszenie opuchlizny. Często jednak ciężko nam zauważyć zmiany, ponieważ widzimy siebie codziennie. Dlatego polecam zrobić sobie zdjęcie przodem i bokiem, a następnie po jakimś czasie, w tych samych warunkach takie samo. Wtedy porównać. Jednak może być tak, że niektóre masaże robisz za wolno albo za szybko, za długo lub za krótko. Wtedy sięgnij po poradę specjalisty i przeanalizuje on Twoje działania.

# 9

## JAKIE SĄ PRZECIWSKAZANIA DO MASAŻU TWARZY?

Przeciwwskazaniami są wszelkie zmiany skórne, AZS, trądzik aktywny, stan przeziębieniowy, choroby nowotworowe, podrażnienia skóry, zmiany skórne, poparzenia i inne wszelkie jej uszkodzenia.

NA KONIEC MAM

NIESPODZIANKĘ

*dla Ciebie!*

Jeżeli chciałybyś się nauczyć automasażu,  
dopracowanego pod Twoje problemy i oczekiwania,  
uruchomiłam możliwość zapisania się do mnie  
na **konsultację on-line**.

**PO WYPEŁNIENIU SZCZEGÓŁOWEJ ANKIETY  
SPOTKAMY 1:1 I NAUCZĘ CIĘ MASAŻU  
ORAZ TAPINGU ESTETYCZNEGO.**

**KONSULTACJA JEST TERAZ  
W PROMOCYJNEJ CENIE**

**199 zł**

Dzięki indywidualnemu i kompleksowemu podejściu  
szybko zobaczysz efekty i będziesz miała ogrom  
motywacji działania!

**ZAPISY ZNAJDZIESZ NA MOJEJ STRONIE:**

**WWW.MRSBRUSH.PL**

---

# MASAŻ TWARZY

to nie tylko luksusowa forma relaksu, ale także skuteczna metoda pielęgnacji skóry. Regularne stosowanie masażu twarzy może przynieść wiele korzyści, takich jak poprawa krążenia krwi, redukcja napięcia mięśni, poprawa elastyczności skóry, redukcja obrzęków, poprawa tonusu skóry oraz relaks umysłu. Dlatego warto wprowadzić masaż twarzy do swojej codziennej rutyny pielęgnacyjnej i cieszyć się piękną i zdrową skórą przez wiele lat.

TRZYMAM KCIUKI ZA  
TWOJE EFEKTY!

*Karolina*

[WWW.MRSBRUSH.PL](http://WWW.MRSBRUSH.PL)