

Любая женщина требует ухода. Но молодым мамочкам не всегда удастся отыскать время для посещения салонов красоты или тем более СПА-процедур. Не на кого оставить ребенка, нужно много успеть за день, что не позволяет все бросить и потерять полдня на себя. Но не стоит отчаиваться, устройте у себя дома ничуть не хуже СПА-процедуры. Немножко подготовившись и выбрав удобное время, можно привести себя в превосходный вид и снять усталость.

Позвольте рассказать Вам о том, какие СПА-процедуры можно сделать в домашних условиях без лишних затрат и с пользой для лица и тела. Известно, что СПА-процедуры не всем по карману, но если есть свободное время и желание, то можно все устроить у себя дома с тем же эффектом.



1. СПА-процедуры начните с расслабляющей ванны. Подогреть 1 литр молока, добавить в него 3 столовые ложки меда и 2 столовые ложки растительного масла. Наполнить ванну теплой водой и влить туда подготовленную смесь. Полежать в такой ванне 20 минут.

2. Также хорошо принимать ванну с добавлением морской соли и аромамасел. Следует знать, что масла не растворяются в воде их нужно предварительно накапать на соль или в молоко. Аромамасла имеют разное действие, о котором нужно знать и выбирать только то, что идеально подходит. Хорошо в воду добавить несколько капель глицерина, он поможет увлажнить кожу. Волосы не стоит мыть в такой воде, иначе им грозит пересушивание. Продолжительность нахождения в ванне не должна превышать 20 минут.

3. Следующая СПА-процедура – это кофейный скраб. Он поможет избавиться от целлюлита, делает кожу шелковистой и мягкой, а также борется с отечностью тела. Смешать 5 столовых ложек свежемолотого кофе и морскую соль в таком же количестве, после добавить 4 столовые ложки растительного масла и 2 столовые ложки меда. С помощью полученного средства сделать массаж на проблемных участках тела, но не более 5 минут.

4. Прекрасная СПА-процедура, которая стоит огромных денег в салонах красоты, - это шоколадное обертывание. В 2 стаканах кипятка растворить 7 столовых ложек какао. Остудить полученную смесь и нанести на проблемные зоны тела слоем в 3 мм, затем

## Как устроить СПА-процедуры в домашних условиях

Автор: ukrainka  
25.12.2013 00:50

---

обмотаться полиэтиленом и походить в таком состоянии 20 минут. После проделанной процедуры, принять душ.

После комплекса проделанных СПА-процедур выпейте травяной чай, прилягте отдохнуть или поспите. СПА-процедуры в домашних условиях гарантируют: после отдыха Вы почувствуете себя другим человеком!