

# BƏDƏN DƏRİSİ ÜÇÜN «ANTİSTRES» PROQRAMI

## Göstərişlər

Proqram zehni və fiziki yüklənmədən sonra orqanizmə bərpaedici təsir göstərir. SPA-qulluq tamamilə rahatlanmaq, dincəlmək, emosional və əzələ gərginliyindən, yorğunluqdan xilas olmaq, ruhi tarazlığı bərpa etmək fürsəti verir.

**Prosedurun müddəti:** Seçim 1 - 85 dəqiqə; Seçim 1 - 70 dəqiqə

**Tövsiyə olunan kurs:** 5 günlük fasilə ilə 8-10 prosedur

**Köməkçi prosedurlar:** ayda 2-3 dəfə

Seçim	Preparat	İstifadə qaydası
<b>1. VANNA QƏBULU (15 dəqiqə). Dərinin təmizlənməsi.</b>		
Seçim 1	<b>CB-011</b> SOOTHING MILK & HONEY BATH MIXTURE VANNA ÜÇÜN SAKİTLƏŞDİRİCİ SÜDLÜ-BALLI QARIŞIQ	Vannanı isti su ilə doldurun (35–37°C temperaturda), daha sonra əvvəlcədən həll edilmiş 60 ml həcmində konsentrasiı vannaya əlavə edin (ümumi həcmi 150–200 l). 10–15 dəqiqə vanna qəbul edin. Vanna qəbul etdikdən sonra bədənini tamamilə qurumağına imkan vermədən dəsmalla yüngülcə qurulanın.
<b>2. EKSFOLİASİYA (20 dəqiqə). Dərinin hazırlanması.</b>		
Seçim 1	<b>BP-024</b> MOISTURIZING & NOURISHING MILK & HONEY BODY SCRUB NƏMLƏNDİRİCİ VƏ QİDALANDIRICI BALLI-SÜDLÜ BƏDƏN SKRABI	Eksfoliasiya bədəne qulluğun ilk addımıdır və effektiv olmalıdır. Vasitəni nəm dəriyə əlcək və ya xüsusi əllik (kisə) vasitəsilə dairəvi hərəkətlərlə çəkin, dabanlardan bədənini yuxarı hissəsi boyunca yüngül qızartı yaranana qədər 15–20 dəqiqə masaj edin. Eksfoliasiya proseduru yekunlaşdıqdan sonra vasitənin qalıqlarını əlcək və ya süngər vasitəsilə kənarlaşdırın, su ilə yaxşıca yuyun və ya yaş dəsmalla silin. Həmçinin duş qəbul edə bilərsiniz.
<b>3. DƏRİYƏ QULLUQ (30 dəqiqə) Sarıma.</b>		
Seçim 1	<b>BM-015</b> ANTISTRESS BODY MASK VITASU™ VITASU™ ANTİSTRES BƏDƏN MASKASI	37°C -yə qədər qızdırılmış maskanı, sinə və baş nahiyəsi istisna olmaqla, bərabər nazik qat şəklində bədəninizə çəkin. Əvvəlcədən soyudulmuş maskanı hər iki ayağınıza çəkin. Maska çəkildikdən sonra təkistifadəlik polietilen plyonka ilə sarın və termoyorğanla örtün. 20–30 dəqiqə saxlayın. Duş qəbul edərək maskanı yuyun və ya yaş dəsmalla silin.
<b>4. PROSEDURUN TAMAMLANMASI (20 dəqiqə).</b>		
Seçim 1	<b>BO-019</b> RELAX MASSAGE OIL FOR BODY BƏDƏN ÜÇÜN RAHATLANDIRICI MASAJ YAĞI	Az miqdarda vasitəni ovuclarınızda və ya su vannasında lazımi temperatura qədər qızdırın. Qızdırılmış yağı bədənini müvafiq nahiyəsinə çəkin və intensiv hərəkətlərlə masaj edin. Qalıqları salfet və ya kağız dəsmalla silin. Prosedur bitdikdən sonra bədən temperaturunu saxlamaq üçün pasiyentin üstünü böyük quru dəsmalla, daha sonra adyalla örtün. Pasiyentin dincəlib-rahatlanması üçün şərait yaradın (3–5 dəqiqə).

Seçim	Preparat	İstifadə qaydası
<b>1. DUŞ QƏBULU. Dərinin təmizlənilməsi.</b>		
Seçim 2		Duş qəbul etdikdən sonra bədənini tamamilə qurumağına imkan vermədən dəsmalla yüngülcə qurulanın.
<b>2. EKSFOLİASİYA (20 dəqiqə). Dərinin hazırlanması.</b>		
Seçim 2	<b>BP-024</b> MOISTURIZING & NOURISHING MILK & HONEY BODY SCRUB NƏMLƏNDİRİCİ VƏ QİDALANDIRICI BALLI-SÜDLÜ BƏDƏN SKRABI	Eksfoliasiya bədəne qulluğun ilk addımıdır və effektiv olmalıdır. Vasitəni nəm dəriyə əlcək və ya xüsusi əllik (kisə) vasitəsilə dairəvi hərəkətlərlə çəkin, dabanlardan bədənini yuxarı hissəsi boyunca yüngül qızartı yaranana qədər 15–20 dəqiqə masaj edin. Eksfoliasiya proseduru yekunlaşdıqdan sonra vasitənin qalıqlarını əlcək və ya sünger vasitəsilə kənarlaşdırın, su ilə yaxşıca yuyun və ya yaş dəsmalla silin. Həmçinin duş qəbul edə bilərsiniz.
<b>3. DƏRİYƏ QULLUQ (30 dəqiqə) Sarıma.</b>		
Seçim 2	<b>BM-015</b> ANTISTRESS BODY MASK VITASU™ VITASU™ ANTİSTRES BƏDƏN MASKASI	37°C -yə qədər qızdırılmış maskanı, sinə və baş nahiyəsi istisna olmaqla, bərabər nazik qat şəklində bədəninizə çəkin. Əvvəlcədən soyudulmuş maskanı hər iki ayağınıza çəkin. Maska çəkildikdən sonra tək istifadəlik polietilen plyonka ilə sarın və termoyorğanla örtün. 20–30 dəqiqə saxlayın. Duş qəbul edərək maskanı yuyun və ya yaş dəsmalla silin.
<b>4. PROSEDURUN TAMAMLANMASI (20 dəqiqə).</b>		
Seçim 2	<b>BO-019</b> RELAX MASSAGE OIL FOR BODY BƏDƏN ÜÇÜN RAHATLANDIRICI MASAJ YAĞI	Az miqdarda vasitəni ovuclarınızda və ya su vannasında lazımi temperatura qədər qızdırın. Qızdırılmış yağı bədənini müvafiq nahiyəsinə çəkin və intensiv hərəkətlərlə masaj edin. Qalıqları salfet və ya kağız dəsmalla silin. Prosedur bitdikdən sonra bədən temperaturunu saxlamaq üçün pasiyentin üstünü böyük quru dəsmalla, daha sonra adyalla örtün. Pasiyentin dincəlib-rahatlanması üçün şərait yaradın (3–5 dəqiqə).