

Sejtszintű bőrfiatalítás a gyakorlatban



Reggel

- **Antioxidáns szérum (pl. C-vitamin)** – reggel a megtisztított bőrre
- **Fényvédő** (legalább SPF 30) – minden reggel, még felhős időben is
- ☕ **Zöldtea vagy gyümölcsös smoothie** – antioxidáns belső támogatás



Este

- **Kímélő, de alapos arc tisztítás** – a szennyeződések és oxidatív stressz ellen
- **Kollagén termelést támogató hatóanyag** (pl. retinol, peptidek, karnozin)
- **Minőségi alvás** – legalább 7 óra a sejtek valódi regenerációjához



3 napos kihívás

Próbáld ki: **3 napon át kerüld a hozzáadott cukrot, igyál meg napi 2 csésze zöld teát, és fekj le 22:30-ig –**
figyeld meg, mit érzel a bőrödön!



Tetszett?

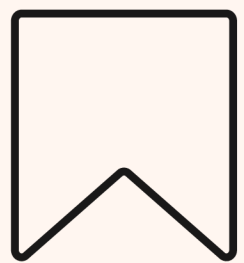
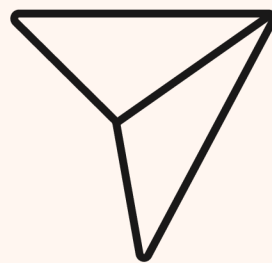
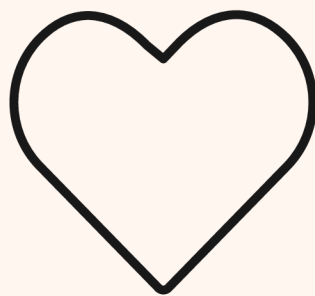
Kövessed a csatornáim:



IG: @beatrix_gyori

Tiktok: @beatrix_gyori

Youtube: @beatrix_gyori



@beatrix_gyori

Győri Beatrix - kozmetikus