

**6. 10. 2022**

# TZ – Krása začíná uvnitř aneb 7 praktických tipů pro dokonalý vzhled

***Počítali jste někdy počet kosmetických produktů, které denně používáte? Schválně to zkuste, protože to číslo vás překvapí. Přírodu ale nikdy nepřelstíme, chceme-li být opravdu krásné, „mazání“ nestačí. Pro krásu trvající po dlouhá léta musíme jít hlouběji a svůj vzhled budovat zevnitř, krůček po krůčku, po celý život.***



Zdravé zevnitř = zářící venku. Prvním krokem k dosažení přirozené krásy a zdravé pleti je celková péče o zdraví. Co se tedy vyplatí? 

## 1. DOPŘÁVEJTE SI DOSTATEK SPÁNKU A ODPOČINKU

Spánek je alfou a omegou veškerého zdraví. Chceme-li vypadat svěže, **dobře se vyspat je základ**. Uvádí se, že pro udržení zdravé pokožky je důležitých **7-8 hodin**spánku, kdy se **pokožka revitalizuje**. Kdo spánek zanedbává, jeho tvář dříve či později **vypadá mdle a tíhne ke kruhům pod očima i rychlejšímu vzniku vrásek**. Pro kůži je přitom kromě spánku prospěšný **relax komplexně** – třeba chvíle oddychu (cca 30 minut) v [**aromaterapeutické koupeli**](https://www.goodie.cz/koupelove-soli/bath-salt-flower-garden-450-g/)**.**

[](https://www.goodie.cz/koupelove-soli/bath-salt-flower-garden-450-g/)

[**BATH SALT - FLOWER GARDEN**](https://www.goodie.cz/koupelove-soli/bath-salt-flower-garden-450-g/), 450 g, cena: 279 Kč

[Dovolte si o sebe pečovat, protože spojení „zasloužený relax“ není jenom prázdnou frází, ale naopak, jedná se o velmi příjemně investovaný čas, který se mnohonásobně zhodnotí! A právě pro takové momenty je tu přírodní koupel s vůní zahrady plné květin.](https://www.goodie.cz/koupelove-soli/bath-salt-flower-garden-450-g/)

## 2. BUĎTE FYZICKY AKTIVNÍ

Věděli jste, že každodenní cvičení pomáhá **udržovat hormonální rovnováhu** a **vyplavuje toxiny, které mají na svědomí většinu kožních problémů**? Není nad to se **alespoň 2x týdně pořádně zapotit**, a tak se zbavit všeho, co k nám nepatří (a kromě těla si tak pročistit i hlavu). Pravidelný pohyb je něco jako pomyslné pročištění trubek – všechno smyje a nachystá pro další akci. **Estetickým benefitem se pak stává i pevné tělo**. Stačí přitom chodit – jedna hodina denně je cca 200 kcal, tedy 1 400 kcal týdně a 6 000 kcal měsíčně. Pouhá jedna procházka denně tak znamená podstatně**vyšší kalorický výdej**!

[](https://www.goodie.cz/vitaminy-a-mineraly-antioxidanty/msm-150-g/?gclid=CjwKCAjwiJqWBhBdEiwAtESPaNmznFf4D-3lLYrwc1RFQyATUYuuj6xBHtguwQjaVkYEnH4k8UDDahoC29sQAvD_BwE)

[**MSM**](https://www.goodie.cz/vitaminy-a-mineraly-antioxidanty/msm-150-g/?gclid=CjwKCAjwiJqWBhBdEiwAtESPaNmznFf4D-3lLYrwc1RFQyATUYuuj6xBHtguwQjaVkYEnH4k8UDDahoC29sQAvD_BwE), 150 g, cena: 79 Kč

[MSM je organická síra, což je 3. nejhojnější prvek v našem těle. Organismus ji používá k produkci bílkovin, např. kolagenu. MSM se proto doporučuje suplementovat nejen po sportovních výkonech.](https://www.goodie.cz/vitaminy-a-mineraly-antioxidanty/msm-150-g/?gclid=CjwKCAjwiJqWBhBdEiwAtESPaNmznFf4D-3lLYrwc1RFQyATUYuuj6xBHtguwQjaVkYEnH4k8UDDahoC29sQAvD_BwE)**3. JEZTE SPRÁVNĚ**

Svůj talíř se snažte tvořit z **nezpracovávaných základních potravin**. A čím barevněji, tím lépe. Za nejlepší zdroje antioxidantů podstatných nejen pro zdravou pokožku považujeme**ovoce a zeleninu**, ale není od věci si jednou za čas dát[**hořkou čokoládu**](https://www.goodie.cz/cokolada-2/cokolada-horka-70-/). Doporučují se ale také **zdravé tuky** obsažené např. v [**ořeších**](https://www.goodie.cz/orechy-a-semena/), lososu, olivovém oleji či vejcích. Právě tuky mohou pomáhat obnovit schopnost našeho těla vytvářet**zdravé a silné buněčné membrány**, které nás chrání třeba před vlivy nevhodného životního prostředí pomocí kožní bariéry. Nedostatek zdravých tuků navíc způsobuje **vysušení kůže i vlasů**. 

## 4. DOPLŇUJTE KOLAGEN

**Nejhojnějším proteinem v našem těle** (a v kůži) je kolagen. S přibývajícím věkem se bohužel naše **zásoby tohoto esenciálního proteinu postupně vyčerpávají**. Kolagenové doplňky obsahují aminokyseliny, které podporují zdraví pokožky i vlasů a nehtů. Přítomnost kolagenu je důležitá pro jejich**pevnost, pružnost a hydrataci**. Pokud ho není dostatek, pokožka je **křehká, oslabená a méně odolná** vůči negativním vlivům z okolního prostředí.

[](https://www.goodie.cz/vlasy--nehty--pokozka/hydrolyzovany-kolagen-instantni-200-g/)

[**HYDROLYZOVANÝ KOLAGEN**](https://www.goodie.cz/vlasy--nehty--pokozka/hydrolyzovany-kolagen-instantni-200-g/), 200 g, cena: 358 Kč

[Kolagen od Goodie je nejkvalitnější hovězí kolagen na českém trhu. Má neutrální aroma a je skutečnou vzpruhou pro pokožku, vlasy i nehty.](https://www.goodie.cz/vlasy--nehty--pokozka/hydrolyzovany-kolagen-instantni-200-g/)

**ZAJÍMAVOST:**Nezbytným předpokladem pro vstřebávání, funkci a tvorbu kolagenu je dostatečná hladina [***vitamínu C***](https://www.goodie.cz/zdravi/liposomalni-vitamin-c/), proto je vhodné užívat tyto doplňky stravy dohromady. Céčko je takový zázrak na pleť všeobecně, dělá totiž pokožku zdravou a zářící.

**5. PŘESTAŇTE KOUŘIT A PIJTE S MÍROU**

Absolutně nejsme proti zakazování potěšení. Naopak! Ale co škodí, to zkrátka škodí. Ačkoliv alkohol v mírném množství pokožce neškodí, cigarety jsou škodlivé vždy. Složení alkoholu i cigaret je toxické a **pleť celkově zatěžuje – dehydratuje, a proto vysušuje**. A jelikož k jejich odbourávání dochází pomocí jater, na které je kladen extra nápor, proces čištění se často projevuje také**pupínky a podobně**. Nemluvě o tom, že obě tyto radosti v těle **podporují zánět**, jenž se opět projevuje na kůži a její zhoršené elasticitě. 

## 6. NESTRESUJTE SE

Tvrdí se, že **stres je jednou z největších příčin předčasného stárnutí pleti**. Z našeho systému se přitom dá vyplavit všemožně – např. **dechovým cvičením, meditací či jógou**, ale samozřejmě i **sportem.** Klíčové je najít, co skutečně baví a těší právě vás. A také – **výsledky se nedostavují hned**. Pokud si myslíme, že jedna, dvě meditace postačí a klid přijde, jsme na omylu. Instantní řešení ani v tomto případě nefunguje a za vyrovnaností (a krásou) se skrývá celoživotní **intenzivní a průběžná práce.**

[](https://www.goodie.cz/ashwagandha/ashwagandha/)

[**ASHWAGANDHA BIO, RAW**](https://www.goodie.cz/ashwagandha/ashwagandha/), 150 g, cena: 219 Kč

[*Ashwagandha se řadí mezi adaptogeny, zmírňuje jak fyzický, tak duševní stres, a proto je nepostradatelným pomocníkem pro opravdu kvalitní péči o sebe sama.*](https://www.goodie.cz/ashwagandha/ashwagandha/)

## 7. PEČUJTE O SVÁ STŘEVA

Stačí základní problémy se střevy a potíže s pletí jsou na světě – především ve formě**suché kůže, zarudnutí**, ale také **akné, drobných vřídků a podobně**. Říká se, že **zdraví začíná ve střevech**. Dává to smysl, protože vše, co není zdravé pro naše střeva (např. cukr či zpracované potraviny), může **vést k mikrobiální nerovnováze** a **spustit oxidační stres a zánětlivé procesy** nejen ve střevech, ale po celém těle. Disharmonie se poté projevuje kožními problémy. Jak ale o střeva pečovat? Především stravou – např. **kvašenými potravinami a dostatečným příjmem vlákniny**.

[](https://www.goodie.cz/smidge-probiotika/smidge-probiotika-60-ks/)

[**SMIDGE PROBIOTIKA 60 KS**](https://www.goodie.cz/smidge-probiotika/smidge-probiotika-60-ks/), cena: 1889 Kč

[Osvědčená probiotika prvotřídní kvality, jejichž účinek rychle pocítíte i na své pleti.](https://www.goodie.cz/smidge-probiotika/smidge-probiotika-60-ks/)

V **Goodie** najdete jenom produkty s dobrou karmou. Můžete je vybírat na [www.goodie.cz](http://www.goodie.cz/).

## Kontakty: Mediální servis:

## GOODIE cammino…

[www.facebook.com/goodieczech](https://www.facebook.com/goodieczech) Dagmar Kutilová

[www.instagram.com/goodieczech](https://www.instagram.com/goodieczech/) e-mail: kutilova@cammino.cz

[www.goodie.cz](https://www.goodie.cz/) tel.: +420 606 687 506 [www.cammino.cz](http://www.cammino.cz)