

Frizione rigenerante

di [Angel85](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Lo sapevate che la frizione rigenera?

Procuratevi una spazzola in crine di cavallo o, se avete la pelle molto delicata, con setole naturali e morbide e frizionare dai piedi al collo prima della doccia.

Poi mettersi sotto il getto freddo e alternare a quello caldo per qualche minuto.

E' un rituale di bellezza che usano le donne nordiche per liberare la pelle dalle impurità, ma serve anche per risvegliare la microcircolazione, soprattutto di gambe e braccia, per tonificare i tessuti.

Si possono usare anche dopo i trattamenti da fare in beauty farm.

Si sa che l'inverno è la stagione migliore per dedicarsi una coccola in beauty farm.

Specie se regala calore e relax come il massaggio balinese.

Il rituale prevede prima un pediluvio, poi dell'olio caldo versato sulla schiena e massaggiato per sciogliere le tensioni e l'uso delle pietre calde per stimolare l'energia vitale.

Confort e calore è un mix di massaggi: al viso, al cuoio capelluto e al corpo con oli essenziali energizzanti e prodotti [nutrienti](#) in forma, come la maschera per punti critici thermo modillage che, grazie ai minerali, scalda ed elimina tossine, e riduce gli accumuli di adipe.

Angel85