

# 8

## ПРАВИЛ ТА ПОМИЛОК СУХОГО МАСАЖУ ЩІТКОЮ

### Правило 1

Вибирайте щітку для масажу з натуральною щетиною. Наприклад, з агави.

Помилка: Штучна щетина жорсткіша, вона дряпає і травмує шкіру. А ще така щітка прослужить менше, ніж натуральна.

### Правило 2

Сухий масаж робимо в першій половині дня. Після нього поліпшується кровообіг, з'являється енергія і бадьорість.

Помилка: Вечірній масаж — прямий шлях до безсоння. Адже організм отримав великий заряд енергії, і заснути не вийде ще 2-3 години.

### Правило 3

Новачкам масаж радять починати з 5 хвилин. Потім додають по 30 секунд. Якщо відчувається печіння, чи з незвички шкіра почервоніла, не терпіть! Краще відкласти щітку на пару днів.

Помилка: Якщо робити масаж сильно або довго, судинні зірочки не змусять себе чекати! А позбуватися від них важко і клопітно.

### Правило 4

Приймайте контрастний душ після процедури.

Помилка: Щітка працює як пілінг. Після процедури залишається багато відмерлих клітин шкіри, і їх треба прибрати. Сходіть в душ обов'язково, а після цього намастіться зволожуючими і пом'якшуючими оліями.

### Правило 5

Головне в масажі щіткою — це правильні рухи. Почніть розминати ноги зі стоп і піднімайтеся до сідниць. Руки — з кистей до плечей. Рухи прямі або за годинниковою стрілкою.

Помилка: Якщо робити все навпаки (з сідниць до стоп і з плечей до кистей), з'являться набряки.

### Правило 6

Масаж сухою щіткою робиться тільки на здоровій шкірі.

Помилка: Не тріть щіткою великі родимки, пігментні плями і подразнену шкіру! Після процедури проблеми тільки посиляться, і доведеться довго лікуватися!

### Правило 7

Під час масажу не тисніть на щітку сильно.

Помилка: Інакше ви отримаєте подразнену шкіру. А якщо судини розташовані близько, то ще й синці! Власникам чутливої шкіри експерти радять купити м'яку щітку.

### Правило 8

Для боротьби з целюлітом масаж роблять 3 рази в тиждень.

Перші зміни з'являються через місяць-півтора.

Помилка: Якщо ви забули про регулярність, ефекту буде нуль. Ви тільки дарма витратите час і гроші.