

DETOX PARTY

To slovo na „d“ nezavání ničím příjemným. Většina z nás si představí něco jako celerovou šťávu a trpké odříkání. Ale ono se to dá pojmout i trochu jinak, skoro bezbolestně.

Nejčastěji přichází detox v podobě nějaké krátké očistné kúry. Popíjejí se ovocné a zeleninové šťávy, vynechá se alkohol, omezuje cukr, na pomoc přispěchají různé bylinkové čaje či zázračné preparáty. A proč ne, když přidáte do jídelníčku více čerstvých potravin a nebudete „vymetat“ cukrárny, rozhodně to tělu prospěje, s detoxikačními kúrami by

se ovšem nemělo zacházet do extrému. Vhodnější je zaměřit se spíš na hledání rovnováhy, odlehčit tělu i duši nějakým příjemným rituálem a následně zkusit fungovat lépe. A jak tento proces nastartovat? Pro začátek se zkuste zbavit věcí ze skříně, těch, co vás tlačí nebo už nevypadají hezky. A posléze se můžete inspirovat dalšími možnostmi, co udělat trochu jinak. ●



VELKÝ DETOX V ŠATNÍKU



Nový rok vyzývá k zásadním životním krokům. A pořádný úklid ve skříní, chcete-li detox šatníku, je jedním z nich. Plná skříně je totiž tichý stresor. Ráno před ní zoufale stojíte s pocitem, že nemáte co na sebe, a bere vám to energii hned v úvodu dne. Máte v ní toho spoustu, ale něco nesedí, něco už je nepoužitelné a zbytek nemůžete najít.

HODNĚ ČASU

Počítejte ale s tím, že úklid skříně je docela dřina a může to trvat... Po pár hodinách zkoumání různých kousků oděvu už člověk většinou nemá náladu

a ani soudnost, místo prohlížení, třídění a vyřazování toho, co už nepotřebuje, by se nejraději zbavil všeho. Proto je moudřejší si takový úklid rozložit do několika dnů a postupovat podle vlastních sil a možností, klidně co den, to jeden šuplík. Na druhou stranu je vždy praktičtější skříně kompletně vyklidit a obsah rozložit před ní, abyste nad šatstvem měli přehled a mohli třeba přizpůsobit výšku polic aktuální situaci.

TŘI HROMADY

Co pak? Vezměte do ruky opravdu každý kus své garderoby, a co je nutné, vyzkoušejte. To platí hlavně o podprsenkách (ženské křivky se věkem mění a třeba u podprsenky

s vypadlou kosticí nebo vytrženým ramínkem už není co řešit, ta musí pryč) a v případě kalhot, ideální je však zkusit vše.

Potom si udělejte tři hromady. V té první bude „určitě zůstává“, ve druhé „možná zůstává“ a v třetí „musí okamžitě pryč“. O osudu jednotlivých oděvů se rozhodujte hned, nenechávejte si čtvrtou sekci s označením „ještě to omrknu“. Místo toho se zaměřte na osudnou skupinu číslo dva. V té se toho obvykle nakupí hodně. Odborníci na třídění šatníku doporučují dát tuhle sekci do pytle a odnést na půdu či do sklepa. Pokud si na nic z věcí uvnitř nevzpomenete během půl roku, máte jistotu, že celý pytel může jít z domu.

CO NESMÍ CHYBĚT VE SKŘÍNI

✓ **HORNÍ SVRŠKY:** bílé tílko, bílé i černé tričko s krátkým rukávem, tričko s potiskem, tričko s dlouhým rukávem, bílá košile, dlouhý kardigan, mikina, tunika, vesta, kašmírový svetr přes hlavu do věčka

✓ **DOLNÍ SVRŠKY:** černé společenské kalhoty, vzorované kalhoty, černé legíny, klasické modré džíny, šortky, úzká midi sukně

✓ **ŠATY:** letní dlouhé a krátké, malé černé, úpletové

✓ **SVRCHNÍKY:** džínová bunda, kožená bunda, zimní bunda, sako, trenčkot, zimní kabát

✓ **DOPLŇKY:** tělové a černé punčocháče, šála, šátek, malá a velká kabelka, pásek

✓ **BOTY:** baleríny, mokašiny, lodičky, tenisky, sandálky, kozačky, kotníčkové boty



KARDIGAN,
www.kik.cz,
349 Kč



ÚPLETOVÉ ŠATY,
www.eloise.cz,
979 Kč



KABÁT,
www.lindex.com,
4799 Kč



DŽÍNY,
www.itesco.cz/ff,
599 Kč



ŠÁTEK,
www.soliver.cz,
799 Kč



BASIC BÍLÉ TRIČKO,
www.tchibo.cz,
349 Kč



PÁSEK,
www.zalando.cz,
460 Kč



KALHOTY,
www.c-and-a.com,
698 Kč



BÍLÁ KOŠILE,
www.bonprix.cz,
379 Kč



KOZAČKY,
www.deichmann.com,
2699 Kč



KABELKA,
www.answear.cz, 1999 Kč

ZAMĚŘENO NA KOSMETICKÝ DETOX

Kosmetická taštička nabitá k prasknutí, skříňka v koupelně pomalu nejde dovřít – produktů máte spoustu, ale vlastně ani nevíte proč. Cílem kosmetického detoxu není omezit se na jeden krém, ale pochopit, co a jak používat, nejen z toho důvodu, že by se to mělo.

Na úvod by bylo fajn protřídit stávající zásoby a odložit výrobky po záruční lhůtě. Pak si nastavte smysluplnou rutinu, která vám nezabere tolik času, ale bude především funkční. Jestli chcete jít ještě dál, omezte vůně. Obzvláště v případě, že máte citlivou pleť, je redukce parfemovaných a agresivních produktů nanejvýš vhodná.

Co se make-upu týče, zkuste si naordinovat alespoň jednou nebo dvakrát týdně den bez líčidel. Plně postačí jen SPF a hydratace. Pleť si odpočine.

PŘIROZENÉ DETOXIKAČNÍ TECHNIKY

PROSTĚ SPÁNEK

Zpravidelnění spánkové rutiny dá tělu prostor na regeneraci, což se pak podepíše i na pokožce. Naučte se chodit spát a vstávat ve stejnou dobu, tělo si díky tomu osvojí přirozený rytmus. To přispívá k hlubšímu spánku i celkové rovnováze. Když si k tomu přidáte ještě hydratační péči zvnějšku, kruhy pod očima a podobné nepříjemnosti budou minulostí.

OTUŽOVÁNÍ

Nevyhovuje každému, ale šetrným způsobem může pravidelný kontakt s chladnou vodou pomoci k tomu, aby se zvýšila odolnost organismu. Začít lze poměrně snadno – po teplé sprše si minutku použijte studenou vodu na ruce a nohy. Interval postupně prodlužujte, nakonec zkuste ochlazovat i celé tělo.

V HLAVNÍ ROLI KOKOS

Jednou z přirozených detoxikačních metod je i kokosový detox, který se zaměřuje na pročistění těla i mysli. V praxi to vypadá tak, že do jídelníčku zařadíte kokosovou vodu, která intenzivně hydratuje, a další kokosové produkty a víc se soustředíte na pravidelný pohyb kombinovaný s dechovými cvičeními. Správně dýchat nosem totiž neumí každý. Podle vědeckých studií je však prokázáno, že se tím zvyšuje schopnost těla spalovat tuky.

DIGITÁLNÍ DETOX

V poslední době tak často zmiňovaný digitální detox přináší celou řadu výhod, od zlepšení duševní pohody přes zkvalitnění spánku až po snížení stresu. A není nic jednoduššího než si vyrazit na procházku bez mobilu.

Vyberte si:

ČISTICÍ DETOXIKAČNÍ MASKA, Essenté, 170 Kč



HYDRATAČNÍ SÉRUM, www.denatura.cz, 697 Kč



SÉRUM I'M TIGER, Florentine, 1600 Kč



BIO DETOXIKAČNÍ MASKA S MATCHOU A SPIRULINOU, Purity Vision, 349 Kč



COCOGUARD SHOT CACAO CEREMONY, www.wildandcoco.com, 199 Kč

LIFTINGOVÉ REVITALIZAČNÍ SÉRUM REJUVE, Energy, 897 Kč



PEPTIDOVÁ LEAVE IN MASKA NA VLASY BEZ OPLACHOVÁNÍ THIS.. IS EVANGELIUM, www.luxusnivilasy.cz, 1490 Kč

