Garage Girlien aamurutiini

Tämä aamurutiini on tehty sinulle, Garage Girl, jotta saisit mahdollisimman hyvän alun jokaiseen päivääsi. Ei ole yhdentekevää millaisen alun päiväsi saa. Me kaikki tiedämme, että jos päivä alkaa huonosti ja nouset väärällä jalalla sängystä ylös, se voi pilata koko päivän. Tällä aamurutiinilla saat hyvän alun päivällesi ja olet valmis valloittamaan koko maailman ja menestymään. Saat hyvän herätyksen, ja keinoja joilla varmistaa itsestä huolenpitäminen hyvin lyhyessä ajassa. Hyvin rutiinien tekemiseen menee yhtä vähän aikaa kuin huonojenkin, mutta hyvät rutiinit auttavat sinua jaksamaan paremmin stressaavassakin tilanteessa ja elämään laadukkaampaa elämää.

Herätys

Ennen kuin nouset sängystä, ota ihan pieni hetki aikaa orientoituaksesi tulevaan päivään. Kuuntele Garage Girl -aamumeditaatioja järjestele mielessäsi valmiiksi se, mitä haluat tänä päivänä saada aikaan. Näin saat hyvä startin päivälle heti aamusta etkä joudu kaaoksen valtaan. Aikaa menee noin 20 minuuttia.

Ennen aamupalaa

Heti sängystä noustuasi ota iso lasillinen huoneenlämpöistä vettä, johon sekoitat 1-2 rkl puristettua luomusitruunamehua, 1 tl puhdasta suolaa sekä halutessasi 1 tl L-glutamiinia ja 1 tl MSM Opti-jauhetta. Purskuttele suu tämän jälkeen vedellä tai kookosöljyllä jotta sitruuna ei vaurioita kiillettä hampaissasi. Sitruuna ja suola vievät happamuutta kehostasi pois ja auttavat pitämään tulehduksellisuuden kurissa. Aikaa menee noin 3 minuuttia.

Aamujumppa

Keho on hyvä saada liikkeelle heti aamusta. Herättele sitä lempeästi pilates-lämmittelyohjelman avulla, jonka löydät täältä Exclusive-sivustoltamme. Aikaa tähän menee noin 7 minuuttia. Saat aineenvaihdunnan käyntiin, kehoon liikettä ja verta aivoihin jolloin heräät paremmin.

Vartalonhoito

Aamun vartalonhoitorutiini ei vie kauaa aikaa, mutta se auttaa aloittamaan päiväsi paremmin ja energisoi. Käytä pieni hetki aamusta aikaa itseesi ja tunnet sen vaikutukset kehossasi ja mielessäsi koko päivän. Mitä väsyneempi olet, sitä tärkeämpi tämä rutiini on. Älä siis laiminlyö itseäsi kiireessä ja stressissä, sillä siitä tulee ikävä kierre. Kun pidät itsestäsi huolta heti aamusta pitäen, se heijastuu koko päivääsi ja tuo siihen onnellisuutta ja hyvänolontunnetta. Jos haluat käydä suihkussa aamulla, tee se tässä välissä ja kuivaa ihosi huolella.

1. Kuivaharjaus

Joka aamu harjaa kehosi kuorintakintaalla. Valitse kuorintakinnas, joka on hellävarainen ihollesi eikä tunnu epämiellyttävältä eikä raavi ihoa.

Kuivaharjauksen ideana on herättää kehoa ja saada aineenvaihdunta käyntiin sekä boostata verenkiertoa. Kuivahieronta virkistää kehoa ja mieltä, joten tee se aamulla äläkä illalla. Se myös kuorii iholta kuolleita soluja ja valmistaa ihon vastaanottamaan kosteusvoiteen. Kosteusvoide pääsee imeytymään paremmin kuoritulta iholta.

Laita kuorintakinnas käteen ja kuori iho myötäpäivään pyörivin liikkein. Aloita jalkateristä ja nouse sieltä ylös kohti keskivartaloa. Käsissä aloita kämmenistä ja kouri pyörivin liikkein kohti rintakehää. Käsittele vatsa, pakarat, rintakehä ja selkä samoin. Työskentele vartalon reunoilta sydäntä kohti.

Aikaa kuorintaan menee noin minuutti, joten ehdit hyvin tehdä tämän joka aamu.

TUOTESUOSITUS: Suosittelen kuorintakintaaksi hellävaraista ja ylellistä Garage Girl -kuorintakinnasta. Se on erittäin hienoa silkkiä ja antaa kaikki kuivaharjauksen edut raapimatta ihoa.

2. Kosteutus

Kuivaharjauksen jälkeen kosteuta iho laadukkaalla vartalovoiteella. Tämä on se hetki jolla voit myös orientoitua päivääsi ja tuoda siihen asioita joita haluat erilaisten tuoksujen avulla. Esim.

sitruksentuoksuinen vartalovoide piristää, laventeli rauhoittaa. Käytä sellaista vartalovoidetta, jonka tuoksusta pidät ja joka imeytyy nopeasti ihoosi. Paksumpi voide sopii kuivalle iholle, normaalille iholle riittää maitomainen koostumus tai kosteussuihke. Aikaa menee noin minuutti, kaksi.

TUOTESUOSITUS: Silcaren vartalovoiteet ovat riittoisia, arkikäyttöön sopusointuisen hintaisia ja levittyvät hyvin. Niissä on ihanat tuoksut ja eri koostumuksia. Löydät ne verkokaupastamme. Anumati Naturalsin vartalonhoitotuotteet ovat valmistettu Suomessa luonnon omista raaka-aineista hyvin pitkälti luomulaatuisina. Sarjasta löytyy myös tuoksuttomia tuotteita, oma suosikkini on vaniljantuoksuinen Vanilla Body Mousse, joka on paksua ja erittäin kosteuttavaa voidetta.

Kasvohoito

Aamulla kasvojen iho on levännyt yön jäljiltä. Puhdista kasvot ihotyypillesi sopivalla puhdistustuotteella ja viimeistele puhdistus kasvovedellä. Levitä kasvoillesi seerumi ja jos sinulla on pari ylimääräistä minuuttia aikaa, imeytä se galvaanista sähkövirtaa hyödyntävällä Monteil Parisin Home Skin Expertillä. Levitä seerumin päälle kasvovoiteesi ja silmienympärysvoide. Aikaa menee 5-10 minuuttia.

Hampaiden pesu

Pese hampaat vasta tässä vaiheessa, älä heti sitruunaveden nauttimisen jälkeen niin säästät hammaskiillettäsi. Samasta syystä kannattaa pestä hampaat ennen aamupalaa eikä se jälkeen. Aikaa menee kaksi minuuttia.

Aamiainen

Aamiainen on päiväsi tärkein ateria, joten panosta siihen. Syö kunnon aamiainen ja panosta siihen Jos vaan mahdollista, istu alas ja nauti ruuasta. Kaikki eivät kuitenkaan ole aamuihmisiä. Aamulla usein on väsymys ja kiire, joten jos näin on sinunkin tapauksessasi, älä silti luovu aamiaisesta ja korvaa sitä pelkällä kahvilla vaan valmistele se illalla tai tee nopea aamiainen jonka voit nauttia työmatkallasi. Tee illalla valmiiksi raakapuuro, tai laita valmiiksi jääkaappiin aamun smoothieainekset. Osta vaikka smoothiekone jolla saat smoothien tehtyä suoraan mukaanotettavaan pulloon lasikannun sijaan. Ihania smoothiereseptejä ja muita hyviä aamiaisreseptejä löydät Garage Girlin reseptikirjasta ravinto-osiosta.

Yhteensä aamurutiiniin menee aamiaisen kestosta riippuen noin 45 minuuttia - 1,5 tuntia. Eli saman verran kuin normaalistikin aamutoimiin.