

☿ Varm Handduksscrub ☿

Ge dig själv
lite kärlek!

Du kan skrubba din kropp innan eller efter din dusch eller bad, eller närsomhelst under dagen. Allt du behöver är ett handfat med varmt vatten och en lagom stor tvättlapp eller handduk av bomull.

Skrubba dig gärna två gånger om dagen för maximal effekt, en gång på morgonen och en gång på kvällen. Skrubba under 2 till 20 minuter, beroende på hur mycket tid du har.

Man får en mycket djupare fysisk, mental och känslomässig effekt av att skrubba sig vid handfatet istället för i duschen.

Gör så här:

1. Fyll ditt handfat med riktigt varmt, nästan hett vatten
2. Blöt hela handduken i vattnet och vrid ur den
3. Börja skrubba mjukt medan handduken fortfarande är varm
4. Ta en kroppsdel i taget och jobba nedifrån och upp, utifrån och in, mot hjärtat
5. Skrubba tills huden blir lite rosa eller att varje kroppsdel känns varm
6. Värm upp handduken regelbundet genom att doppa den i vattnet och vrida ur den

Fördelar:

- Främjar cirkulationen och aktiverar lymfsystemet
- Mjukar upp fett- och slaggdepåer och gör dem redo att lösas upp
- Minskar stress och lugnar sinnet
- Minskar muskelspänningar
- Öppnar porerna och tar bort orenheter

