

Alexandra Stirnemann
Chappelistrasse 1
8604 Volketswil-Hegnau

www.vitaltrainer.ch
a.stirнемann@bluewin.ch
Tel. 079-675 14 26

ab 1. September 08 auch:
Stadelhoferstrasse 42
8001 Zürich

Merkblatt:

Vorbereitung zur Cellulite-Massage:



Algen-Peeling zur besseren Aufnahmefähigkeit der Haut, Straffheit der Haut und Befreiung abgestorbener Hautzellen:

Zusammensetzung (Menge für beide Oberschenkel):

- 1 Teil Olivenöl, 2 TL
- 1 Teil Spirolina Algenextrakt in Pulverform, 2 TL
- 1 Teil Meersalz grob, 2 TL
- 1 Essl. Aetherische Öle

Gut vermischen und auf die gesäuberten, nicht eingecremten Hautpartien der Oberschenkel und des Gesässes auftragen, leicht einmassieren und 3-5 Minuten einwirken lassen.

Anschliessend die Salz- und Algenreste mit einem feuchten, lauwarmen Lappen abnehmen.

Nun ist die Haut für eine Cellulite Massage bestmöglichst vorbereitet.

Massage-Techniken:

1. Nehmen Sie beide Hände und umklammern die Haut oberhalb des Knies und drehen sie diese, mit viel Druck und Zug, zu- und gegeneinander.
2. Rollen Sie die Haut mit den Händen vom oberen Ansatz des Oberschenkels, nach aussen und vom oberen Ansatz nach innen, so dass Sie immer Haut und Unterhautgewebe in den Händen spüren.
3. Schieben Sie die Haut herzwärts oberhalb des Knies Richtung Becken und streichen leicht wieder zurück.

Es sollten 3-5 Wiederholungen innerhalb einer Massage stattfinden und jeweils herzwärts gearbeitet werden.

Benutzen Sie anschliessend eine Algenpackung (in jeder Drogerie erhältlich), wickeln ihre Beine und Gesäss in Folie und bleiben für ca. 20 Min. entspannt liegen. Nachdem Sie die Packung abgenommen haben, beruhigen Sie die Haut mit einem kühlenden Gel oder Perskindol.

Wiederholen Sie die Massage-Techniken am Anfang 2-mal pro Woche für die nächsten 3 Wochen, anschliessend nur noch 1-mal pro Woche.

Alexandra Stirnemann
Chappelistrasse 1
8604 Volketswil-Hegnau

www.vitaltrainer.ch
a.stirнемann@bluewin.ch
Tel. 079-675 14 26

ab 1. September 08 auch:
Stadelhoferstrasse 42
8001 Zürich

Zu beachten:



Gesunde, vollwertige Ernährung ist ein grundlegender Baustein für das Erreichen cellulitearmer oder -freier Haut. Unumgänglich ist das Trinken von ca. 2-3 Litern reinem Wasser pro Tag.

Um unterstützend zu wirken, bewegen Sie sich moderat, oder betätigen Sie sich mit Sport und finden Sie heraus, was Ihnen Spass macht.

Das ist das Geheimnis Ihres Erfolges!

Wenn Sie diese Cellulite-Massage/-behandlung professionell machen lassen möchten, sich für klassische Massage, Ernährung, metabolic balance, Entspannung oder Unterstützung zum Thema Sportbetreuung brauchen, schicken Sie mir ungeniert eine Mail, oder melden sich direkt telefonisch, um mit mir einen Termin zu vereinbaren. Ich stehe Ihnen jederzeit zur Verfügung und helfe Ihnen gerne zu ihrem Erfolg weiter.

Für Informationen vorab, schauen Sie unter:

www.vitaltrainer.ch