

KATARZYNA BĘBEN-GIAMPJETRO

# Szczotkowanie ciała *na sucho*

Poświęć kilka minut dziennie i zachowaj  
zdrową, promienną skórę




***BONUS***

KOMPLEKSOWA  
PIELĘGNACJA  
BLIZNY PO CC

Copyright Katarzyna Bęben- Giampietro

 <https://www.instagram.com/20fitmin/>

 <https://20fitmin.pl/>

 <https://www.youtube.com/channel/UCK14PL4nFQ2S6hgZzQuNNIQ>

 [kontakt@20fitmin.pl](mailto:kontakt@20fitmin.pl)

Redakcja i korekta: Olga Wadowska

Okładka, skład i oprawa graficzna: Agata Mikuda

Dystrybucja @sprzedawaj\_wiecej\_

Zdjęcia: Mauro Martignoni & envatoelements

Wszelki prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżone znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli

Autor oraz wydawca dołożyli wszelki starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie oraz za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

ISBN 978-83-969692-1-7



# Spis treści

Wprowadzenie .....	4
Po co się szczotkujemy .....	8
Czego nie robić .....	11
Jak wybrać odpowiednią szczotkę .....	12
Tempico.....	13
Kokos .....	14
Szczecina .....	15
Włosie końskie .....	16
Włosie dzika.....	16
Jak szczotkować na sucho? Najważniejsze rady .....	17
Kierunek masażu .....	17
Przygotowanie skóry .....	17
Rezultaty i częstotliwość szczotkowania .....	17
Praktyka.....	18
Masaż ciała .....	19
Masaż blizn głębokich + dodatek.....	22
Masaż twarzy .....	25
Przeciwwskazania .....	26
Ciąża a szczotkowanie na sucho .....	28
Połówg .....	29
Czyszczenie i pielęgnacja szczotki .....	30
Podsumowanie.....	32
Bonusy.....	33

# Cześć! Fajnie, że jesteś!

Nazywam się **Katarzyna Bęben-Giampietro** i uczę, jak w **naturalny sposób dbać o twarz i ciało** - samodzielnie, w domu, przeznaczając na to zaledwie kilka minut dziennie - a moim głównym kanałem działania jest profil na Instagramie **@20fitmin**.

Moją misją jest uświadomienie kobietom, że **wszystko jest w naszych dłoniach**, i to dosłownie! ;)

**Nie musisz** codziennie chodzić na masażę kobido, **nie musisz** codziennie mieć idealnego makijażu, **nie musisz** codziennie robić miliona rzeczy, które bombardują Cię zewsząd - bo wypada, bo trzeba, bo to "kwestia organizacji".

Dlatego powiem od razu: **to Ty decydujesz**, ile razy w tygodniu chcesz się szczotkować, ile razy w tygodniu chcesz robić trening ciała czy robić jogę twarzy. To, co chcę podkreślić, to fakt, że **warto być regularną... dla zdrowia!** Fizycznego i psychicznego - a nie dlatego, że "wypada".



# Porównuj się!

Tak, **porównywanie jest motywujące** - pod warunkiem, że będziesz porównywać się do siebie samej, 70-letniej! Dla mnie to jest bardzo uwalniające: **dbam o siebie regularnie, bo dbam o tę panią, którą się stanę**. Panie z okładki mnie nie interesują, bo w żaden sposób nie wpływają na moje życie.

Jestem zwolenniczką **krótkich form zabiegów pielęgnacyjnych**, bo ona mają być dla nas, a nie my dla nich. Łatwiej wygospodarować w ciągu dnia 10-15 minut na pielęgnację, niż 90 minut raz w tygodniu. Zęby myjesz każdego dnia po 1-2 minuty, i nikomu nie wpadło na myśl, żeby umyć je na zapas ;)

**Korzystaj z tego poradnika jako inspiracji i czasu dla siebie, nie dokładaj sobie presji.** Jeśli zapomnisz się poszczotkować, nie zdążysz, będziesz miała gorszy dzień, to śmiało, wrzucić na luz, to ma być przyjemność! Jedyne, o co Cię proszę, jeżeli chcesz mieć efekty, to "przyzwoita" regularność ;) Dopóki to nie są ciągłe wymówki i tłumaczenie lenistwa ciała pozytywnością.

Zacznij od tego zadania i już zabieramy się za temat przewodni tego e-booka!

**Zamknij oczy i wyobraź sobie, jak będziesz wyglądać w wieku 70 lat:** jak wygląda Twoja skóra, w jakiej jesteś formie fizycznej, jak jesteś ubrana i tak dalej. Teraz obiecaj tej pani, że zrobisz wszystko, aby ona czuła się znakomicie w swoim własnym ciele. **Zapewnij jej ZDROWIE, nie presję czy wyrzuty sumienia.**

Do dzieła, zamknij oczy i zwizualizuj tę kobietę ;)



Z wykształcenia jestem **fizjoterapeutką, trenerką personalną** oraz **instruktorką jogi twarzy**. Lubię łączyć fakty, analizować, skąd wynika dany objaw w naszym ciele - i jak na fizjoterapeutkę przystało szukam przyczyny, a nie walczę z objawem. Doświadczenie i wiedza, które gromadzę już od 10 lat, wraz z kolejnymi szkoleniami i kursami, sprawiają, że coraz bardziej wkręcam się w świat ludzkiego ciała (tak, to wciąż możliwe! ;)

Od trzech lat prowadzę **Klub Fitminek**, w ramach którego codziennie, od poniedziałku do piątku, przez 15 minut **ćwiczymy wspólnie mięśnie twarzy, wzmacniamy je i rozluźniamy**.

Wizja **kobiecej społeczności**, z którą mogłabym dzielić się wiedzą była w mojej głowie (i w moim sercu!) od dawna. Jestem niezwykle szczęśliwa i dumna, że ta wizja nie tylko się zmaterializowała, ale wciąż się rozwija. Dziś ćwiczą ze mną Polki na pięciu kontynentach!

Prywatnie jestem **żoną i mamą**, łączę macierzyństwo z prowadzeniem biznesu. **Nie jestem perfekcyjną panią domu**, nie lubię gotować; lubię być tu i teraz, afirmować wizualizować, czerpać z życia garściami. Kocham pracować z ludźmi, bo **chcę, aby każda kobieta czuła się zadbaną i znalazła czas, aby robić coś dla siebie**.

Zapraszam Cię na mój Instagram [@20fitmin](https://www.instagram.com/20fitmin), a jeśli tylko masz ochotę dołączyć do grona kobiet samodzielnie masujących twarz w domowym zaciszu, to z przyjemnością **nauczę Cię, jak KROK PO KROKU zrobić to dobrze, aby osiągnąć spektakularne efekty!** Ta 70-latka, jej staw skroniowo żuchwowy, i cała twarz podziękują Ci za to!

## FITMINKOWY ZESTAW STARTOWY



## Pielegnacja

W załączniku dodaję również **tabelkę nawyków** - wydrukuj ją i codziennie (lub z taką częstotliwością na jaką masz ochotę) odhaczaj wykonany masaż. Często wydaje nam się, że dbanie o siebie to przywilej celebrytów, a tak naprawdę **wystarczy zacząć od podstaw**, które są totalnie za darmo, bądź inwestycja jest minimalna na początku. Tak jak w przypadku szczotkowania - zakup szczotki, która służy nam na długie miesiące!

**Zacznij małymi krokami i dokładaj kolejne pozycje;** te relaksując oraz te zdrowotne.



# Po co się szczotkujemy?

Celem szczotkowania jest zachowanie **zdrowej i promiennej skóry**.

Masaż ma niesamowite działanie i doskonale pomaga **zredukować stres nagromadzony w ciele**. Nasza skóra jest największym organem służącym do detoksykacji. Szczotki do ciała zapewniają **naturalny peeling skóry**, a dzięki pobudzeniu krążenia krwi i limfy, wspiera procesy regeneracji i natleniania skóry. Staje się ona **jędrna, gładka i napięta**. Regularne szczotkowanie może pomóc w **zmniejszeniu cellulitu** i świetnie przygotowuje skórę do **wchłaniania kosmetyków pielęgnacyjnych**. Z perspektywy medycyny chińskiej szczotkowanie na sucho stymuluje nasze meridiany (system energetyczny, który łączy się bezpośrednio z narządami), a tym samym **ożywia cały nasz organizm**.

## W CZYM POMOŻE CI SZCZOTKOWANIE?

- przygotowanie skóry do lepszego wchłaniania kosmetyków
- pobudzenie krążenia krwi i limfy
- wyrównanie kolorytu skóry
- odżywienie tkanki
- zmniejszenie obrzęków
- uelastycznienie skóry
- redukcja cellulitu
- usuwanie toksyn, wsparcie naturalnej detoksykacji
- wsparcie kontroli masy ciała