

LE PRIMAIRE, mert Te vagy az első!



LE PRIMAIRE  
alakformáló és  
bőrápolási segédlet

„Nem az a lényeg, hogy felfigyeljenek, hanem hogy emlékezzenek Rád.”- Ki ne ismerné ezt az ikonikus mondatot?! De azt már kevesen tudják, milyen trükkökkel érhető el, hogy emlékezzenek ránk, ha nincs alkalmunk személyiségünket megmutatni.

Pontokba szedve igyekszünk ezt megfogalmazni:

- ◆ Rendezett megjelenés. Ügyeljünk arra, hogy ruhánk mindig tiszta és vasalt legyen.
- ◆ Erős, kellő időközönként mosott haj.
- ◆ Hidratált, feszes, tündöklő babaarc. Arcbőrünk rengeteg ápolást igényél külsőleg és belsőleg egyaránt. (erről később)
- ◆ Normális testsúly. Egyik véglet sem jó megoldás. Meg kell találni az arany középutat.
- ◆ Az előző négy pont teljesülésével ösztönösen áradó önbizalom. Az önbizalmat nem lehet szerepként előadni, annak belülről kell áradnia, különben csak negatív értelemben fognak ránk emlékezni.

Ezzel a kis összefoglalóval segítséget szeretnénk nyújtani a hölgyeknek a szép arc bőr és a homokóra alak eléréséhez.

## *Diéta*

### **Kezdjük a táplálkozás alapjaival.**

Szinte minden nő beleesett már abba a hibába, hogy úgy próbálta lefaragni a könnyedén felszaladt kilókat, hogy koplalt, tehát **drasztikus kalóriadeficitet** vezetett be. Ezzel több gond is van. Egyrészt 1 hétnél tovább nem tartható, másrészt hosszútávon többet árt, mint használ mind kinézet, mind egészség szempontjából.

### **Miért is raktározunk el mindent zsír formájában?**

Szervezetünk okosabb, mint gondolnánk. Túlélésre hajt. Tehát, ha az alapanyagcserénknél alacsonyabban tartjuk a napi tápanyagbevitelünket, lelassul az anyagcserénk, szervezetünk nem tudja, hogy mi történik és amint tápanyagot viszünk be, elraktározza azt. Itt fontos megjegyezni, hogy a testsúlycsökkenés ideig-óráig elérhető ilyen módszerekkel, de az nagyrészt csak a szervezetünkben távozó víz és izom súlya, amiből meg nem szeretne senki

fogyni. A mérlegen lehet, hogy megnyugtatóbb lesz a szám, de a tükör csak rosszabb képet fog festeni, mint a drasztikus diéta előtt.

### **Személyre szabott étrend, csodadiéták, 3-5 napos interneten keringő étrendek.**

Erről talán a legnehezebb véleményt alkotnia annak, aki ért a táplálkozás tudományához. Az interneten fellelhető léböjt-tojás-káposztaleves-céklaleves-csoki-kenyérdiéta és társaihoz hasonló cikkeket egy hozzáértő legszívesebben betiltaná. Semmi haszna, többet árt, mint használ. Lehetőleg senki ne kövessen ilyeneket! Árt az egészségnek, árt a bőrnek, és rövid időn belül garantáltan ártani fog a testsúlyunknak is, hiszen többet szedünk vissza, mint amennyit leadtunk.

A személyre szabott étrend más kérdés. Nyilvánvalóan ez nem hiábavaló, ha egy olyan szakember készíti el, aki valóban ért hozzá. Aki ilyen jellegű segítséget kíván igénybe venni, mindenképpen legyen körültekintő a szakember kiválasztásakor, mert könnyen lehet, hogy csak a pénztárcánk lesz karcsúbb. Szerencsére akadnak valóban hozzáértő szakemberek, akik lelkiismeretesen végzik a munkájukat.

### **Mit tegyen az, aki nem akar tízezrekért személyre szabott étrendet vásárolni?**

Az ilyen emberek vannak többségben szerencsére. Az életmódváltás mindig a **fejünkben dől el** és ha fejben megszületett a döntés, akkor határ a csillagos ég. A legcélravezetőbb, ha saját magunk tapasztaljuk ki, mi jó a testünknek. Ne más személyektől várjuk a megoldást! Találd meg a motivációt!

### **Kezdeti nehézségek: mit, mennyit, mivel, mikor ehetek? Mi van a makrotápanyagokkal és a kalóriával?**

Nem elég naponta kétszer, háromszor étkezni. **Ötször, hatszor szükséges.**

A kalóriák számolgatása egy hétköznapi, dolgozó nő számára nem célszerű, mert időt és energiát emészt fel és ne feledjük, nem mindegy a testünknek, hogy 1000-2000 kalóriát **fehér húsból, halból és zöldségekből** vagy hamburgerből visszük-e be. Fontosabb **nyomon kísérni** a makrotápanyagok, azaz a **szénhidrát, fehérje és a zsírbevitelünket.**

**Szénhidrát:** A reklámoknak köszönhetően mindenkinek a fejében az él, hogy a szénhidrát az ellenségünk. Minél kevesebbet, de ha lehet inkább ne is

fogyasszunk. Óriási tévhit a hosszútávú siker és az egészségünk megőrzése szempontjából. Az igaz, hogy **a napi szénhidrát bevitelt figyelni, számolni kell**, mert a felesleget a szervezetünk zsírként raktározza el, de **számúzni az étrendünkből nem szabad**, hiszen nem lesz energiánk, felborulhat a hormonháztartásunk és extrém esetekben meddőséghez is vezethet, de a finomított szénhidrátokat viszont nyugodtan számúzhetjük az étrendünkből.

A napi szénhidrátbevitel függ az életmódotól, sport tevékenységtől, alkattól és testsúlytól. Érdeemes kitapasztalni, hogy hány gramm/testsúlykilogramm szükséges nekünk, hogy meginduljon a fogyás. Általánosságban elmondható, hogy ez az érték valahol **2g/tsg és 3 g/tsg között mozog egy hölgy esetében**. Egy hét után, a mérlegre állva, el lehet dönteni, hogy kell-e csökkenteni a szénhidrátbevitelt. 2g/tsg alá nem érdemes vinni egy hétköznapi embernek, aki nem sportoló és nem versenyre készül, csak szeretne egy szép, egészséges, formás testet, mert árthat az egészségnek.

*Jó szénhidrátforrások: teljes kiőrlésű kenyér (vásárlásnál érdemes az összetevőket is elolvasni, mert rengeteg kenyér csomagolásán ez áll, de a fő összetevője továbbra is a finomított fehér liszt, amit kevernek teljes kiőrlésű liszttel), zabpehely, rizs, kuskusz, édesburgonya, bulgur, quinoa, köles, zöldségek (A kukoricát, babot, borsót, répát érdemes kerülni, ha fogyás a cél. Súlytartásnál már ezeket is lehet fogyasztani.)*

**Fehérje:** Az izmok fő alkotóeleme. Nem raktározódik el zsírként a szervezetben, mert kiválasztódik a vese által és kiürül. Persze itt is meg kell találni az arany középutat. Nem jelenti azt, hogy napi 3-4 kiló húst is el lehet fogyasztani következmények nélkül. Ennek a napi bevitele is ugyanazon tényezőktől függ, mint a szénhidráté. Ha fogyás a célunk, érdemes a fehérjebevitelt kicsit magasabban tartani, mint a szénhidrátbevitelt. Ezt az értéket szintén mindenkinek magának kell kitapasztalnia. Az **ideális szám valahol 2,5 g/tsg és 3,5 g/tsg között** található. Ha valaki nem tud ennyi fehérjét bevinni a táplálkozásával, akkor érdemes segítségül hívni különböző CUKORMENTES fehérjekészítményeket. Ma már rengeteg íz áll rendelkezésünkre, ami csillapítja az édesség utáni vágyat is finom ízének köszönhetően.

*Jó fehérjeforrások: csirkemell, pulykamell, hal, szűzérme, zsírszegény marhahús, tojás*

**Zsír:** Nem érdemes grammra számolni, de igyekezzünk visszaszorítani a fogyasztását. Sütéshez-főzéshez használjunk olívaolajat, szőlőmagolajat,

lenmagolajat vagy kókuszszírt visszafogottan. Szükséges a szervezet számára, de vigyázni kell a zsírbevitellel, ha fogyás a cél.

### **Amitől nagyon könnyen kudarcba fulladhat minden erőfeszítésünk.**

Ez nem más, mint a **rejtett cukrok**. Ha bevásárolni megyünk, érdemes megfordítani a termékeket, mert nagyon sok élelmiszerben megtalálható a cukor. Olyanokban is, amikre nem gondolnánk soha.

### **Este 6 után nem lehet enni?**

Ez egy újabb tévhit, ami az emberek fejében él. Este 6 után is lehet, sőt kell enni. Ebben az időszakban viszont érdemes a **szénhidrátot kiiktatni és a nap többi részében elosztani** a napi szükségletet.

### **Mi a helyzet a gyümölcsökkel?**

Alapvetően egy igazi csodák a gyümölcsök, hiszen tele vannak vitaminnal, de érdemes ezeknek a fogyasztását a reggeli órákra időzíteni. Részesítsük előnyben a **bogyós gyümölcsöket**, amíg el nem érjük a kívánt testsúlyt. Mérték az érték!- a gyümölcsöknél ez fokozottan igaz.

### **Milyen gyakran ehetek?**

Sokan esnek abba a hibába, hogy 2 étkezés között rágcsálnak valamit. Ez nem helyes. **2, maximum 4 óránként kell enni**, a közte lévő időben pedig hagyjuk a szervezetünket emésztetni.

### **Sport nélkül nem fog menni?**

A sport nagyon hasznos, hiszen szép formás testet lehet vele elérni és egészséges, de a **fogni nélküle is lehet**, ha odafigyelünk az étkezésünkre.

A 21. században a nők is rengeteget dolgoznak, amellet hogy háztartást vezetnek és gyerekeket nevelnek. A legtöbben nem engedhetik meg maguknak időben, hogy konditerembe járjanak. Számukra ideális megoldás a **LE PRIMAIRE alakformáló testápoló krém**, amely egy forradalmi újdonság Magyarországon. **Imitálja a zsírsejteknek a fizikai aktivitást**, így különleges aktív hatóanyagainak köszönhetően **adiponektint szabadít fel a zsírsejtekből**, ami sport hatására is felszabadul. Sporttal VAGY diétával kombinálva elképesztő hatást produkál, de ezek nélkül is megindul ez a folyamat, tehát,

akinek nincs ideje, nem kell elkeserednie, a 21. század ilyen fantasztikus megoldásokat kínál. Próbálja ki, garantáltan nem fog benne csalódní senki!

*\*Minden diéta megkezdése előtt szükséges konzultálni orvosunkkal. A fenti tanácsokat mindenki saját felelősségére alkalmazhatja.\**

## *Bőrápolás*

A ráncatlan, fiatalos, üde bőr kétféleképpen érhető el. **Orvosi úton**, ami sajnos érthetetlenül nagy sikernek örvend, hiszen láthatjuk, milyen mértékben képes megváltoztatni az emberek arcát negatív értelemben. A másik, és egyben a helyes út, a **rendszeres, természetes bőrápolás**.

Ebben a blokkban szeretnénk bemutatni pár olyan receptet, amitől frissebb, fiatalosabb lesz a hölgyek bőre.

Fontos, hogy **hetente legalább egyszer, de maximum kétszer** leradírozzuk a bőrünket, hiszen serkenti a vérkeringést, eltávolítja az elhalt hámsejteket, elősegíti a sejtmegújulást, így az arckrémek jobban ki tudják fejteni áldásos hatásukat. Fontos, hogy **napozás vagy szoláriumozás után vagy közvetlenül előtte NE radírozzuk le az arcbőrünket**, mert csúnya foltok jelenhetnek meg és hosszútávon károsíthatja a bőrünket!

### **I. ELHALT HÁMSEJTEK ELTÁVOLÍTÁSA**

Bőrradírt a legjobb házilag, minden háztartásban megtalálható alapanyagokból készíteni.

#### **Kókusz bomba bőrradírt a bársonyos, puha arc bőrért:**

##### Hozzávalók:

- 1) fél érett avokádó
- 2) 1 dl szőlőmagolaj
- 3) 2 púpos evőkanál barnacukor
- 4) 1 púpos evőkanál kókuszreszelék

Egy tálban villával nyomkodd pépesre az avokádót, majd fokozatosan adagolva, add hozzá a többi összetevőt. Mielőtt felkennéd, langyos vízzel öblítsd le az arcodat, majd ezután kend csak rá a keveréket. A barnacukor-kókusz finoman eltávolítja az elhalt hámsejteket, az avokádó és a szőlőmagolaj

pedig hidratálja, ápolja és vitaminokkal látja el az arc bőröd. **NE DÖRZSÖLD**, hanem finom, körkörös mozdulatokkal dolgozd el az arcodon és hagyd fent még 3 percig. Ezután hideg vízzel mosd le a keveréket! Azonnal érezni fogod azt a felszabadító érzést, hogy lélegzik a bőröd.

Ezután kend fel az egész arcodra a **LE PRIMAIRE ránctalanító és hidratáló arckrém**, mely **feszíti és mélyen hidratálja, táplálja** a bőröd. (Minden bőrtípusra alkalmazható natúrkozmetikum és ezzel szintén egyedülálló a piacon, hiszen akár zsíros, száraz vagy normál bőrtípusról van szó, csak kellő hidratálás mellett működik az arc bőr tökéletesen. Magas hatóanyag koncentrációjának és összetétel kombinációjának köszönhetően minden bőrtípusú ember elégedett lesz vele.) Amikor beszívta a bőröd, az ajkad környékén használd a **LE PRIMAIRE ajak környéki ránctalanító szérumot**, ami egy **villámgyors ránctalanító hatóanyagot tartalmaz** és rendszeres használat mellett hatása **közel azonos** a toxin formában elérhető botox injekcióval.

**Próbáld ki és éld át a tiszta, feszes, gyönyörű bőr érzését!**

## **II. Ápolás**

**A megnyugvást hozó kamillás arcmaszk:**

Hetente **legalább kétszer szükséges** arcmaszkot feltenni 15-20 percre, hiszen táplálja a bőrt, megnyugtatja a napi szinten támadó környezeti hatások után.

A legjobb arcmaszk szintén házilag készül.

**Hozzávalók:**

- 1) 1 csésze kihűlt kamillatea
- 2) 1,5 evőkanál méz (a legjobb hatás fenyőmézzel érhető el)
- 3) 1 evőkanál élesztő
- 4) 1 evőkanál olívaolaj
- 5) 1 evőkanál zabpehely

A hozzávalókat keverd össze, amíg pasztaszerű állagot nem kapsz. Várj 5 percet, hogy a zabpehely megpuhuljon, majd kend fel az arcodra és hagyd fent 15 percig.

Igazi vitaminbomba a bőrödnek, garantált a bársonyos bababőr!

Reméljük, hozzásegítettünk Téged ahhoz, hogy ne csak felfigyeljenek, hanem emlékezzenek is Rád! Örömmel fogadjuk a pozitív tapasztalatokat, fotókat a [leprimaireparisianbeauty@gmail.com](mailto:leprimaireparisianbeauty@gmail.com) e-mail címen. A legjobb eredményeket (alakformálás, bőrfiatalítás) elérő vásárlóinknak értékes ajándékokkal készülünk. Kezdődjön a verseny, légy Te az első!

## LE PRIMAIRE, mert Te vagy az első!

