



ZDRAVÁ KRÁSA
V KAŽDÉM VĚKU

ČAS PRO SEBE
JE TEN NEJLEPŠÍ
DÁREK, KTERÝ SI
MŮŽEŠ DÁT.

Když *Krása* potřebuje tvou péči



EBOOK PRO TEBE

Praktický průvodce
sebepéčí, zdravou pletí
a vnitřní spokojeností
pro ženy 40+



PÉČE O PLEŤ
S LÁSKOU



MENTÁLNÍ
HYGIENA



RITUÁLY, KTERÉ
ZMĚNÍ TVŮJ DEN



KRÁSA, KTERÁ
VYZAŘUJE ZE VNITŘ

PRO ŽENY,
KTERÉ SE ROZHODLY,
POSTAVIT SEBE
NA PRVNÍ MÍSTO



Kosmetika
NA MÍRU S VERU

ZDRAVÁ KRÁSA
V KAŽDÉM VĚKU

Vítej Ženo,

PŘEDMLUVA

DĚKUJI, ŽE SIS STÁHLA MŮJ
EBOOK. JSEM RÁDA, ŽE TI
MŮŽU POSKYTNOUT
INSPIRATIVNÍ INFORMACE
V OBLASTI SEBEPÉČE. PROSÍM,
RESPEKTUJ AUTORSKÁ PRÁVA
A NEPŘEPOSÍLEJ ANI
NEKOPÍRUJ TENTO MATERIÁL
BEZ MÉHO SOUHLASU.
DĚKUJI ZA POCHOPENÍ.

TENTO EBOOK JE CHRÁNĚN AUTORSKÝMI PRÁVY A JAKÉKOLIV KOPÍROVÁNÍ, REPRODUKCE,
DISTRIBUCE NEBO ŠÍŘENÍ JEHO OBSAHU BEZ VÝSLOVNÉHO PÍSEMNÉHO SOUHLASU
AUTORA JE PŘÍSNĚ ZAKÁZÁNO.

© 2026 | VERU SCHMID | KOSMETIKA NA MÍRU S VERU | VŠECHNA PRÁVA VYHRAZENA.



ČÍM TĚ V EBOOKU PROVEDU?



1.Kapitola – Jak péče o sebe může vést k celkové spokojenosti?



2.Kapitola – Mentální hygiena, benefity pro zdraví a rutina v péči o pleť.



3.Kapitola – Jak přeměnit péči o pleť v rituál sebepéče



4.Kapitola – Není to EGO



5.Kapitola – Pracovní listy



Tip pro tebe



7 denní výzva (buď u toho)



Získej BONUS



*Jak se Ti tento ebook líbí?
Dej mi prosím zpětnou vazbu.*

Projekt Kosmetika na míru není jen o kosmetice a profesionálních kosmetických službách.

Je o hlavní myšlenku a tou je žena a její nedostatek času na sebe. Vytvořila jsem pro Tebe ekosystém péče, kde budeš mít mnoho inspirace, jak na sebe a vysněný výsledek nebuš už sama.

Na stránce:
kosmetikanamirusveru.com odebírej novinky a získej informace z první ruky.

*odebírej novinky a
získej informace
z první ruky.*

Pro začátek



Dospělost se často u mladých přeceňuje. A víš, že to tvrdí více lidí? Většinou jsou tyto tvrzení z frustrace, což nepřekvapuje. Být dospělým přináší někdy zdrcující povinnosti.

Jediný způsob, jak být v míru sám se sebou, je přijmout tyto povinnosti za své a věnovat čas tomu, abychom se soustředili na to podstatné. Včetně osobní péče. V tomto eBooku se dozvíš o sebepéči, její důležitosti a o tom, jak ji ve svém životě co nejlépe používat.

Jak péče o sebe může vést k celkové spokojenosti?

Klíč k energii, kráse a vnitřní spokojenosti

Péče o sebe není luxus, ale nezbytnost – je to investice do tvého zdraví, krásy a celkové pohody. Když se o sebe staráš vědomě a s láskou, nejenže se cítíš lépe, ale získáváš více energie, sebedůvěry a radosti ze života.

Základem účinné sebepéče jsou **tři klíčové pilíře**, které při správné kombinaci mohou vést k hlubokému vnitřnímu naplnění. Pravidelná sebepéče není jen nějaká rutina nebo úkol, ale terapeutický rituál, který harmonizuje tvou mysl, tělo i duši.

Co si z této kapitoly odnášíš.

- Péče o sebe není odměna za dobře odvedenou práci.
- Je to základ, díky kterému můžeš být zdravější, klidnější a spokojenější.
- Každý den, kdy věnuješ několik minut sama sobě, investuješ do své energie, sebevědomí i krásy.

Jak péče o sebe může vést k celkové spokojenosti?

Klíč k energii, kráse a vnitřní spokojenosti



Najdi si čas na sebe – dovol si zastavit se, nadechnout a dopřát si péči, která ti dělá radost. Každý drobný krok, který věnuješ sobě, se ti mnohonásobně vrátí nejen v podobě krásnější pleti, ale i celkového životního elánu. Když se o sebe staráš, záříš nejen navenek, ale i zevnitř.

Začni už dnes – vytvoř si svou osobní rutinu sebepéče a sleduj, jak se mění tvůj život!



Udělej to ještě dnes

- Najdi si dnes 10 minut jen pro sebe.
- Neřeš domácnost.
- Neřeš práci.
- Neřeš telefon.
- Jen buď sama se sebou.

Napiš si

Co dnes mohu udělat pro sebe, aby mi bylo o trochu lépe?

KAPITOLA 2

Mentální hygiena, benefity pro zdraví a rutina v péči o pleť

Co si z této kapitoly odnášíš.

- Sebepéče není jen o kosmetice.
- Je to soubor malých návyků, které ovlivňují tvou psychiku, energii i vzhled.
- Když pečuješ o své tělo i mysl současně, výsledky jsou mnohem hlubší.

Smysluplná definice sebepéče je dělat to nejlepší pro sebe. Pakliže to tak máš správně nastavené, můžeš přejít k tomu, abys mohla pracovat, pomáhat druhým a pečovat o ně a plnit všechny úkoly, které musíš během dne udělat.

To vyžaduje, abys byla zdravá, vitální, měla skvělý pocit a radost a to jsi pak schopna předávat i do svého okolí.

Kosmetika
NA MÍRU S VERU



KAPITOLA 2

Mentální hygiena, benefity pro zdraví a rutina v péči o pleť

Můžeš se o sebe postarat tím, že budeš dělat věci, které tě baví, abys mohla zůstat fyzicky, duševně a emocionálně zdravá po zbytek svého života.

Péče o sebe má řadu výhod, z nichž většina je propojena. Zavázat se k sebepéči by mělo zlepšit tvou pohodu všude okolo.

Udělej to ještě dnes

Vyber si jeden nový návyk, který začneš dělat každý den.

Například:

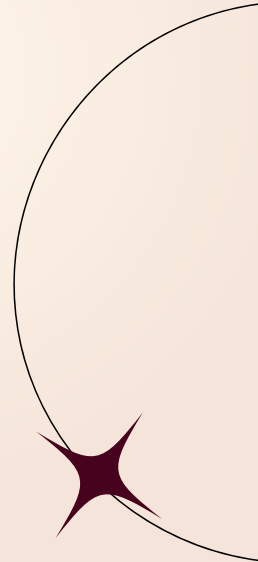
- vypiji sklenici vody po probuzení
- půjdu na desetiminutovou procházku
- ráno použiji SPF
- večer si důkladně vyčistím pleť

**Jeden návyk.
Ne deset.**



KAPITOLA 3

Jak přeměnit péči o pleť v rituál sebepéče



Péče o sebe sama je nejen o zlepšování se, ale také o tom, že máme více energie, jsme spokojenější a zvládáme situace, které se dějí kolem nás.

Co si z této kapitoly odnášíš.

- Každodenní péče nemusí být povinnost.
- Může se stát chvílí, kdy se zastavíš, zklidníš mysl a připomeneš si, že jsi důležitá.
- Právě pravidelnost vytváří skutečné výsledky.

Péče o sebe zahrnuje každodenní rutinu k dosažení svých cílů implementací tří základních metod sebepéče, které, když se používají společně, mohou vést k lepší pohodě, vnitřnímu naplnění a skvělého pocitu v sobě.

Když pravidelně trénujeme náš rituál, dokážeme činit záměrná rozhodnutí ke zlepšení našeho zdraví a zároveň zdůraznit vnější krásu.

KAPITOLA 3

Jak přeměnit péči o pleť v rituál sebepéče

Samotný akt péče o pokožku, bez ohledu na účel, je uklidňující a relaxační.

Dovolit si čas věnovat se něčemu, co ti dělá radost. A co jako začátek dne začít ranní rutinou péče?

Toto je právě prvním krokem k lepšímu pochopení toho, jak může správná péče o pleť ovlivnit vlastní duševní zdraví.

Prisvoj si návyky malými krůčky v sebepéči. Může to také být psaní deníku, čtení zajímavé knížky nebo procházka v přírodě. Tyto malé změny návyků mohou zmírnit stres, když se cítíte vyčerpání nebo bez nálady.

V konečném důsledku jde o to, abys byla pro sebe a svůj vnitřní blahobyt, hlavní prioritou.



Udělej to ještě dnes

- Při dnešní večerní rutině udělej jednu věc jinak. Nepospíchej.
- Každý krok prováděj vědomě.

Během péče si řekni:

Dnes dělám něco dobrého sama pro sebe.

Není to EGO

Co si z této kapitoly odnášíš.

- Myslet na sebe není sobectví.
- Když máš dostatek energie, můžeš ji rozdávat dál.
- Nemůžeš dlouhodobě naplňovat ostatní z prázdného poháru.

Myslet na sebe není egoistické. Kolikrát si v duchu myslíš: "Pomáhám hodně druhým lidem, a na mě nezbývá vůbec čas." Nemůžu být přece takový egoista!

Čas máme všichni stejný a pomáhat můžeš druhým, je to ušlechtilé poslání, ale jen v tom případě, pokud umíš pomoci nejprve sobě.



Není to EGO



Když nepečuješ o sebe, jak můžeš pečovat o druhé? To se vymyká zákonům přírody.

Připravila jsem pro tebe pracovní listy, možná je využiješ, možná ne. V každém případě je to taková inspirace, jak začít o sebe pečovat, aniž bys měla špatné svědomí.



Udělej to ještě dnes

Otevři pracovní list a napiš si tři věci:

- Co dnes dělám pro druhé?
- Co dnes udělám pro sebe?
- Jaký první malý krok mohu udělat už dnes?

Nemusí být velký.
Stačí jeden.

Kosmetika
NA MÍRU S VERU



PRACOVNÍ LIST

Napiš tři věci

Co dnes dělám
pro druhé?



Co dnes udělám
pro sebe?



**Co zde převažuje? Kde vynakládáš více pozornosti?*

Jaký první malý krok mohu udělat už dnes?

PRACOVNÍ LIST

Moje mentální

hygiena

**Ranní mentální
hygiena**

**Večerní mentální
hygiena**



Stav & zlepšení mentálního nastavení

PRACOVNÍ LIST

Moje denní rutina

Ranní rutina



Večerní rutina



Stav & zlepšení pleti

PRACOVNÍ LIST

Co se změnilo  po 7 dnech?

**Mentální nastavení,
v čem?**



**Rutina se stala
pravidelností, v čem?**



Pokroky – vypiš



TIP PRO TEBE

*Možná to zní jako klišé,
ale funguje to!*



Co si odsud odnášíš.

- Největší změny nevznikají během jednoho dne.
- Vznikají opakováním malých kroků.
- Každé ráno máš možnost začít znovu.

Udělej to zítra ráno

Až se podíváš do zrcadla, usměj se na sebe.
Řekni si:

Děkuji, že o sebe pečuji s láskou.
Zasloužím si cítit se dobře.



Potom začni svou ranní rutinu.

Kosmetika
NA MÍRU S VERU

Dnes začíná tvoje nová rutina.



Nemusíš změnit celý svůj život.
Stačí změnit dnešní den.
A zítra udělat další malý krok.

Protože skutečná krása nevzniká jedním ošetřením.

Vzniká tím, že si každý den připomeneš:

Jsem důležitá. Záleží mi na sobě. A zasloužím si péči.

a to nejlepší
teprve přijde



PS: Tipy v tomto ebooku jsou inspirativní. Nepřebírám zodpovědnost za to, jestli Vám tyto tipy pomohou. Je to o individuálním a pravidelném přístupu.

Dnes začíná tvoje nová rutina.



Výzva na 7 dní

Vyzkoušej následující jednoduchou výzvu:

- ✓ každý den věnuj alespoň 10 minut sama sobě
- ✓ ráno nebo večer pečuj vědomě o svou pleť
- ✓ napiš si jednu věc, za kterou jsi sama sobě vděčná

Po sedmi dnech se vrať k pracovním listům
a napiš si, co se změnilo.

Pošly mi výsledky nebo souhrn na whatsapp
a získej tahák "Jak vybrat kvalitní pleťové
tonikum-na co si dát pozor"



@KOSMETIKANAMIRUSVERU



PS: Tipy v tomto ebooku jsou inspirativní. Nepřebírám zodpovědnost za to, jestli Vám tyto tipy pomohou. Je to o individuálním a pravidelném přístupu.



JSI Z MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE?

Dovol si termín pro profesionální
kosmetickou péči
"Dokonalá plet' bez skalpelu"



Co bys tomu řekla, kdyby kosmetická péče přijela za tebou?
Víš proč? Vracím **zanepřázdněným ženám čas** na sebe.

DOPŘEJ SI CHVÍLI PRO SEBE, PLNÉ ODPOČINKU A RELAXU.

DOVOL SI TERMÍN
JIŽ DNES

a získej Bonus v hodnotě 990 Kč

Kosmetika
NA MÍRU S VERU

A nezapomeň!
Jsi žena, jsi krásná bytost. Zasloužíš
si žít život právě té ženy,
která je ve tvém nitru.

Udělej sebe sama znovu prioritou!

Sleduj mě na FB: **Kosmetika na míru s Veru**

Nebo zde: **<https://kosmetikanamiru.com>**

Možná v rozcestníku najdeš inspiraci:

<https://linktr.ee/kosmetikanamirusveru>



ZDRAVÁ KRÁSA
V KAŽDÉM VĚKU

Milá ženo,

Tvá cesta nekončí poslední stránkou tohoto eBooku.
Na webu pro tebe pravidelně připravuji nové články,
průvodce, tipy a inspiraci, které ti pomohou pečovat
o sebe s větší lehkostí a jistotou.



Pokračuj na webu a přidej se k odběru
mých novinek pro ženy, které chtějí být
krásné, zdravé a spokojené v každém věku.

PS: Ebook **"7 mýtů v péči o pleť"**
je již k dispozici.

Sleduj můj profil na Instagramu,
ať ti neuniknou novinky
a nejnovější příručky
[@kosmetika_na_miru_s_veru](#)

Kosmetika
NA MÍRU S VERU

