

ZDRAVÁ KRÁSA
V KAŽDÉM VĚKU

Když krása pořebuje svou péčí eBook pro tebe



ZDRAVÁ KRÁSA
V KAŽDÉM VĚKU

Vítej Krásko,

PŘEDMLUVA

DĚKUJI, ŽE SIS STÁHLA MŮJ EBOOK. JSEM RÁDA, ŽE
TI MŮŽU POSKYTNOUT HODNOTNÉ INFORMACE
V OBLASTI PÉČE O SEBE. 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.

ZDRAVÁ KRÁSA
V KAŽDÉM VĚKU

Když pleť potřebuje svou péči

NAPSÁNO PRO TEBE



Kosmetika
NA MÍRU S VĚRU

Pro začátek



Dospělost se často přeceňuje. Víš, že to tvrdí mnoho 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 v životě praktikovat.

The background of the page features a soft, pinkish-orange gradient. In the top right corner, there is a large, detailed pink rose. In the top left corner, there is a smaller, stylized star or flower-like graphic. The text is centered and uses a mix of serif and sans-serif fonts.

KAPITOLA 1

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 péče o sebe není jen rutinní úkol, ale terapeutický rituál, který harmonizuje tvou mysl, tělo i duši.

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!

KAPITOLA 2

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

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.

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.



Jak přeměnit péči o pleť v rituál sebepečce



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.

Péče o sebe zahrnuje každodenní rutinu k dosažení svých cílů implementací tří základních metod sebepečce, 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.

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

Dovolit si čas věnovat se něčemu, jako je každodenní rutina v péči o pleť. Toto je právě prvním krokem k lepšímu pochopení toho, jak může správná péče o pleť ovlivnit vlastní duševní zdraví.

Přisvoj si návyky malými krůčky v sebepečce. Může to také být psaní deníku nebo procházka v přírodě. Tyto malé změny návyků mohou zmírnit stres, když se cítíte vyštaveni nebo bez nálady.

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



Není to EGO



Myslet na sebe není egoistické. Kolikrát si v duchu myslíš: “Pomáhám hodně druhým lidem, a na mě nezbyvá 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.

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.



PRACOVNÍ LIST

Čemu věnuji pozornost?

Zaměřuji se na sebe



Co dělám pro druhé



*Co zde převažuje? Kde vynakládáš více pozornosti?

S čím bych měla začít?

PRACOVNÍ LIST

Moje denní rutina

Ranní rutina



Večerní rutina



Stav & zlepšení pleti

PRACOVNÍ LIST

Moje mentální hygiena

Ranní mentální
hygiena



Večerní mentální
hygiena



Stav & zlepšení mentálního nastavení



TIP PRO TEBE

Možná to zní jako klišé,
ale funguje to!



Když ráno vstaneš a vykoukne na tebe v zrcadle žena, která stojí před zrcadlem: "Nezapomeň se na ni usmát a řekni jí, jak moc ji máš ráda! A odpusť jí! Vyjádři svou vděčnost, za to, co máš, třeba, že každé ráno vstáváš zdravá, že každá buňka v těle je zdravá..."

Po té začni s tvou rutinou sebepéče. Třeba se začnou dít zázraky :)





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



Proto, pojď si to užít s ženami, které jsou stejně naladěné na této vlně!

A víš co? Je jedno, kolik ti je.

A nezapomínej na to: Jsi krásná!

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

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

Možná v rozcestníku najdeš inspiraci: **<https://linktr.ee/byveru>**





JSI Z MORAVSKOSLEZSKÉHO KRAJE?

Rezervuj si termín pro profesionální kosmetické ošetření "Dokonalá pleť bez skalpelu"



Provozují Kosmetika na míru mobilní salon. Právě tato možnost je pro ženy, které kladou důraz na odbornou péči o pleť, mají náročnou práci, jsou na mateřské nebo jinak časově indisponované a uvítají péči o svou pleť z pohodlí domova. Zároveň si mohou ukotvit jiné ceny než ty, které znáš z kosmetického salonu.

UŽ PO PRVNÍM OŠETŘENÍ TĚ PŘEKVAPÍ VIDITELNÉ VÝSLEDKY.
Získej dárek! Více informací po vyplnění rezervace!

REZERVUJTE SI
TERMÍN JIŽ DNES

Kosmetika
NA MÍRU S VERU

ZDRAVÁ KRÁSA
V KAŽDÉM VĚKU

Ženo, měj nádherný čas. Těším se na Tebe.

Ráda odpovím na tvé případné dotazy.
Těším se na Tebe.



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

