

# SPIS TREŚCI

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| <b>PROLOG</b>                                      | <b>8</b>   |
| <b>JAK KORZYSTAĆ Z PORADNIKA?</b>                  | <b>12</b>  |
| <b>SKIN BASICS</b>                                 | <b>16</b>  |
| Czas na powolność                                  | 16         |
| W pięknie liczysz się tylko ty                     | 22         |
| Koło piękna                                        | 25         |
| Którą skórą jesteś?                                | 34         |
| Pielęgnacja skóry w rytmie <i>slow</i>             | 42         |
| Produkty specjalne                                 | 89         |
| <b>WIOSNA – PORA REGENERACJI I NABIERANIA MOCY</b> | <b>94</b>  |
| Łagodne przejście w nowe                           | 96         |
| Wewnętrzne porządki                                | 98         |
| Skin care: wzmacniaj i regeneruj                   | 100        |
| Slow food: po zimie postaw na delikatny detoks     | 116        |
| Beauty habits: znajdź bezpieczne miejsce – w sobie | 138        |
| Podsumowanie                                       | 146        |
| <b>LATO – PORA RELAKSU I PRZEPŁYWU ENERGII</b>     | <b>148</b> |
| Niczym letnia bogini                               | 150        |
| Spróbuj zrezygnować z makijażu                     | 154        |
| Skin care: chroń i nie stymuluj                    | 158        |



|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Slow food: przed tobą jesień – wzmacniaj się od środka | 172 |
| Beauty habits: uspokój myśli i ciało                   | 202 |
| Podsumowanie                                           | 212 |

## **JESIEŃ – PORA ZBIERANIA I PODTRZYMYWANIA CIEPŁA** **214**

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Gromadzenie zasobów                                   | 216 |
| Love-aging                                            | 218 |
| Skin care: buduj i nawilżaj                           | 222 |
| Slow food: zadbaj o jelita, a zyskasz silną odporność | 234 |
| Beauty habits: poczuj, jak wiele masz                 | 258 |
| Podsumowanie                                          | 268 |

## **ZIMA – PORA ODPOCZYNKU I GŁĘBOKICH PODSUMOWAŃ** **270**

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Pieśń zimy                         | 272 |
| Głębiej niż w trzewiach            | 274 |
| Skin care: chroń i natłuszczaj     | 276 |
| Slow food: skupiaj energię w sobie | 288 |
| Beauty habits: wyzwalaaj uważność  | 320 |
| Podsumowanie                       | 328 |

## **EPILOG** **330**

## **BIBLIOGRAFIA** **333**