



*Természetes
Bőrápolási
Krémnapló*



1. Kedvenc Illatok és Inspirációk

Cél: Ismerd fel az illatok érzelmi hatásait, és meríts inspirációt azokból.

- Illatok felfedezése:
 - a. Képzeld el a kedvenc helyszíned illatát: például egy virágos rét, egy fenyves erdő, vagy a frissen sült sütemények illata otthon.
 - b. Jegyezd fel, mely illatok idéznek fel boldog emlékeket vagy töltenek el energiával.
- Illatkombinációk:
 - a. Példa: „Frissítő Reggel” - borsmenta és citrom.
 - b. Példa: „Nyugtató Este” - levendula és vanília.
 - c. Hozz létre saját illatkombinációkat, és dokumentáld az eredményt.
- Feladat:

Rajzold le, hogyan képzeld el az illatkombinációidat színekkel és formákkal.

*“Az illatok képesek visszarepíteni egy boldog pillanatba,
vagy megnyitni az ajtót egy új kezdet felé.”*

2. Bőrápolási Célok

Cél: Így tudatosítod a bőrápolási szokásaidat, hogy tudd fejleszteni a rutinod

- Napi rutin:
 - a. Példa: Reggel (tisztítás, hidratálás, fényvédelem), Este (tisztítás, táplálás, bőrnyugtató).
- Bőrproblémák:
 - a. Példa: „Szárasság ellen keresek olyan termékeket, amelyek sheavajot vagy hialuronsavat tartalmaznak.”
 - b. Dokumentáld a bőröd változásait hetente, és figyeld, hogyan javul a rendszeres rutin hatására.
- Feladat: Rajzolj egy idővonalat az éves céljaidról (pl. „Márciusra hidratáltabb bőrt szeretnék.”).

“A bőröd megérdemli ugyanazt a törődést, amit másoknak adsz – kezd el szeretettel ápolni.”

3. Kedvenc Termékek és Összetevők

Cél: Egy kis segítség abban, hogy tudatosan válassz termékeket.

- Kedvenc termékek:
 - a. Írd fel, miért szereted a kedvenc bőrápolási termékeidet. Pl.: „Ez a levendulás kézkrém gyorsan beszívódik, és egész nap hidratál.”

- Új összetevők:
 - a. Lista inspiráció: avokádóolaj, gránátalma kivonat, aloe vera gél.
 - b. Tesztelési hely: „Melyik olaj válik be a legjobban a száraz bőrömdre?”

- Feladat: Készíts egy „terméktérképet” az otthonodban található kedvenc bőrápolási termékekről.

“Minden természetes összetevő magában hordozza a föld ajándékát – fedezd fel, melyik illik legjobban hozzád.”

4. Fenntarthatósági Tippek

Cél: A fenntartható döntéseid támogatása a bőrápolásban.

- Zöld tippek:
 - a. Példa: „Gyűjtsd össze a régi tégelyeket, és használd őket újra saját készítésű termékekhez vagy tárolásra.”
 - b. Válassz olyan márkákat, amelyek újratölthető csomagolást kínálnak.
- Helyi alapanyagok:
 - a. Példa: „Keress helyben termelt olajokat és vajakat, hogy csökkentsem az ökológiai lábnyomomat.”
- Feladat: Jegyezd fel, mely fenntarthatósági lépéseket próbálnád ki először.

*“A fenntartható bőrápolás nemcsak a bőrödet védi,
hanem a bolygót is, amely otthont ad nekünk.”*

5. Kreatív Ötletek és Inspiráció

Cél: A bőrápolás világának játékos és művészi megközelítése.

- Álmodd meg a termékedet:
 - a. Neve: „Nyári Harmat Hidratáló.”
 - b. Illat: „Citrus és menta frissessége.”
 - c. Szín: „Púderes rózsaszín vagy pasztellzöld.”

- Dizájn és vizualizáció:
 - a. Rajzold le a terméked téglét vagy üvegcséjét. Használj színeket és textúrákat!

- Feladat: Írj egy szlogent a képzeletbeli termékednek (pl. „Hidratálás, amely mosolyt varázsol.”).

*“Engedd szabadjára a képzeletedet, és teremts valami olyat,
ami csak a tiéd.”*

6. Bőrápolási Emlékek

Cél: A személyes tapasztalatok és emlékek megőrzése.

- Emlékezetes pillanatok:
 - Pl.: „Egy hosszú nap végén az esti arckrémem illata mindig megnyugtat.”
- Bőrápolási szokások:
 - Írd le, mely termékek váltak szokássá az évek során, és miért.
- Feladat: Írj egy „köszönetet” a kedvenc bőrápolási szokásodnak.

“A bőrápolás nemcsak rutin, hanem egy idő, amelyet magadra szánsz – emlékezz minden pillanatra.”

7. Szezonális Bőrápolás

Cél: A bőr igényeinek felismerése az évszakok változása során.

- Téli rutin:
 - Példa: Gazdagabb krémek, mint a sheavaj, és olajok, mint a jojobaolaj.

- Nyári rutin:
 - Könnyed hidratálók és napvédelem hangsúlyozása.

- Feladat: Tervezz egy „évszagos terméknaptárat” a bőrápolási szokásaidhoz.

*“Ahogy az évszakok változnak, úgy változik a bőröd igénye –
hallgasd meg, mit mesél.”*

8. Hétköznapi Kihívások

Cél: Gyors megoldások nyújtása a leggyakoribb bőrápolási problémákra.

- **Megoldások időhiányra:**
 - Példa: „Tarts kéznél egy többfunkciós balzsamot.”

- **Feladat: Készíts egy „SOS-rutinlistát” gyorsan megoldható bőrápolási lépésekkel.**

“A legegyszerűbb megoldások gyakran a legjobb eredményeket hozzák.”

9. Éves Terv és Fejlődés

Cél: Abban segít, hogy hosszú távú célokat tűzz ki és kövesd a fejlődésedet.

- Éves célok:
 - a. Példa: „2025 tavaszára szeretném, ha a bőröm ragyogóbb lenne a rendszeres bőrradírozásnak köszönhetően.”
- Feladat: Írj egy „bőrápolási naplót” az éves céljaidról és eredményeidről.

“Minden kis lépés egy nagyobb utazás része – adj időt a bőrödnek, hogy ragyogjon.”

Terméktesztelési Űrlap – Természetes Bőrápolási Termékekhez

1. Termék Információk

- Termék neve:
- Típus: (pl. arckrém, kézkrém, testápoló, szérum)
- Gyártó/márka:
- Főbb összetevők:

2. Használati Tapasztalatok

- Hogyan érezted magad az első használatkor?
- Milyen volt a textúrája? (pl. könnyen kenhető, sűrű, olajos, gyorsan beszívódó)
- Mennyire volt kellemes az illata?(pl. túl erős, kellemesen lágy, semleges)

3. Hatékonyság

- Hogyan érezte magát a bőrdöd a használat után? (pl. hidratált, feszesebb, ragyogóbb, ragacsos)
- Milyen hosszú ideig tartott a hatása?
- Milyen konkrét változásokat tapasztaltál több használat után?

4. Bőrreakciók

- Volt bármilyen irritáció vagy kellemetlen érzés? (pl. pirosság, viszketés, égő érzés)
- Mennyire volt alkalmas a bőrtípusodhoz? (pl. száraz, zsíros, érzékeny)

Terméktesztelési Űrlap – Természetes Bőrápolási Termékekhez

5. Tárolás és Eltarthatóság

- Hogyan viselkedett a termék idővel? (pl. megváltozott az állaga vagy illata?)
- Mennyire volt könnyen tárolható? (pl. megfelelő a csomagolás, nem szivárgott)

6. Összehasonlítás és Vélemény

- Hogyan viszonyul más, hasonló termékekhez?
- Mi volt a legjobb tulajdonsága?
- Mit változtatnál a terméken?

7. Általános Értékelés

- Hány pontot adnál 10-ből?
- Ajánlanád ezt a terméket másoknak? Miért?



Illatkeverési jegyzetek:

1. Nyugtató Esti Keverék

Cél: Stresszoldás és pihentető hangulat megteremtése.

1. Összetevők:

- 5 csepp levendula illóolaj
- 3 csepp kamilla illóolaj
- 2 csepp vanília kivonat
- Jegyzetek:
 - A levendula dominál, de a vanília melegséget ad az illatnak. Tökéletes esti arckrémhez vagy testápolóhoz.

2. Energizáló Reggeli Keverék

- Cél: Frissesség és éberség a nap kezdetéhez.

• Összetevők:

- 5 csepp citrom illóolaj
- 3 csepp borsmenta illóolaj
- 2 csepp grapefruit illóolaj
- Jegyzetek:
 - A borsmenta intenzitása kiemeli a citrusok frissességét. Javasolt reggeli arckrémbe vagy testpermetbe.

3. Melegítő Téli Keverék

Cél: Meleg, kényelmes hangulat megteremtése hideg időben.

Összetevők:

- 4 csepp fahéj illóolaj
- 3 csepp szegfűszeg illóolaj
- 2 csepp narancs illóolaj

• Jegyzetek:

A fahéj és a szegfűszeg fűszeres mélységet ad, míg a narancs frissítően kiegyensúlyozza az illatot. Ideális kézkrémekhez vagy testápolókhoz.

Illatkeverési jegyzetek:

4. Tavaszi Frissesség

Cél: Könnyedség és frissesség a tavaszi hangulathoz.

Összetevők:

- 4 csepp jázmin illóolaj
- 3 csepp rózsageránium illóolaj
- 2 csepp lime illóolaj

• **Jegyzetek:**

A jázmin virágos eleganciát ad, a lime pedig könnyedséget. Tökéletes tavaszi testpermetekhez.

5. Nyári Trópusi Hangulat

Cél: Egzotikus, nyári érzés.

Összetevők:

- 5 csepp kókusz illatolaj
- 3 csepp lime illóolaj
- 2 csepp bergamott illóolaj

Jegyzetek:

A kókusz gazdag, krémes illata dominál, a citrusok pedig könnyed trópusi frissességet hoznak. Ideális napozás utáni testápolókhöz.

6. Őszi Melegség

Cél: Kuckózós, otthonos hangulat.

Összetevők:

- 4 csepp cédrusfa illóolaj
- 3 csepp vanília kivonat
- 2 csepp gyömbér illóolaj

Jegyzetek:

A cédrusfa mély fás alapot ad, a vanília lágyítja az illatot, míg a gyömbér egy csipetnyi fűszerességet hoz. Tökéletes masszázsolajhoz vagy gyertyákhoz.

Illatkeverési jegyzetek:

7. Kiegyensúlyozott Harmónia

Cél: Meditatív, kiegyensúlyozó illat.

Összetevők:

- 4 csepp szantálfa illóolaj
- 3 csepp tömjén illóolaj
- 2 csepp levendula illóolaj

Jegyzetek:

Mély, földes jegyek dominálnak, a levendula könnyedséget ad. Ideális meditációhoz vagy esti rutin részeként.

9. Egészséges Lélegzet

Cél: Tiszta, friss illat légzéskönnyítéshez.

Összetevők:

- 5 csepp eukaliptusz illóolaj
- 3 csepp borsmenta illóolaj
- 2 csepp citrom illóolaj

Jegyzetek:

Az eukaliptusz frissítő, tiszta illatot ad, a borsmenta pedig felerősíti a légutak tisztaságát.

Tökéletes párologtatókhoz vagy inhaláló keverékekhez.

Jegyzetelési javaslatok:

Minden keverés után dokumentáld, hogyan változott az illat az idő múlásával. Kísérletezz arányokkal, és figyeld meg, hogyan befolyásolják a különböző összetevők egymást. Teszteld az illatokat különböző termékekben (krémek, gyertyák, olajok) Ezek a példák inspirációként szolgálhatnak a saját illatkombinációid elkészítéséhez! 😊

The background of the page is a soft, watercolor-style illustration of various flowers and leaves. The colors are pastel and muted, including shades of pink, purple, yellow, and light blue. The flowers are depicted with delicate, layered petals and visible stamens, creating a gentle and artistic atmosphere. The overall style is reminiscent of a botanical sketch or a soft watercolor painting.

Illatkeverési jegyzetek:

Írd ide a saját jegyzeteid:

The background of the page is a soft, watercolor-style illustration of various flowers and leaves. The colors are pastel and muted, including shades of pink, purple, yellow, and light blue. The flowers are depicted with delicate, layered petals and some have visible yellow centers. The overall effect is gentle and artistic.

Illatkeverési jegyzetek:

Írd ide a saját jegyzeteid:

The background of the page is a soft, watercolor-style illustration of various flowers and leaves. The colors are pastel and muted, including shades of pink, purple, yellow, and light blue. The flowers are depicted with delicate, layered petals and some have visible yellow centers. The overall effect is gentle and artistic.

Illatkeverési jegyzetek:

Írd ide a saját jegyzeteid:



Köszönöm, hogy velem tartottál ezen az utazáson a természetes bőrápolás világába! Hiszek abban, hogy a szépség és az önmagunkkal való törődés nemcsak a bőrünk, hanem a lelkiünk tápláléka is. Minden egyes csepp természetes gondoskodás közelebb visz ahhoz, hogy magabiztosabban, boldogabban éljük a mindennapokat.

Ne feledd, minden lépés, amit a tudatosság, a fenntarthatóság és az önmagaddal való törődés irányába teszel, hatalmas eredményeket hozhat. Kövess engem további inspirációért, tippekért és ötletekért, hogy együtt alkossuk meg a természetesség és a szépség harmóniáját!

Legyünk együtt a változás, ami ragyogóbbá teszi a világunkat - és a bőrünket is. Kövess engem itt:

www.ecclixir.co.uk
www.facebook.ecclixir.com
www.instagram.ecclixir.com