



|

WELL ME

začíná uvnitř

MAPA SOUVISLOSTÍ

*Jak spolu souvisí pleť, výživa a
mysl*

|

Úvod

Možná to vnímáte stejně: že péče o sebe není jen o kosmetice, ale o hlubších souvislostech. A že je čas jim věnovat pozornost.

Unavenější pleť, kolísavá energie, „mlha v hlavě“, změny v cyklu... A do toho množství produktů a rad, které spíš zahlcují než pomáhají.

Chci vám ukázat, že cesta nemusí být složitá. Jen vědomá. Protože nejde o to být dokonalá. Ale cítit se dobře ve své kůži.



Pleť

JAKO ZRCADLO VNITŘNÍ ROVNOVÁHY

Naše pleť mluví jasně

O tom jak jíme, spíme, jak zvládáme stres.

Po čtyřicítce se do hry přidávají hormony – úbytek estrogenu přináší nižší hydrataci, větší citlivost, ztrátu hutnosti pleti.

To ale neznamená, že je pozdě. Znamená to, že nastal čas začít pečovat do hloubky – s vědomím toho, co právě naše pleť, tělo a mysl potřebují.



Výživa

JAKO STAVEBNÍ MATERIÁL

Naše pleť je živá struktura

Staví se z toho, co svému tělu každý den nabídneme. Z přijaté výživy tělo nejdříve pokryje základní funkce – energii, mozek, srdce, hormonální rovnováhu.

Na pleť se dostane až tehdy, pokud je těch zdrojů opravdu dost a konzistentně – proto “občas” většinou nestačí.

Je důležité zařadit:

- zdravé tuky (avokádo, losos, ořechy)
- dostatek bílkovin
- méně cukru a prázdných kalorií

Obzvláště po 40 roce, je kvalitní strava pro náš vzhled klíčová. Nejde o dietu. Jde o výživu jako formu péče o sebe. Stabilní hladina cukru znamená stabilní náladu, snížení rizika přibírání i krásnější pleť.



Nervový systém

**ZAPOMENUTÉ CENTRUM
KRÁSY**

Naše pleť ukazuje naše emoce

Stres, úzkost, nespavost... víc než kdy dřív ovlivňují, jak vypadáme i jak se cítíme.

Tělo ve stresu neřeší krásu - prioritizuje přežití. Když jsme dlouhodobě pod tlakem, tělo omezí činnosti, které nejsou nezbytné.

A regenerace, hydratace nebo pevnost pleti najednou nejsou na seznamu priorit.

Naše emoce se neukládají jen v hlavě – propisují se i do těla.

Napětí ve tváři, sevřená čelist nebo stažené čelo se časem otiskují do fascií a svalů, které ztrácejí pružnost, zatuhnou – a to pak vidíme jako vrásky, povadlost nebo unavený výraz.

Co pomáhá?

- dech, klid, dotek
- pravidelnost
- adaptogeny a byliny
- pletěvé masáže
- otázka: „Co mi dnes pomůže cítit se o kousek líp?“

Pohyb

JAKO RESTART I VÝŽIVA

Klíč ke spokojenosti i dlouhověkosti

Tělo je stvořené k pohybu – a přesto ho v dnešní době často zanedbáváme.

Přitom obzvláště po čtyřicítce se pohyb stává nejen prevencí, ale i elixírem vitality.

Pomáhá s hormonální rovnováhou, okysličuje plet, podporuje lymfatický systém i mentální zdraví.

Nejde o spálené kalorie, ale o to, co se děje uvnitř: pohyb pomáhá snižovat hladinu stresového kortizolu, zvyšuje citlivost na inzulin a podporuje tvorbu hormonů jako estrogen, serotonin i růstový hormon – důležité pro naši náladu, spánek, regeneraci i dlouhověkost.

Co pomáhá?

- Silový trénink – pomáhá udržet svaly, kosti i hormony v rovnováze
- Mobilita a jóga – udržují tělo pružné a mysl klidnou
- Rychlá chůze – jemně rozproudí krev a pomáhá detoxikaci
- Cyklické přizpůsobení – jiný pohyb v PMS, jiný v ovulaci

mini test

*Mapa
pozornosti*

Vyberte pro každou otázku jednu odpověď: Souhlasím / Nic moc / Špatné

1 Plet'

- Moje plet' je většinu času v normálu
- Jsem spokojená se svou pletí i bez make-upu.
- Pečuji a plet' pravidelně

2 Výživa a zdroje

- Jím pravidelně a vyváženě.
- Mám dobré trávení.
- Nepřepadávají mě extrémní chutě nebo únava po jídle.

3 Mysl a nervový systém

- Spím kvalitně a budím se odpočatá.
- Dokážu během dne zpomalit a být chvíli v klidu.
- Mívám stabilní náladu a cítím vnitřní klid.

4 Hýčkání a rozmazlování

- Dopřávám si malé radosti jen tak, pro sebe.
- Vytvářím si rituály, které mi dělají dobře.
- Péče o sebe je pro mne radost

5 Pohyb a vitalita

- Hýbu se pravidelně
- Mám pocit, že mě pohyb nabíjí, ne vysiluje.
- Víím, jaký pohyb mi dělá dobře

6 Hormonální rovnováha

- Můj cyklus (nebo přechod do menopauzy) je srozumitelný a zvládnutelný.
- Nemívám časté výkyvy nálady nebo návaly, které mě omezují.
- Vnímám, že mé tělo a hormony spolupracují, ne bojují.

7 Volný čas a relax

- Mám ve svém týdnu chvíle, kdy nic nemusím.
- Umím si dovolit odpočinek bez výčitek.
- Najdu si čas na věci, které mě těší a dobíjejí

8 Sebeláska a sebelaskavost

- Mluvím na sebe laskavě – i když se něco nepovede.
- Neporovnávám se s ostatními, vnímám svou jedinečnost.
- Víím, co mi dělá dobře, a snažím se podle toho žít.

Jak s testem pracovat

Nejde o správné nebo špatné odpovědi – jde o uvědomění. Neposuzujte se. Tento test není o výkonech, ale o zastavení se a všimnutí si. Kde jste si nejčastěji zaškrtnla „nic moc“ nebo „špatně“? Právě tam může být ukryté volání po změně. Co kdybyste právě té oblasti zkusila věnovat víc péče – s jemností, bez tlaku, jen jako experiment? Někdy stačí málo, aby se začaly dít velké věci.

Odpovědi převážně OK

Skvělé! V této oblasti pravděpodobně máte vytvořenou rutinu, která vám dává smysl. Pokračujte, naslouchajte dál svému tělu i duši – a když bude potřeba, nebojte se jemně upravit kurz.

Tip: Možná je právě tato oblast vaším vnitřním zdrojem – podívejte se, jestli z ní můžete čerpat i v oblastech, které vám tolik nesedí.

Odpovědi převážně Nic moc

Tady už tělo (nebo duše) může lehce signalizovat, že něco chybí. Možná to není úplně špatné, ale ani úplně dobré – a právě to je skvělý moment začít.

Tip: Zkuste v této oblasti zavést jeden nový zvyk nebo malou změnu – často stačí málo, aby se něco uvnitř začalo ladit.

Odpovědi převážně Špatně

Tato oblast si teď pravděpodobně žádá víc pozornosti. Ne jako výčitka, ale jako pozvání. Možná se tu skrývá klíč k tomu, proč se necítíte úplně ve své kůži – a právě tady může změna začít.

Tip: Vyberte si jednu jedinou věc, které se budete pár dní věnovat s péčí a vědomostí. Výsledky možná nepřijdou přes noc – ale přijdou.



Malé kroky

VELKÉ ZMĚNY

Péče o pleť nestojí na lahvičce krému

Možná už vnímáte, že péče o pleť a zdraví nemůže stát jen na lahvičce krému. Rozhodně ale není potřeba všechno změnit naráz. Naopak – největší sílu a pravděpodobnost udržitelnosti má pravidelnost a malé kroky.

Zkuste se na chvíli zastavit a podívat se, která oblast vás podle testu volá nejvíc. Je to energie, pleť, nálada, trávení, spánek nebo třeba potřeba odpočinku? Právě tam může být dobré začít.

Jak začít měnit věci v praxi?

Zkuste si vybrat jednu jedinou věc, která je pro vás teď nejsnazší a právě teď proveditelná. Pravděpodobně nejde o tu „nejdůležitější“, ale to je v pořádku. Právě tam začíná skutečná změna.

Týden ji zkoušejte. Sledujte, jak se cítíte. Když se usadí, přidejte další. Krok po kroku. Nezačínejte se vším najednou – a už vůbec ne s tím nejtěžším.

Cílem není výkon, ale nová kvalita života.

Budte na sebe jemná, ale zároveň chytrá. Vybírejte s rozvahou, abyste získala sílu a sebevědomí pro další kroky.

Náš mozek totiž změnám přirozeně odporuje – a čím větší a rychlejší je změna, tím více aktivuje poplach. Často proto chceme udělat velký obrat: začít úplně jinak, zcela nově. Jenže místo změny přichází přetížení. A pak selhání. Únava z neustálých pokusů.

Neurověda dnes potvrzuje, že mozek lépe reaguje na malé, opakované kroky – právě ty budují nové návyky a skutečnou vnitřní změnu. Ne velké plány, ale malá každodennost. A právě ta je klíčem k tomu, aby péče o sebe nebyla další povinností, ale přirozenou součástí života.



Závěr

WELL ME

Well Me vzniklo proto, aby vám bylo oporou

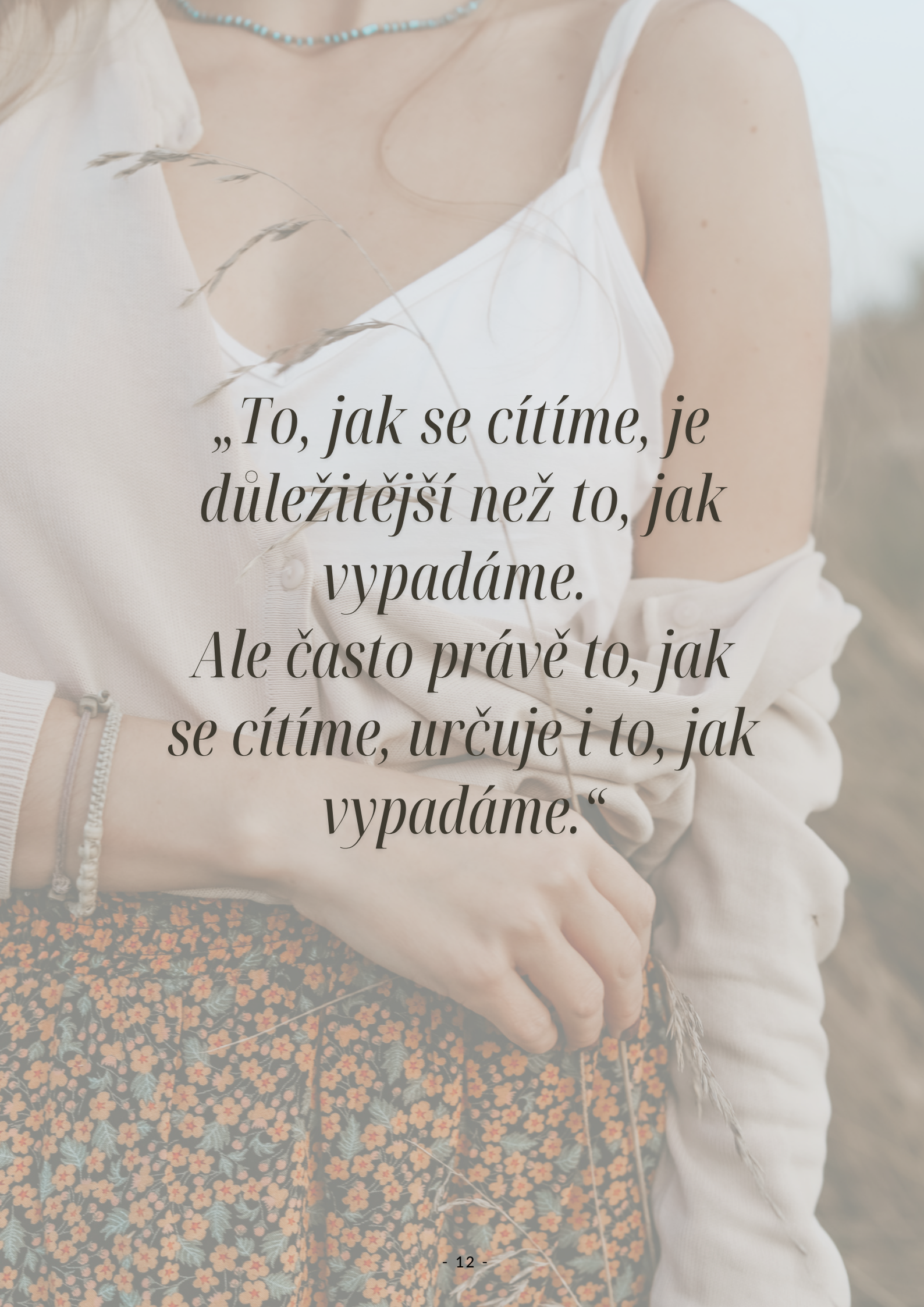
Možná jste během čtení zjistila, že péče o pleť není jen o produktech. Že energie, trávení, spánek nebo klidná mysl mají s tím, jak vypadáme – a hlavně jak se cítíme – mnohem víc společného, než jsme si dřív připouštěly.

Well Me vzniklo proto, aby vám bylo oporou. Aby pomáhalo hledat řešení – bez tlaku, bez extrémů, ale s respektem a péčí.

Nejde o dokonalost. Ale o to stát se verzí sebe, která se cítí dobře ve své kůži – s radostí, silou a úctou ke svému tempu.

Vítám vás na téhle cestě.

– Jitka

A woman is shown from the chest down, wearing a white, off-the-shoulder top and a dark skirt with a small orange and green floral pattern. She is holding several stalks of wheat. A quote is overlaid on the image in a black serif font.

*„To, jak se cítíme, je
důležitější než to, jak
vypadáme.*

*Ale často právě to, jak
se cítíme, určuje i to, jak
vypadáme.“*