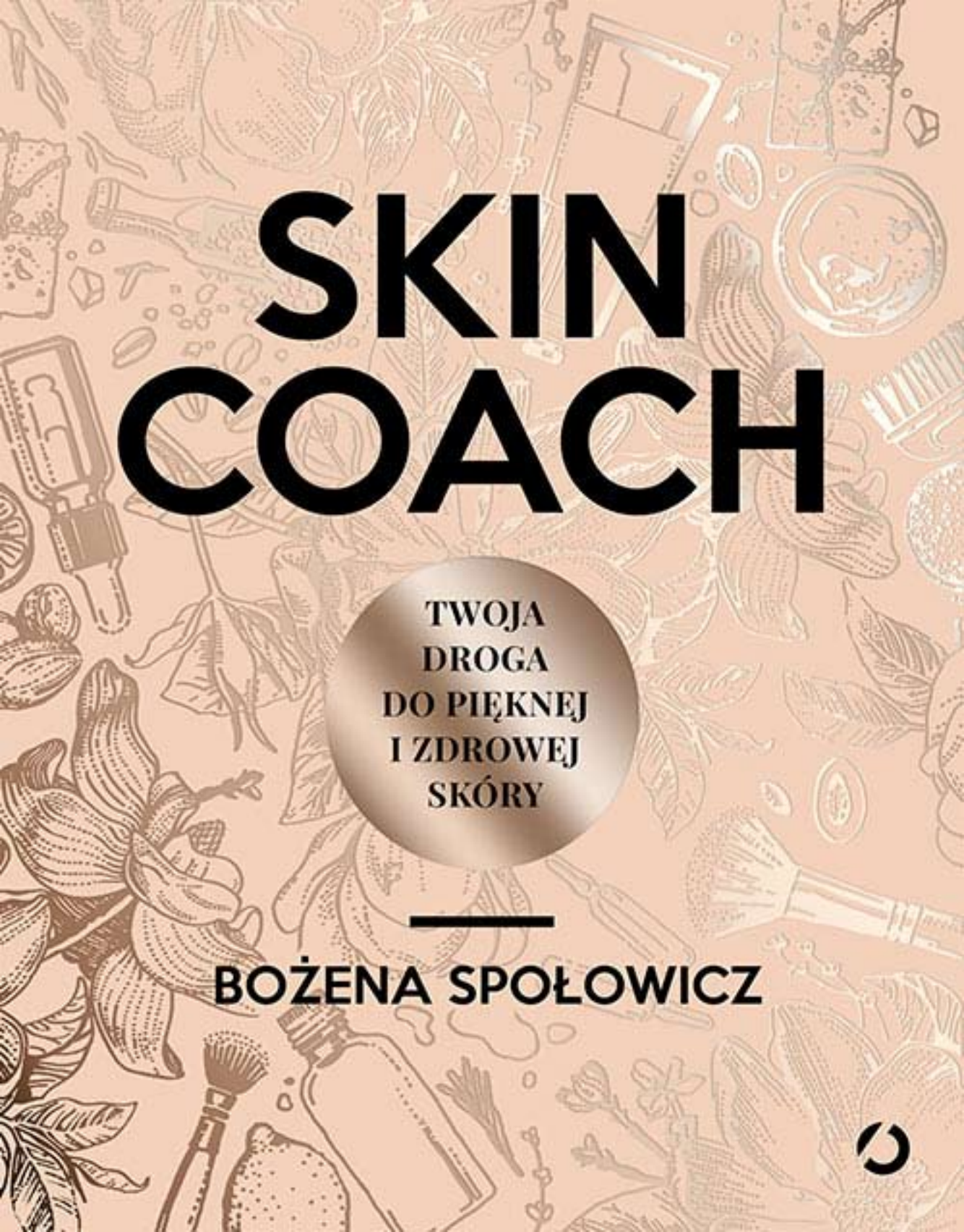




SKIN COACH

TWOJA
DROGA
DO PIĘKNEJ
I ZDROWEJ
SKÓRY

BOŻENA SPOŁOWICZ



BOŻENA SPOŁOWICZ

SKIN COACH

**TWOJA
DROGA
DO PIĘKNEJ
I ZDROWEJ
SKÓRY**



OTWARTE

KRAKÓW 2017



Kobiety chcą być naturalnie piękne, ale nikt nie dba o to, aby nauczyć je, jak to osiągnąć.

Tak, wiedziałam o tym od wielu lat, kiedy przyglądałam się ich próbom pielęgnacji. W oczach moich klientek i koleżanek widziałam żal za przemijającą młodością. Spotkałam też kobiety, które sięgają po wszystkie dostępne środki, żeby poczuć się lepiej w swojej skórze. Wielu z nich pomogłam, a teraz, dla ciebie, napisałam książkę o pielęgnacji, której potrzebujesz – ty i twoja skóra.

Dedykuję ją kobietom, życząc, aby już nigdy nie musiały się martwić swoim wyglądem i mogły bez obaw wychodzić z domu bez makijażu, kiedy tylko zechcą.

Mam nadzieję, że ta książka stanie się również inspiracją dla kosmetologów i dla tych, którzy dopiero myślą o swojej drodze zawodowej, bo wierzę, że skin coach będzie zawodem przyszłości.



ODE MNIE DLA CIEBIE

KIEDY ROZGLĄDAM SIĘ DOOKOŁA, widzę, jak bardzo przez ostatnie lata zmieniła się świadomość ludzi dotycząca zdrowego stylu życia, jednak wiele jeszcze pozostało do zrobienia. Na szczęście żyjemy w czasach, kiedy dba się o jakość pożywienia. Wiemy, że lepiej wybierać produkty nisko przetworzone, uczymy się, jakich składników unikać, chodzimy na ekobazarki albo kupujemy u znajomych rolników. Przyjmujemy do wiadomości, że chemia zawarta w wysoko przetworzonym jedzeniu nam szkodzi, więc ją wyrzucamy z kuchni. To bardzo dobrze. Ciągłe jednak nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak wiele chemii jest w naszym życiu. Używamy kosmetyków nafaszerowanych konserwantami, barwnikami czy perfumami. Nauczyliśmy się wprawdzie, że lepiej nie kupować produktów z parabenami, ale czy wiemy, pod jakimi innymi nazwami mogą się one ukrywać? A równie niezdrowe PEG-i? A SLS-y? Co w kosmetykach jest dobre, a co złe? Istny zawrót głowy!

W wyborze nie pomagają wszechobecne reklamy obiecujące młody wygląd (oczywiście pod warunkiem, że kupimy krem). Czasem nawet im wierzymy – nic dziwnego, bo sprzedają marzenia, a każda kobieta marzy o pięknej skórze. Innym razem zapala nam się czerwona lampka, przestajemy ufać marketingowi i zaczynamy szukać podpowiedzi na blogach i forach kosmetycznych. Tam jednak wypowiadają się dziewczyny, które, owszem, przetestowały dany produkt, ale mają skórę zupełnie inną niż my. To, co służy im, niekoniecznie musi mieć dobry wpływ na nas. Zaczynamy więc testować kolejne produkty, półka w łazience ugina się pod ciężarem kremów, drogeria staje się stałym punktem na drodze z pracy czy uczelni do domu, ale skóra wcale nie wygląda lepiej. Przeciwnie, wydaje się podrażniona, pojawiają się wypryski. Kupujemy więc kolejny produkt, żeby je zamaskować. I tak wpadamy w błędne koło.

Codziennie spotykam kobiety, które rozmowę ze mną zaczynają od zdania: „Nienawidzę swojej skóry”. Nie tak powinno wyglądać ich życie.

NAZYWAM SIĘ BOŻENA SPOŁOWICZ i jestem skin coachem. To zupełnie nowa profesja, którą w dużej mierze sama stworzyłam.



Bez obaw, nie ma nic wspólnego ze stanieniem przed lustrem i wykrzykiwaniem: „Jestem piękna, jestem zwycięzcą!”. Skin coaching to droga ku odpowiedniej pielęgnacji skóry. Zwykle zaczyna się ją z problemami ze skórą i wieloletnimi, bezskutecznymi próbami zaradzenia im, a kończy wtedy, gdy wreszcie można wyjść z domu bez makijażu. Taki właśnie cel stawia sobie większość kobiet, z którymi się spotykam. Nie deprecjonuję tu oczywiście makijażu – przeciwnie, uważam go za sztukę, dzięki której podkreślamy własną urodę i osobowość.

Zbyt często jednak pełni on funkcję maski skrywającej nasze problemy – także te skórne. Wiele kobiet marzy o zrzuceniu jej i odkryciu naturalnej, pięknej siebie, a ja im w tym pomagam. Przeszłam wiele etapów kosmetycznego wtajemniczenia. Jako dziesięcioletnia

rozpoczęłam edukację kosmetyczną w pomaturalnym studium kosmetycznym, gdzie nauczyłam się poprawnej diagnozy i klasyfikacji typów skóry. Potem studiowałam kosmetologię na uczelniach w Bielsku-Białej i w Krakowie. Poszerzyłam swoją wiedzę na modułowych studiach z chemii i technologii kosmetyków. Jednocześnie od początku pracowałam już w zawodzie kosmetologa. W wieku dwudziestu jeden lat otworzyłam swój pierwszy gabinet

kosmetyczny, a sześć lat później hotelowy ośrodek spa, który z czasem przekształcił się w holistyczne spa w Bielsku-Białej, gdzie łączymy dziś kosmetologię z naturalną pielęgnacją ciała. Regularnie uczestniczę w szkoleniach Światowej Organizacji Medycyny Przeciwstarzeniowej, aby na bieżąco śledzić metody profilaktyki anti-ageing. Co roku jeżdżę na konferencje naukowe na temat nowych trendów w kosmetyce. Sama też prowadzę warsztaty z zakresu poprawnej pielęgnacji skóry i uczę zawodników przyszłych kosmetologów.

Od początku robiłam to, co kocham, i chciałam być w tym coraz lepsza. Od zawsze wierzyłam też w holistyczną pielęgnację. Człowiek jest całością, więc nie można mieć pięknej skóry, gdy nie dba się o resztę ciała. Dlatego dobrze się odżywiam, spaceruję, chodzę w miarę wcześnie spać i uwielbiam poobiednie drzemki. Nie, nie jestem ideałem. Czasem oglądam film do późnej nocy, piję za mało wody, za bardzo lubię kawę... Uważam, że jeśli w 80% stosuję zasady zdrowego trybu życia, to wystarczy. Nie dążę do perfekcji. To by generowało stres, a stres, jak wiele innych czynników, szkodzi skórze.

Miewałam też wpadki. Kiedy urodziły się moje dzieci, dużo pracowałam, rozwijałam ośrodki spa, studiowałam, zajmowałam

się domem, często brakowało mi czasu na przygotowanie dla siebie pełnowartościowego posiłku. Opuszczały mnie siły, byłam zmęczona, co rusz dopadało mnie przeziębienie. Myślałam, że to normalne, że tak musi być, przecież przy tylu obowiązkach i zajęciach można czuć się słabo. To nie było dobre myślenie. Każda z nas może pracować, studiować i wychowywać dzieci, wcale nie chorując. Dowiedziałam się o tym od mojego znajomego dietetyka Marka Zaremby. To on uzmysłowił

mi, że moja odporność słabnie, a organizm jest wyczerpany, ponieważ nie dostarczam mu odpowiedniej energii i jem wychładzające posiłki, które osłabiają nerki. Moja córka Julka miała problemy dermatologiczne – cierpiała na atopowe zapalenie skóry, syn z kolei często zapadał na

schorzenia górnych dróg oddechowych, a mąż na grypę. Średnio dwa razy w roku przechodzili kurację antybiotykami, a ja, zabiegana, ciągle pomiędzy pracą, studiami i domem, nie wiedziałam, jak zmienić tę sytuację. Rozwiązaniem okazała się metoda drobnych zmian.

Krok po kroku wprowadziłam do naszej diety prawdziwe pożywienie, a do naszego życia zdrowe nawyki. Odstawiliśmy nabiał, ograniczyliśmy gluten i mięso, jemy więcej warzyw i kasz. Pomału zapomnieliśmy



o sklepowych słodyczach. Początki nie były łatwe. Zmiany rozpoczęłam od przygotowania kaszy jaglanej na śniadanie dla całej rodziny. Dzieci skosztowały, skrzywiły się i skończyło się na dobrze znanych kanapkach. Mężowi na szczęście smakowało. Przyjęłam to za dobrą monetę. Następnym podejściem był zdrowy obiad, czyli grillowany bakłażan zapiekany z sosem pomidorowym i ziołami. Czekać na reakcję rodziny, w myślach przygotowywałam obiadowy plan B, jednak na szczęście okazał się niepotrzebny.

Zmiany nie ograniczały się tylko do diety. Dla Julki dobrałam odpowiednie kremy i pilnowałam ich regularnego stosowania. Owszem, miała chwile załamania i czasem brakowało jej konsekwencji, ale wspierałyśmy ją z moją mamą, dla której też zresztą dobrałam preparaty niwelujące skutki wieloletniej miłości do opalania się. Przy okazji przekonałam swoich rodziców do zmiany nawyków żywieniowych. Dziś nie ma śladu atopii na skórze Julki, moi mężczyźni są zdrowi, a mama i tato radośni i pełni sił.

NASZYCH 5 KROKÓW DO ZDROWEGO ŻYCIA:

1. W ciągu ostatnich pięciu lat odchudziłyśmy domową aptekę do trzech sztuk suplementów. Kiedyś: dwie pełne szafki medykamentów z apteki – syropy na kaszel mokry i suchy, tabletki na ból

gardła, leki przeciwzapalne, przeciw-wirusowe, maści sterydowe, maści z antybiotykami, krople na katar, do oczu i tak dalej. Dziś: tylko suplementy. Ostatnio okazało się, że nawet nie mamy zwykłego termometru...

2. Odkryliśmy zdrowotny wpływ diety na nasze organizmy. Przede wszystkim całkowicie odstawiliśmy przetworzony nabiał. Stoiska z nabiałem mogłyby dla nas nie istnieć, jemy tylko masło i swój-ski jogurt od lokalnego dostawcy. Mięso serwujemy raz w tygodniu (kupujemy od gospodarzy, z kontrolowanego chowu, a nie z masowych hodowli), ograniczyliśmy gluten w pieczywie, jemy mniej kanapek, za to więcej kasz, jaglanych naleśników i zapiekane warzywne.
3. Odkryliśmy też na nowo suplementację, której nigdy dotąd nie traktowaliśmy jako lekarstwa. Teraz suplementujemy probiotyk i witaminę C oraz D₃.
4. Nie jemy przetworzonych słodczy, takich jak batony, czekoladki, ciasteczka, za to częściej korzystamy z własnych wypieków.

5. Więcej się ruszamy. Spacerujemy z psami, jeździmy na rowerach, wychodzimy potańczyć.

POWOLNE WPROWADZANIE ZMIAN sprawiło, że życie moje i mojej rodziny zmieniło się diametralnie. Kluczem do nowego stylu życia okazały się minimalizm i celowana pielęgnacja, czyli stosowanie niewielkiej liczby, ale za to idealnie dobranych składników i produktów. Moja kosmetyczka ma rozmiary niewielkiego piórnika – możesz ją zobaczyć już na następnych stronach tej książki. Dzięki dobrej pielęgnacji wcale nie potrzebujemy zabiegów medycyny

estetycznej. Nie mówię im kategorycznie „nie”, ale zawodowo nigdy nie chciałam iść w tę stronę. Wierzyłam, że mam coś innego do zaproponowania kobietom, które spotykam na swojej drodze. Pewnego dnia dwa lata temu usiadłam przy stole z ziołową herbatą, wzięłam szary zeszyt w okładce w różowe kropki (uwielbiam piękne zeszyty, notesy i pióra) i zebrałam w dziesięciu punktach moje przesłanie dla wszystkich kobiet marzących o pięknej skórze.

PRZESŁANIE SKIN COACHA

1. **CHROŃ SKÓRĘ PRZED SŁOŃCEM – STOSUJ FILTRY UV.**
2. **PIJ WODĘ.**
3. **ZJEDZ CIEPŁE ŚNIADANIE.**
4. **DO POŁUDNIA ZRÓB COŚ TYLKO DLA SIEBIE.**
5. **ZAWSZE PRZED SNEM ZMYJ MAKIJAŻ.**
6. **ZASYPIAJ PRZED GODZINĄ 23:00.**
7. **WE WSZYSTKIM ZNAJDŹ UMIAR.**
8. **MŁODOŚĆ MASZ W GŁOWIE.**
9. **TAŃCZ. SPACERUJ. PRZECIĄGAJ SIĘ. CODZIENNIE.**
10. **UŚMIECH JEST TWOIM NAJLEPSZYM MAKIJAŻEM.**





LIST OD EWY

*Z*aspałam dziś. Szykuję się w biegu – ściagam włosy gumką, smaruję twarz kremem, ubieram się pośpiesznie, uśmiecham do swojego odbicia w lustrze i lecę.

Trzy miesiące wcześniej, kiedy szłam na spotkanie z Bożeną, również nie nałożyłam na twarz makijażu. Tylko wtedy przemykałam ulicami Krakowa ze wzrokiem wbitym w ziemię i nawet przy Bożenie krępowałam się mojej zaczerwienionej buzi pełnej wyprysków. Używałam dobrych kosmetyków – w moim przekonaniu dobrych, bo wybierałam je, kierując się jako takim rozeznanie i wyższą ceną. Skin coach przeprowadziła ze mną szczegółowy wywiad i przygotowała plan pielęgnacji. To spotkanie stało się impulsem do większej zmiany. Utkwiły mi w głowie słowa Bożeny, że wstyd i brak akcep-



tacji dla cery są w dużej mierze kwestią moich przekonań i nad sposobem myślenia też powinienam popracować. Okazało się to łatwiejsze, niż mogłam przypuszczać – zmiana myślenia i widzenia siebie stała się skutkiem ubocznym zmian, jakie wprowadziłam w swoim życiu. Teraz lepiej rozumiem i czuję swoją skórę, więc dbam o nią bardziej świadomie. Świadomość z kolei sprzyja akceptacji.

Często wychodzę teraz z domu bez makijażu i czuję się zadbana i atrakcyjna. Wreszcie czuję się naprawdę dobrze we własnej skórze.

**CZĘSTO WYCHODZĘ
TERAZ Z DOMU BEZ
MAKIJAZU I CZUJĘ SIĘ
ZADBANA I ATRAKCYJNA.
WRESZCIE CZUJĘ SIĘ
NAPRAWDĘ DOBRZE
WE WŁASNEJ SKÓRZE.**



CEL, DO KTÓREGO DAŻYSZ

NASZĄ WSPÓLNĄ PRACĘ ZACZNIJMY OD DWÓCH WAŻNYCH
PYTAŃ – ODPOWIEDZI WSKAŻĄ CI, JAKĄ DROGĄ BĘDZIESZ
PODĄŻAĆ W PROCESIE SKIN COACHINGU.

Chciałabym, abyś odpowiedziała zgodnie z tym, co czujesz. Pytania, jakie chcę ci zadać, to:

- 1. Jaki ważny dla siebie cel chcesz osiągnąć podczas skin coachingu?**
- 2. Dlaczego jest to dla ciebie ważne?**

CELE I WYMARZONE REZULTATY MOGĄ BYĆ RÓŻNE. Być może chcesz się pozbyć trądziku, zmarszczek pod oczami albo widocznych naczynek. Może za pół roku bierzesz ślub albo masz komunię syna i chcesz wyglądać oszałamiająco. Zostałaś weganką i zależy ci na pielęgnacji odpowiedniej dla osoby, która nie je produktów zwierzęcych. Urzekł cię minimalizm, spojrzawszy na półkę z kosmetykami i powiedziałaś: „Dość. Chcę wiedzieć, jak kupować mniej, a lepiej”.

Ilu ludzi, tyle motywacji. W moim gabinecie od dziewczyn słyszę najczęściej: „Chcę przestać się maskować. Chcę wreszcie wyjść z domu bez makiżu”. Jednak kiedyś odwiedziła mnie pani po pięćdziesiątce, która zmagала się z problemami skórnymi od czasu, gdy stała się nastolatką. Z trądzikiem poradziła sobie dopiero po trzydziestce, ale wtedy skóra była już tak zmęczona lekami i wysuszającą pielęgnacją, że zaczęła się przedwcześnie starzeć. Z etapu trądziku weszła wprost w etap zmarszczek. Moja klientka miała więc jedno marzenie, jeden prosty cel: móc wreszcie nacieszyć się ładną skórą. Po czterech dekadach zmagania chciała po prostu spojrzeć w lustro i się do siebie uśmiechnąć.



**WIESZ, NA CZYM CI ZALEŻY?
JESTEŚ GOTOWA DO DZIAŁANIA?
ZACZYNAMY!**

Zapisz odpowiedzi tak, żebyś w każdej chwili mogła do nich wrócić:

Jaki ważny dla siebie cel chcesz osiągnąć podczas skin coachingu?

Dlaczego jest to dla ciebie ważne?

Czy wiesz, że aby mieć piękną i zdrową skórę, powinnaś jeść ciepłe śniadania?
„Jak to? Przecież o skórę dbają kosmetyki”, pomyślisz. A jednak!

SKIN COACHING RADYKALNIE ZMIENI TWOJE MYŚLENIE O WŁASNEJ SKÓRZE

Napisałam tę książkę, bo zauważyłam, że zbyt wiele kobiet pogodziło się z faktem, że ich cera jest i pozostanie niedoskonała. Nie musi tak być!

Pomogę ci zadbać nie tylko o twoją skórę, ale także o zdrowie i samopoczucie. Nauczę cię, jak odpowiednio pielęgnować cerę i nie wydać fortuny. Powiem, co jeść, by spowolnić starzenie skóry. Doradzę, jak zredukować zawartość kosmetyczki nawet o 90%, i sprawię, że bez makijażu będziesz wyglądać pięknie.

Gotowa na rewolucję w rytmie *słów*? Bez obaw! Ty i twoja skóra będziecie zachwycone.

Bożena Spółowicz

SKIN COACH

*Po latach spędzonych na wizytach u kosmetyczek i dermatologów
oraz na majstrowaniu przy pielęgnacji i dziecie trafilam do Bożeny Spółowicz.
I to był strzał w dziesiątkę. Małymi kroczkami wprowadziłyśmy wielką
zmianę, a ja wreszcie czuję się doskonale we własnej skórze.*

JUSTYNA KOKOSZENKO

Blimsien.com

E-book dostępny na

woblink.com

Cena detal. 44,90 zł

ISBN 978-83-7515-275-3



WWW.OTWARTE.EU