

Skóra i ciało w dobrej kondycji - spotkanie z cyklu "Piękna, bo zdrowa"



Piękna, bo zdrowa 3

20 stycznia 2021

Na platformie Google Meet, odbyło się trzecie spotkanie z cyklu „Piękna bo zdrowa”, tym razem tematem była dobra kondycja skóry i całego ciała. Magdalena Kadela, ozimska wizażystka, przybliżyła nam najważniejsze zasady w pielęgnacji skóry twarzy, pokazała kilka ciekawych tricków pielęgnacyjnych oraz doradziła jakich kosmetyków można używać, żeby nasza skóra była zdrowa, zadbana i przygotowana na makijaż. Gościliśmy również trenerkę personalną, instruktorkę pilates, właścicielkę IQ Pilates w Opolu. Sylwię Kapałka przekonała nas, że pilates pozytywnie oddziałuje nie tylko na ciało, ale również na umysł. Na koniec poznaliśmy kilka prostych, ale bardzo angażujących całe ciało ćwiczeń, które wzmacniają, rozciągają i zdecydowanie dodają energii.

Gościliśmy również trenerkę personalną, instruktorkę pilates, właścicielkę IQ Pilates w Opolu. Sylwię Kapałka przekonała nas, że pilates pozytywnie oddziałuje nie tylko na ciało, ale również na umysł. Na koniec poznaliśmy kilka prostych, ale bardzo angażujących całe ciało ćwiczeń, które wzmacniają, rozciągają i zdecydowanie dodają energii.