

[comfort zone]

SKIN SCIENCE SOUL



« Nachhaltigkeit und
Leistungsfähigkeit:

Das sind die Werte, für die wir
stehen.

Unsere Referenz und
Inspiration in unsere ständige
Suche nach Exzellenz. »

Davide Bollati

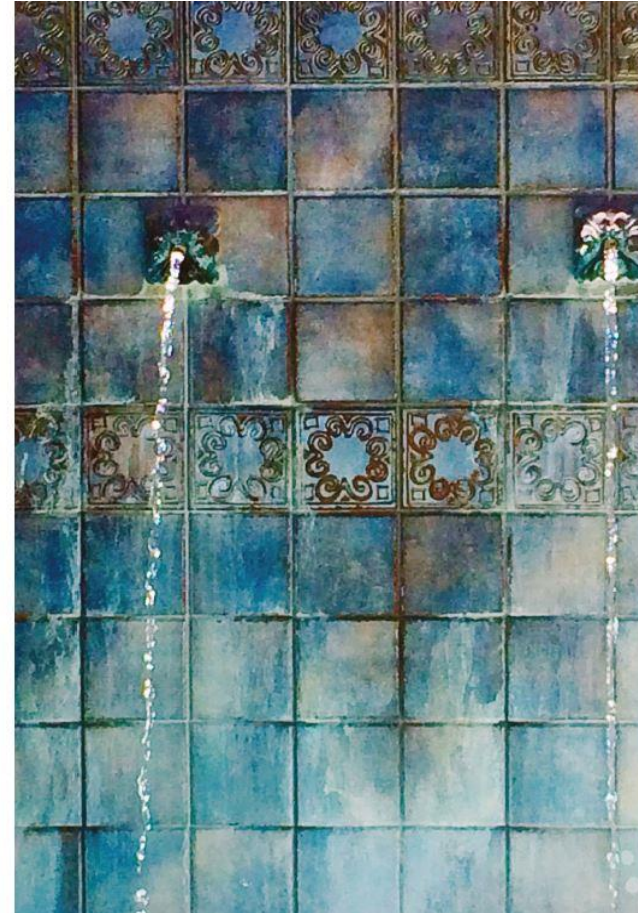
UNSERE ESSENZ

SKIN
DIE HAUT IST UNSER FOKUS
SCIENCE
DIE WISSENSCHAFT IST UNSER
LEITFADEN
SOUL
UNSERE SORGE FÜR DIE MENSCHEN
UND DIE WELT UM UNS HERUM



ÖKO-TIPPS WASSER SPAREN

- › **KEIN WASSER IN PLASTIKFLASCHEN** verwenden. Wenn Plastik- bzw. PET-Flaschen der Sonne ausgesetzt sind, können sich Substanzen lösen, die dem Körper schaden. Darüber hinaus können Plastikflaschen, die nicht recycelt werden und sich auf Mülldeponien anhäufen, in Flüssen und Meeren landen. Besser ist es, sich eine schöne Wasserflasche zuzulegen, die man immer dabei hat. Ökologisch sinnvoller und gesünder!
- › **WASSER ABDREHEN** beim Zähneputzen. Bei offenem Hahn werden ca. 6 Liter Wasser pro Minute verschwendet. Ihr Lächeln wird genauso strahlend, wenn sie den Wasserhahn nach dem Befeuchten der Zahnbürste zudrehen und erst für das Ausspülen wieder aufdrehen.
- › **DUSCHEN STATT BADEN.** Beim Duschen werden pro Minute etwa 15-16 Liter Wasser verbraucht. Um die Badewanne zu füllen, sind etwa 150 Liter nötig.
- › **WASCHMASCHINE UND SPÜLMASCHINE KOMPLETT BEFÜLLEN** um Strom und Wasser zu sparen. Und nicht vergessen: Sie brauchen das Geschirr nicht abzuspülen, bevor Sie es in die Spülmaschine stellen!
- › **GEMÜSEWASCHWASSER** können Sie verwenden, um Pflanzen zu gießen.



UNSERE SPA- BEHANDLUNGEN

UNVERGESSLICH UND WIRKUNGSVOLL

Inspiziert durch alte Traditionen und gestützt durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse verleihen unsere einzigartige Massage- und Behandlungsrituale der Kraft der Berührung auf ganz besondere Weise Ausdruck. Während sie die Regeneration von Geist und Körper stimulieren, optimieren sie die Wirkung unsere Pflegeformeln.

Unsere Behandlungen:

Kabat

Kobido

Pinsel Massage

Brush Rituale

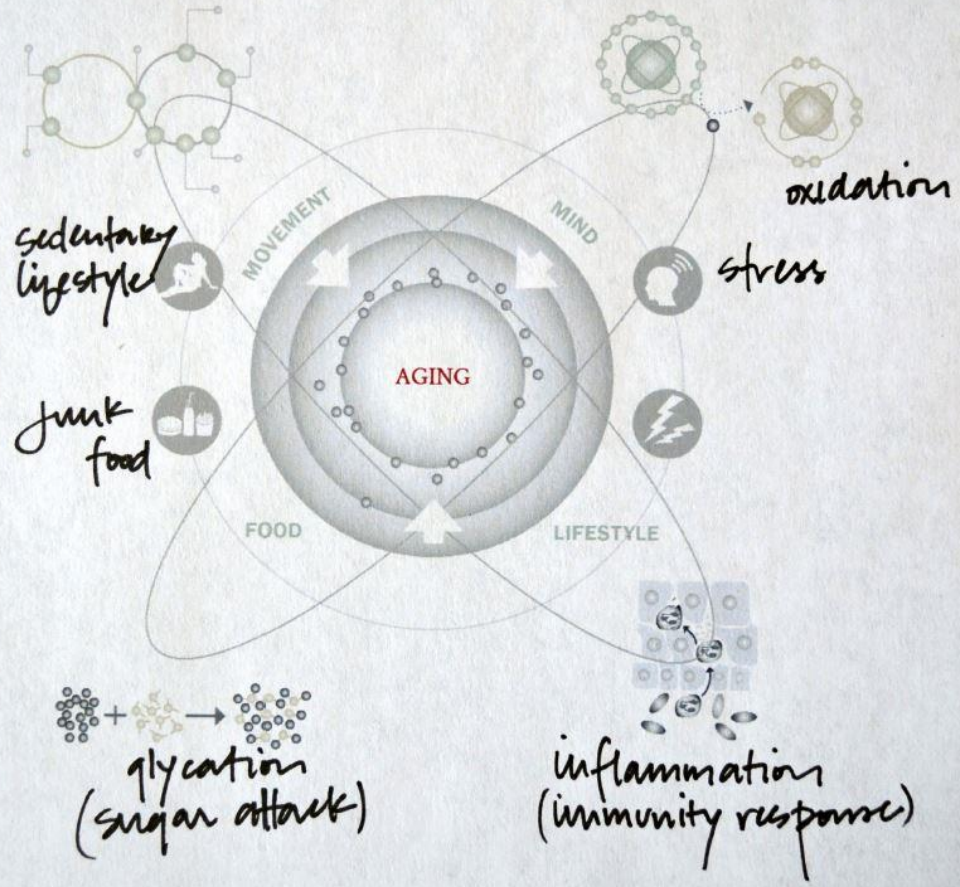
Bindegewebsmassage

Salt Stone Massage

Klangschalenmassage

Hotstone Massage





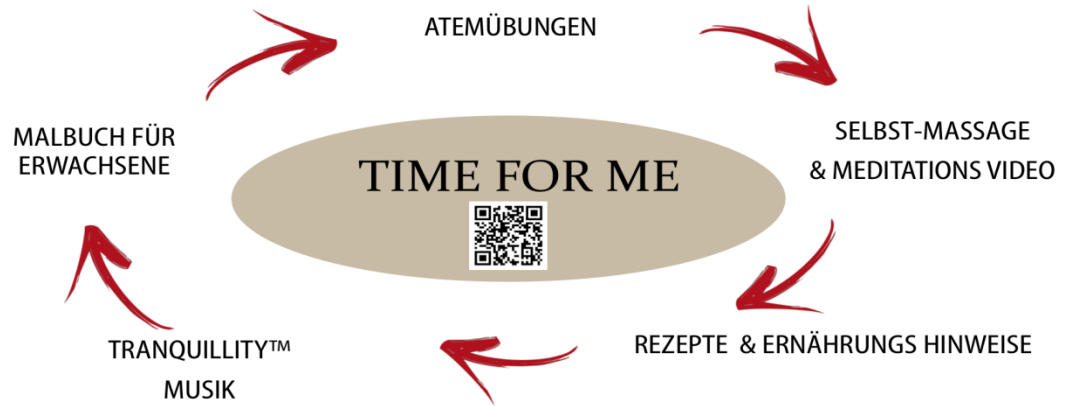
INTEGRIERTER ANSATZ HEALTH & BEAUTY

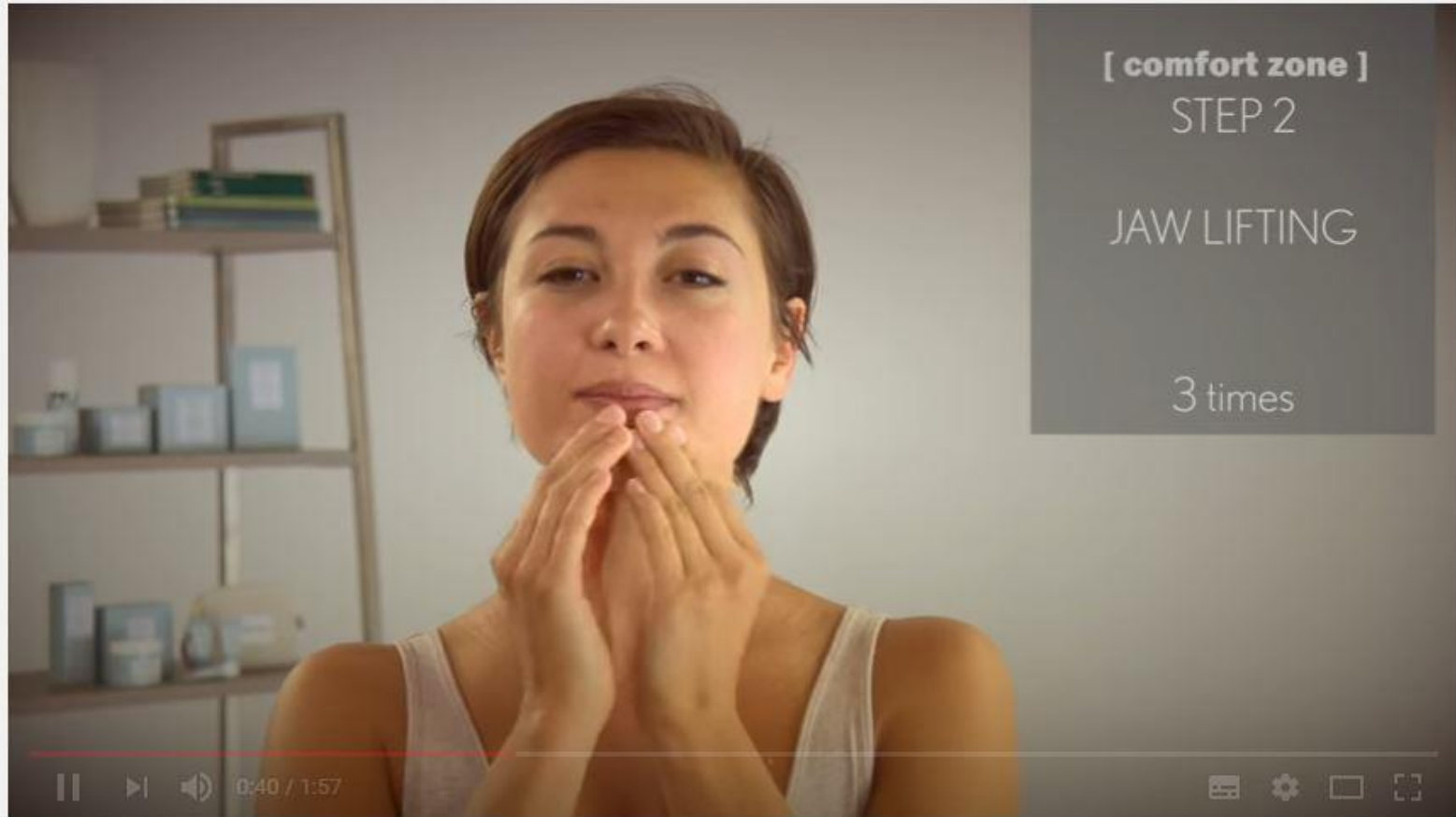
Der integrierte Ansatz

Wir betrachten die Haut als Spiegel unserer körperlichen und mentalen Verfassung und unseres Lebensstils.

Unser Ziel ist es, durch wissenschaftlich fundierte, verantwortungsvolle Lösungen zur sichtbaren Verbesserung von Haut, Körper und Geist einen bewussten, gesunden und nachhaltigen Lebensstil zu fördern.

Deswegen gibt es in unseren Broschüren nicht nur Produktinformationen, sondern auch Bewegungstipps, Rezepte und Umwelttipps für den Alltag.






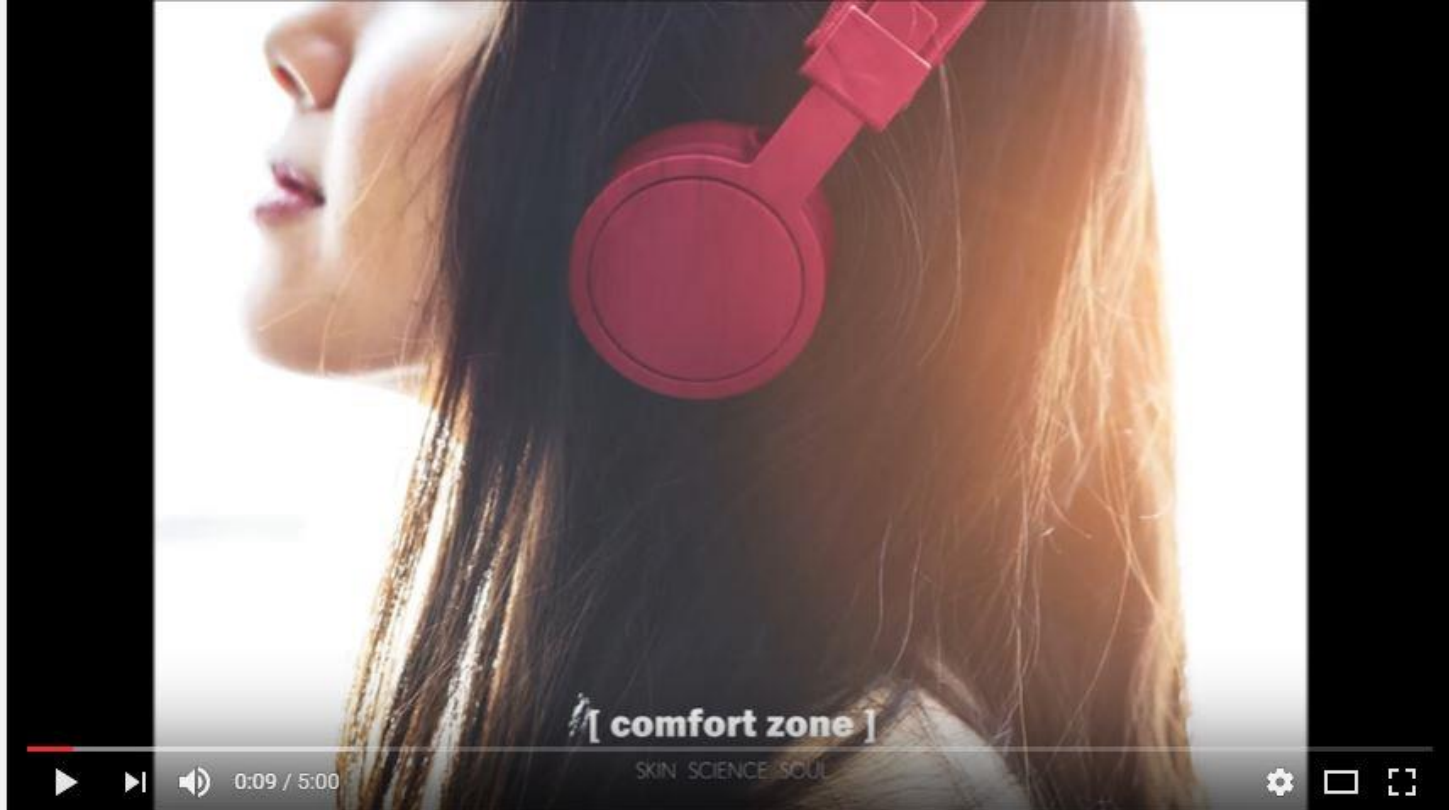
SUBLIME SKIN ACTIVE LIFT DIY MASSAGE [comfort zone]



comfort zone

 **Abonneren** 220

2.755 weergaven



Tranquillity Sound - relax your mind



comfort zone

 **Abonneren** 220

1.863 weergaven



Toevoegen aan



Delen



Meer



16



0

LIFESTYLE GUIDES

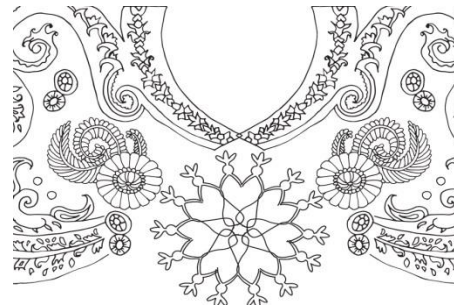
UNSERE BROSCHÜREN



Rezepte
Lebensstil Tipps
Atemübungen
Bewegungsübungen
Entspannungstechniken
Selbstmassage
Entspannungsmusik
Malbuch für Erwachsene
Umwelttipps für den Alltag

[**comfort zone**]

SKIN SCIENCE SOUL



Longevity Tipps für einen gesunden Lebensstil:

SIE FOLGEN DER 80%-REGEL, WAS BEDEUTET, DASS SIE IHREN MAGEN JEWEILS NUR ZU MAXIMAL 80% FÜLLEN.

Sie trinken regelmäßig Rotwein, jedoch in Maßen.

Sie essen viel Gemüse, wenig industriell verarbeitete Lebensmittel und nur Fleisch von Tieren, die in der freien Natur leben.

Sie haben Ziele
in Ihrem Leben.

Sie bewegen sich
täglich für 30 Minuten.

Sie nehmen sich Zeit zur Entspannung und schlafen mindestens 6 Stunden pro Nacht.

Sie pflegen Kontakte mit Freunden und der Familie, die eine zentrale Rolle in Ihrem Leben spielen.

DOs

TRINKEN

Trinken Sie über den Tag verteilt mehrfach Wasser, vorzugsweise außerhalb der Mahlzeiten.

BEWEGEN

Schon 20 Minuten Bewegung pro Tag reichen aus, um die Haut mit Sauerstoff zu versorgen und zu entgiften. Aus neueren Studien geht außerdem hervor, dass die sogenannten Myokine, bei Bewegung in den Muskeln produzierte Botenstoffe, das Hautbild verbessern und straffend wirken.

SCHLAFEN

Die hauteigenen Reparaturmechanismen sind vor allem nachts aktiv. Dann wird neues Kollagen produziert, und Schadstoffe werden neutralisiert. Um langfristigen Schäden und sichtbaren Zeichen der Hautalterung vorzubeugen, ist es daher wichtig, der Haut nachts Gelegenheit zur Regeneration zu geben.

MASSIEREN

Unsere Selbstmassage-Techniken helfen, die Haut mit Sauerstoff zu versorgen, zu entgiften und zu straffen. Machen Sie sie zum Bestandteil Ihrer Hautpflege. Gönnen Sie Ihrer Haut jeden Tag eine Mini-Gesichtsbehandlung, und genießen Sie die sichtbaren und lang anhaltenden Ergebnisse.
Mehr dazu auf www.comfortzone.it

DON'Ts

RAUCHEN

Wenn Sie rauchen, wird Ihre Haut schlechter mit Sauerstoff versorgt, wodurch sie an Spannkraft verliert.

UNGESCHÜTZT SONNENBADEN

UVA- und UVB-Strahlen können die Hautstruktur stark und irreversibel schädigen, indem sie die Elastin- und Kollagenfasern zerstören.
Die Haut verdickt sich sowohl an der Oberfläche als auch in der Tiefe, wodurch Falten und Pigmentflecken entstehen.



REZEPTE FÜR PRALLERE HAUT

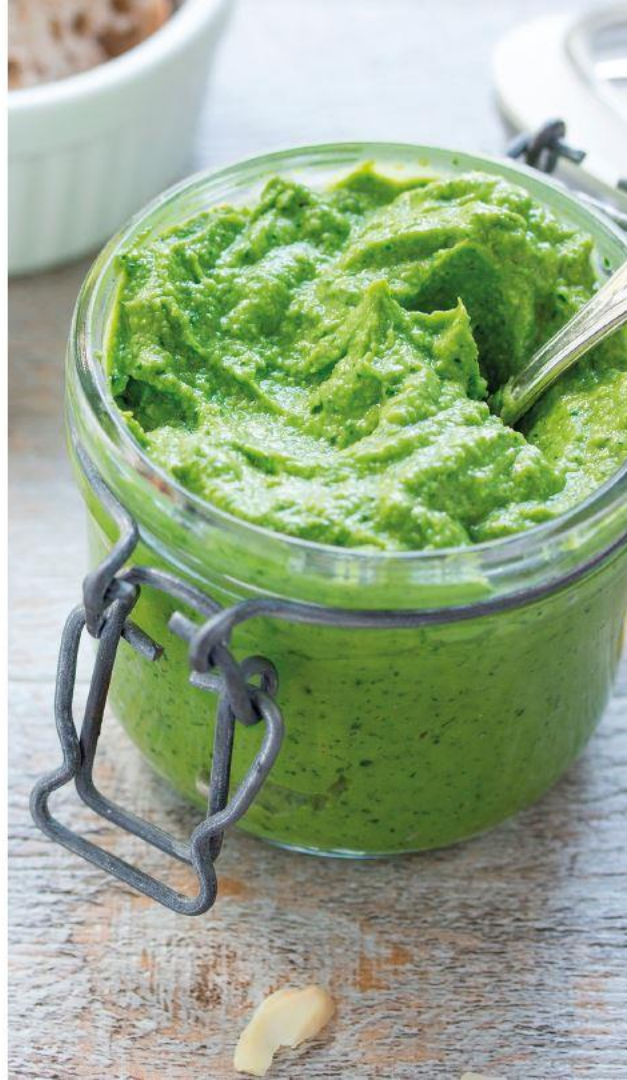
AVOCADO-PESTO

Zutaten für 6-8 Portionen:

1 sehr reife Avocado
1 Tasse frische Petersilien- oder Basilikumblätter
¼ Tasse gehackte Mandeln oder Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
Saft einer halben Zitrone (1 El.)
½ Tl. Salz

frischer Ingwer
(knapp 1 El. oder nach Belieben)
evtl. Eiswasser, um die gewünschte Konsistenz
zu erreichen, oder wenn die Avocado nicht
reif ist

Die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Den Ingwer schälen und hacken. Avocado, Petersilien- oder Basilikumblätter, Mandeln und Knoblauch im Mixer zu einer geschmeidigen Paste mischen. Gehackten Ingwer, Zitronensaft und Salz zugeben und noch einige Sekunden cremig mischen. Frisch verzehren oder bis zu 2 Tage im luftdicht verschlossenen Glas im Kühlschrank oder wenige Monate im Gefrierfach aufbewahren. Dieses cremige Pesto eignet sich perfekt als Dip für Gemüse oder Cracker, als Salatdressing, als Sauce für Burger, als Aufstrich, und natürlich zu Nudeln. Je nach Verwendung kann das Rezept abgewandelt werden. So lässt sich durch Zugeben eines Esslöffels Eiswasser oder durch Verwendung von weniger Mandeln eine dünnere Konsistenz erzielen. Die Oxidation (braune Verfärbung) der Avocado lässt sich vermeiden, indem das Messer des Mixers vor der Zubereitung für 15-30 min in das Gefrierfach gelegt wird. Zur Aufbewahrung eine dünne Schicht Olivenöl auf das Pesto geben und das Glas dicht verschließen.



RELAX, TAKE IT EASY
AND LET IT ALL GO.



We are a

Certified



Corporation*

[comfort zone]

Erfahren Sie mehr über uns und den integrierten Ansatz unter:

www.comfortzone.it/de

oder in unserem

[comfort zone] YouTube Kanal