Egy hét nyaralás, ahol minden nap délig alszol, és az óceán hűs hullámai között úszva mozgatod ki az izmaidat – ez biztosan üdítő és pihentető lehet, de ha csak egy fél órád van arra, hogy a kötött mozgású zombiállapotból visszahozd magad az életbe, akkor a masszázs lesz a csodafegyvered. 30 perc a legkritikusabb helyeken, és ismét bevetésre készen leszel!

A masszázs fellazítja az izmokat, fokozza az anyagcserét, így gyorsítja a méregtelenítést, oldja a stresszt, csökkenti a fejfájást és általában is a fájdalmakat, élénkíti a vérkeringést és felfrissít.

A kellemes, relaxációs zenek és a gyertyafény is az ellazulást segíti. A fél órás masszázs során választásod szerint olajjal vagy krémmel dolgozzák át a hátadat, válladat, nyakad és karjaidat, vagyis azokat a részeket, amelyek leggyakrabban elmerevednek, megfájdulnak a stressz vagy az ülőmunka, rossz testtartás nyomán.

Ha egy hétre nem is tudod most takarékra tenni magadat, fél órád csak akad a saját jólétedre – és azt erre érdemes fordítani!