

SLAP HELT AF

nyd din egen hjemmespa

Duftlys, kropsmasker, peeling og oliebad. Lyder det ah, men lidt for dyrt? Så forkæl dig selv derhjemme. Ryd badeværelset for forvaskede håndklæder og bed kæresten om at lade dig være i fred. Nu handler det kun om dig.

Af Stinne Jensen Foto Ole Berggren og Ina Agency

LYN-SPA – 15 MINUTTER

Du kan sagtens få en spaoplevelse, selv om du kun har et kvarter at rutte med. De korte seancer er gode, hvis du trænger til ny energi eller til at slappe lidt af, inden du skal i seng. Sats på din bruser, et par gode produkter og dine blødeste håndklæder.

SÆT STEMNINGEN

Tænd så mange stearinlys på badeværelset, at du kan undvære det elektriske lys. Levende lys er beroligende og varmende. Skru op for din yndlingsmusik, hvis du mangler energi, eller prøv at bade i fuldstændig stilhed.

TRIN FOR TRIN

1. Start med at varme hele kroppen igennem under rindende vand. Det skal ikke „bare“ være et almindeligt, langt bad, så drop at vaske hår og barbære ben.
2. Når du har fået varmen, skal du i gang med din yndlingsscrub. Start med fødderne og skrub i cirkler op ad benene, på hofterne og rundt på maven. Fortsæt med armene, skuldrene, så meget af ryggen, du kan nå, og til sidst brystkassen. Skyl kroppen med lunkent vand.
3. Gnid olie på den våde hud, inden du froterer kroppen. Brug olien som bodylotion og slut af med håndklædet.
4. Din ansigtshud er også varm og modtagelig, så hvis du har tid, så brug et par minutter på at massere lidt ansigtsolie ind i huden. Olien gennemfugter og giver glød.

1. Rose Body Oil fra Dr. Hauschka. Gnid lidt olie mellem hænderne og tag et par dybe vejrtrækninger, før du hopper under bruseren. Vælg mellem rose, lavendel, citrus eller ylang ylang.

2. Sojavoksllys fra Kindle, 265 kr. Hvis du bruger den samme duft (f.eks. Black Tea) hver gang, vil din krop automatisk slappe af, fordi den genkender duften.

3. Tonic Exfoliation fra Nuxe, 169 kr.

4. Hammam Ritual Bath fra Davines, 199 kr. Når du har brug for et energigivende bad.

5. Divine Calm Heavenly Shower Gel fra The Body Shop, 90 kr. Beroligende showergel, der hjælper dig med at stresses af.

6. Tonic Minceur fra Nuxe, 245 kr. Fugter og strammer op.

7. Toning Soap Scrub fra The Body Shop, 80 kr. Sætter skub i blodcirkulationen og bearbejder appelsinhud, mens du skruber.

