

Péče

obecně — ženy — muži

Obecně

Všichni chceme vypadat dlouho mladě a očekáváme od našeho těla plné nasazení každý den. Zkuste se ale na chvíli zamyslet, jakou péči svému tělu věnujete, oproti tomu, jaký výkon od něj vyžadujete. Tak jako jsme precizní v práci, je potřeba důsledně pracovat i se svým tělem. Bez výmluv na nedostatek času. Tělo je naše schránka, která prezentuje vnitřní naladění, a s věkem ukazuje víc, než by nám možná bylo milé. Je to jako s autem. Když nebude mít pravidelný servis, nebude plnit funkci, jakou od něj očekáváme, časem zreziví a jeho krása opadne. Nikde není napsáno, že všichni musí povinně chodit na estetické procedury a navštěvovat kosmetické salóny, aby vypadali dlouho mladě. Každý z nás potřebuje něco jiného. Naším úkolem je poslouchat své tělo a najít způsob, jak dobýt energii a jak o sebe pečovat, abychom se cítili dobře.

Životospráva je dalším celosvětovým tématem. Nadváha, nemoci, léky. Nikdo se nevyhneme stresu, taková je dnešní doba, uspěchaná a nekompromisní. Když budeme poslouchat své tělo a intuici, včas dostaneme signál, abychom se vyvarovali větším zdravotním problémům, špatné psychice, nezdravé pokožce. Pravidelné čištění organismu by se mělo stát samozřejmostí.

Není žádná novinka, že všichni bychom měli dobře jíst, pít dostatečné množství tekutin, pravidelně cvičit a v neposlední řadě pravidelně mentálně odpočívat. Dělejme to.

Na následujících stránkách vám poradíme, jak pečovat o svůj zevnějšek tak, abyste se cítili vždy dobře, upravení, a pokud možno vás nezaskočila žádná schůzka.



Vlasy

Základem pro muže i ženy jsou vlasy pěstěné, zdravé a samozřejmě umyté, učešané, bez lupů. Naše vlasy potřebují dlouhodobou péči, a to v každém věku.

Při úpravě vlasů se můžete řídit trendy, životním stylem a vkusem. Nejvhodnější střih a barvu by vám měl vždy poradit kadeřník, který pozná, jak může s vašimi vlasy pracovat na základě jejich kvality.

V dnešní době lze vybírat z nespočtu salónů, ale narazit na toho „vašeho“ kadeřníka může chvíli trvat. Zpravidla se setkáte se dvěma typy.

Jedni vytvoří účes jako z módního katalogu, který je velice moderní. Nepřemýšlí však o vás jako o osobnosti a pracují pouze s vašimi vlasy. Účes je velmi líbivý a každý ho chválí. Bohužel reakce směřuje pouze na práci kadeřníka, jehož výtvar je sice krásný, ale může zbytek vašeho já zcela zastínit.

Druzí se snaží přemýšlet o vaší osobnosti, kterou účesem potrhují a dotvářejí. Takový kadeřník

bude řešit nejen vlastnosti vašich vlasů, ale také tvar obličeje, tělesné proporce, styl oblékání a životní návyky. Energickou osobnost podpoří výraznou barvou, stejně jako jemnou duši nebude nutit do zářivého melíru, i kdyby se k barvě pleti hodil sebevíc. Na práci tohoto kadeřníka obvykle okolí reaguje slovy: „Sluší vám to.“ A o to přesně jde, protože účes je pouze doplňujícím článkem v osobní image, stejně jako oblečení nebo make-up.

Pro ženy platí pravidlo, čím je prostředí formálnější, tím lepší je dlouhé vlasy sepnout do culíku, drdolu či jeho různých variant. Pokud jste na svou hřívu pyšná, a chcete ji mít rozpuštěnou, měla byste na takové události vypadat, jako byste právě odešla od kadeřníka. Vlasy vyfoukejte do hladka, či jemně podpořte vlnami.

Osobní vůně

U mužů je žádoucí mít vlasy vždy krátce střižené, umyté, případně decentně stylingově upravené. Pokud máte dlouhé kadeře, k obleku musí být vždy stažené do culíku s decentní tmavou gumičkou, ne sponou.

Asi každý z nás zažil ve společnosti, v práci nebo v tramvaji nevábny odér. Naštěstí lze v dnešní době bojovat s pachem potu mnoha způsoby. Častou příčinou agresivního potu je překyselený organismus způsobený nesprávným stravováním a změna jídelníčku tak může dlouhodobě



pomoci. Dále je důležité každé ráno používat antiperspirant. Ten, na rozdíl od deodorantu, zabraňuje pocení a vzniku bakterií, které pach tvoří. Deodorant pach pouze překrývá. Ani muži by se neměli bát si oholit podpaží, pokud mají s pocením problém. Pro zachování svěžího pocitu a čistoty není vhodné nosit košile a trika déle než jeden den. Potíme se i na nohou, proto je důležité pravidelně dezinfikovat i obuv.

Používání parfému by mělo být součástí každodenní péče. Parfém nepatří na oblečení, kde by mohl zanechat skvrny, nýbrž na tělo. Vůně se příjemně rozvine a dodá jedinečnou osobní vůni. Pokud víte, že po práci jdete do společnosti, nezapomeňte parfém doma. Velmi praktický je atomizér, do kterého odstříknete malé množství svého parfému a můžete jej tak mít neustále po ruce. Vůně vybírejte dle svého životního stylu a vkusu. Lehčí, sladší vůně se hodí více na den, kořeněné zase na večer.

Kuřákům doporučujeme, aby si po každé cigaretě umyli ruce mýdlem, namazali je krémem a vypláchli ústa ústní vodou. Není nic horšího, než přijít na první schůzku a být cítit kouřem. Obzvláště pokud protistrana nekouří.

Ať kouříte, či ne, před každou schůzkou je vhodné osvěžit dech mentolovou žvýkačkou či bonbónem.

Tetování a piercing

Tyto ozdoby jsou součástí životního stylu a stávají se stále populárnější. Přesto k obleku nebo plesovým šatům nepatří. Když už se pro takový doplněk z jakéhokoliv důvodu rozhodnete, volte umístění tak, abyste sami rozhodovali o tom, zda jej odhalíte, nebo schováte. Nebudete pak omezeni při výběru elegantní módy. Navíc myslíte na to, že jinak vypadá tetování ve třiceti a jinak v šedesáti.



Tip

Před schůzkou se podívejte do zrcadla na svůj účes, usmějte se, abyste se příjemně naladili a zkontrolovali, jestli kolem úst nezůstaly zbytky od oběda. Mentolkou nikdy nic nezkažíte.

Podívejte se, zda je vaše oblečení v pořádku a ruce čisté, aby bylo vaše podání ruky sebejisté. Takováto příprava nezabere ani tři minuty, ale může rozhodnout o úspěchu schůzky.



Věnovat stejnou
péči sobě jako
své práci se vždy
vyplatí.