



Принять ванну с пеной и свечами

Следуй предложенному чек-листу или сделай это по-своему. Как только завершишь, возвращайся в бот и пиши ГОТОВО https://t.me/HappyGen365_bot

- Убедись, что тебя никто не потревожит хотя бы один час. Отключи телефон.
- Помой ванну, принеси свечи, а может ещё и книжку.
- Налей ванну комфортной температуры, добавив в неё морскую соль, пену для ванн, а может даже заваренный сбор успокаивающих трав (валериана, душица, липовый цвет, календула) или пару литров молока.

Больше рецептов найдёшь здесь <https://www.aquaphor.ru/blog/domashnij-spa-salon>

- Зажги свечи, включи музыку для спа-процедур.
- Принимай ванну не более 20 минут.
- Чтобы сделать кожу более свежей, используй солевой или кофейный скраб, хорошенько смой его.
- Нанеси на влажное тело крем или масло, излишки промокни полотенцем.
- Надень свободную одежду и приляг минут на 20, полностью расслабившись.

Без телефона и других экранов.

как это убрать?