

Art of Beauty

Newsletter 1

Januar/Februar



Claudia Esser

Romanshorerstrasse 75

8280 Kreuzlingen

Telefon: 071 688 70 22

Email: welcome@art-of-beauty-ag.ch

HP: www.art-of-beauty-ag.ch

Facebook.com/aobag.ch

Wir wünschen Ihnen ein schönes neues Jahr

Liebe Leser und Leserinnen,

Wir hoffen, Ihnen ist das neue Jahr mit einem Strahlen begegnet und die Wünsche und Erwartungen werden sich auch in diesem Jahr positiv umsetzen lassen. Doch wissen wir auch alle, dass Vorsätze und Pläne meistens durchkreuzt werden, weil man sich die Zeit für genau diese Dinge nicht nimmt, obwohl man ja.....

Wir möchten Ihnen beim Entspannen ein gutes Gefühl geben und laden Sie ein, die noch vor uns liegenden Wintermomente zu geniessen.

Unsere Weinkosmetik hält dazu das perfekte Anti-Aging bereit.

„TRAUBENHAFT WINTERZEIT“



Art of Beauty



Claudia Esser

Romanshorerstrasse 75

8280 Kreuzlingen

Telefon: 071 688 70 22

Email: welcome@art-of-beauty-ag.ch

HP: www.art-of-beauty-ag.ch

Facebook.com/aobag.ch

Fabelhaft schön, auch im Winter

Als Pflegeexpertin empfehle ich Ihnen die reichhaltige Tagespflege von San VINO. Sie schützt intensiv und nachhaltig. Sorgt rundherum für ein perfektes Hautgefühl. Ideal bei trockener und anspruchsvoller Haut. Erleben Sie die Reinheit der Natur in Ihrer schönsten Form.

Beim KAUF einer 50ml **San VINO Rotwein-Tagespflege** erhalten Sie das MUST HAVE für die kalte Jahreszeit.

San VINO Crememaske 65.00 CHF statt für 79.00 CHF



Art of Beauty



Claudia Esser

Romanshorerstrasse 75

8280 Kreuzlingen

Telefon: 071 688 70 22

Email: welcome@art-of-beauty-ag.ch

HP: www.art-of-beauty-ag.ch

Facebook.com/aobag.ch

Das macht Sie munter

Kennen Sie diesen Effekt? In der dunklen, trüben und nassen Jahreszeit fühlt man sich oftmals müde und angeschlagen und antriebslos. Doch dagegen kann man etwas tun. Hier sind die 10 wichtigsten Punkte, die einen so richtig auf Touren bringen:

- **Wasser:** Ohne Wasser geht gar nichts. Nehmen wir zu wenig davon auf, werden Sauerstoff und Nährstoffe weniger effektiv transportiert. Müdigkeit und Trägheit im Denken resultieren nachweislich daraus.
Trinken Sie im Winter gleich viel wie im Sommer und am besten fangen Sie am Morgen mit einem Glas heissem Wasser schon an.
Faustregel: alle 2 Stunden 0,2 Liter Wasser zu sich nehmen. Die Konzentration steigert sich und auch Ihrer Haut sieht man es an.
- **Vitamin C:** Sauer macht fit: Der auch als Ascorbinsäure bezeichnete Vitalstoff macht wach und Saures deswegen auch wohl lustig. Der Effekt ist ähnlich wie bei scharfem Essen, man fühlt sich schnell topfit. Egal ob als Obst z.B. Grapefruit, Kiwis und Äpfel oder Gemüse wie Spinat, Paprika etc.: durch das Vitamin C wird die Noradrenalin-Produktion stimuliert. Wachheit und Konzentration werden gesteigert. Es stärkt das Abwehrsystem, es ist am Aufbau von wichtigen Eiweissen im Körper beteiligt, welche die Enzyme des Stoffwechsels aktivieren.
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Ob Himbeeren oder Brombeeren, Heidelbeeren oder Cranberrys; Beeren sind eine wertvolle Quelle sekundärer Pflanzenstoffe. Ein Beerenmix mit Nüssen, eignet sich ideal zum Müsli und fördert die Verdauung durch den hohen Ballaststoffgehalt. Neben den heimischen Früchten gelten auch Beeren wie Aronia und Baobab als sehr vitalstoffreich. Die Baobab-Beere des Affenbrotbaums bietet ein wertvolles Repertoire an wichtigen sekundären Pflanzenstoffen wie Flavonoide, Tannine und Alkaloide. Ihre ungesättigten Fettsäuren und essenziellen Aminosäuren haben eine antibakterielle und antioxidative Wirkung.
- **Rote Bete-Saft** resp. Randeren sind blutbildend und enthalten neben wichtigen Vitaminen auch Nitrat, welches im Körper umgewandelt wird und als Stickstoffmonoxid den Blutfluss und Sauerstoffgehalt nachweislich erhöht.
- **Koffein:** Auf der Skala der Schweizer gilt Kaffee als der beliebteste Wachmacher. Und Recht haben Sie, denn nachweislich lassen sich neben dem Koffein auch antioxidative Substanzen und Vitamine finden. Eine Tasse Kaffee deckt demnach 10% der empfohlenen Tagesdosis an Niacin (Vitamin B3)

Art of Beauty



Claudia Esser

Romanshorerstrasse 75

8280 Kreuzlingen

Telefon: 071 688 70 22

Email: welcome@art-of-beauty-ag.ch

HP: www.art-of-beauty-ag.ch

Facebook.com/aobag.ch

Es gibt noch viele solcher starken Wach und Muntermacher in der kalten Jahreszeit, doch eines sollte nicht vergessen werden:

ZEIT ZUM ENTSPANNEN

Dazu bieten wir Ihnen den perfekten Wohlfühl-Rahmen!

Hier ein paar verlockende Wohlfühl-Anwendungen zum sich fallen lassen aus dem Alltag, weg vom Stress, Gedanken kommen und gehen lassen.

- Energetische Hotstone-Massage, löst Blockaden und Verspannungen mit warmem Traubenkern-Öl.
- San Vino Belebende Ganzkörper-Massage, individuell abgestimmt und verführerisch duftend
- Raus aus der „Alten Haut“ durch ein prickelndes San Vino Ganzkörper-Peeling
- Gut zu Fuss unterwegs, mit dem San Vino Fuss-Ritual
- Strahlendes Aussehen mit der pflegenden Perfektion in klassischen Gesichtsroutinen

Da ist sicher was für Sie dabei. Wir wünschen wohlig-entspannende und pflegende Monate im Jahr 2018.

