



AVON

PORADNIK
DOBREGO
SAMOPOCZUCIA

WITAJ!

Zapraszamy Cię w

NIESAMOWITĄ PODRÓŻ... W GŁĄB SIEBIE.

I do lepszego życia i dobrego samopoczucia na co dzień już od dziś!

To w Tobie i Twoich wyborach znajduje się odpowiedź, jak cieszyć się każdym dniem i zachować równowagę, która chroni przed pędem i stresem, jaki nam obecnie towarzyszy.



**ODSTRESOWANIE
I SPOKÓJ**



ZDROWIE



**WEWNĘTRZNA
HARMONIA**



RELACJE



DOBRY SEN



URODA

ŻYCIE W ZGODZIE ZE SOBĄ,

samoakceptacja, miłość do siebie i zdrowe nawyki pokazują nam inne, przyjemniejsze oblicze świata i sprawiają, że każdy dzień rozpoczyna się radośnie, upływa spokojniej i kończy łagodnie z wdzięcznością i gotowością na kolejny.

Nie musisz robić nic ekstra – odkryj radość w codzienności i koncentruj się na tym, co Cię uzdrawia, a nie co szkodzi.

Do każdej sekcji naszego poradnika wprowadzi Cię Mentorka Wellbeingu, Małgorzata Polkowska.



ODSTRESOWANIE I SPOKÓJ

Pierwszym i podstawowym sposobem na zachowanie spokoju jest oddech. Gdy chcesz uspokoić swoje myśli,

SKUP UWAGĘ NA ODDECHU:

głęboki wdech i długi spokojny wydech. Ćwiczenie to wzmocni sprzyjające mu okoliczności, jak relaksująca kąpiel czy mgiełka ulubionego zapachu.



radzi
MAŁGORZATA POLKOWSKA
Mentorka Wellbeingu

ODSTRESOWANIE I SPOKÓJ

01



KĄPIEL

Zanurz się w kąpieli o zapachu egzotycznych kokosów, by w mig Twój umysł odetchnął po intensywnym dniu i przeniósł się odpocząć na tropikalną wyspę.

NAWILŻANIE

Przedłuż chwile błogości, dostarczając sobie kolejnej odstresowującej przyjemności! Wmasuj w skórę balsam. Odżywcza formuła nawilży skórę, która pod Twoim czułym dotykiem stanie się miękka i aksamitna.



03



ZAPACH

Za każdym razem, gdy chcesz „schronić się” w swojej oazie spokoju, przywołaj odprężający rytuał zapachem mgiełki. Spryskaj ciało, pomieszczenie lub pościel, by odnaleźć ścieżkę do swojej krainy przyjemności.

ODPOCZYNEK W KOKOSOWYM RAJU

Przenosi twoje zmysły prosto na tropikalną wyspę, rozpieszcza i odpręża

kokos i “kwiat Tahiti” tiare

Tropikalne nuty kokosa i tahitańskiego kwiatu tiare przenoszą zmysły na dalekie wyspy

Rozkosznie puszysta konsystencja otula skórę miękkością, nawilża i pielęgnuje nawet jej najbardziej suche obszary



Zestaw za
34⁹⁹

KUP TERAZ!

W zestawie:

- Płyn do kąpieli Kokos i kwiat Tahiti | 500 ml |
- Mgiełka do ciała Kokos i kwiat Tahiti | 100 ml |
- Uniwersalny nawilżający krem do twarzy, rąk i całego ciała | 400 ml |

ODSTRESOWANIE I SPOKÓJ

**POCZUJ UKOJENIE,
KTÓRE OTULA NICZYM
DELIKATNY KASZMIR.**

Ciepłe nuty **aksamitnej
brzoskwini, gardenii, piżma
i drzewa sandałowego** sprawią,
że spłynie na Ciebie błogi spokój.

Wyciszy Cię i sprawi, że hałas
otaczającego świata się oddali,
a Ty będziesz mogła rozkoszować
się chwilą beztroski, która daje
wytchnienie, przywraca uśmiech
i ładuje dobrą energią.

Perfumy, balsam do ciała
i dezodorant antyperspiracyjny
zadbają o to, by taki nastrój
towarzyszył Ci jak najdłużej!

SCHRONIENIE W KOJĄCYCH OBJĘCIACH KASZMIRU

brzoskwinia, gardenia, akord
piżmowo-kaszmirowy



Zestaw za
59⁹⁹

KUP TERAZ!

W zestawie:

- Woda perfumowana Perceive Cashmere | 50 ml |
- Dezodorant antyperspiracyjny w kulce Perceive Cashmere | 50 ml |
- Balsam do ciała Perceive Cashmere | 150 ml |

ODSTRESOWANIE I SPOKÓJ

**WEŹ GŁĘBOKI
ODDECH I POCZUJ,
JAK WSTĘPUJE
W CIEBIE MOC
I MĄDROŚĆ NATURY.**

Odnajdziesz je w **akordzie lasów deszczowych, pośród silnych, majestatycznych cedrów i w bogactwie aromatu paczuli.**

Ich zapach przypomni Ci, co jest naprawdę ważne. Zatrzymaj się i zwróć się ku sobie.

Co podpowiada Ci instynkt?

To natura, obcowanie z nią i jej ocalający spokój jest siłą, dzięki której poradysz sobie ze wszystkimi wyzwaniami, jakie stawia przed Tobą dzień.



POWRÓT DO NATURY

akord lasów
deszczowych, liście
cedru, paczuli



Zestaw za
39⁹⁹

KUP TERAZ!

W zestawie:

- Woda toaletowa Musk Instinct | 75 ml |
- Dezodorant antyperspiracyjny w kulce Musk Instinct | 50 ml |

ODSTRESOWANIE I SPOKÓJ

Czujesz, że już więcej nie zniesiesz?
Że wszystko Cię przytłacza? Nie
wiesz, na czym masz się skupić?

SPOKOJNIE. ZAUF AJ SOBIE I SWOJEMU ODDECHOWI.

Spokój i właściwą drogę
nosisz w sobie. Podaruj sobie
chwilę dla siebie i zrelaksuj się.

Zapal świeczkę lub ustaw dyfuzor
z orzeźwiającym **aromatem**
bazylii, drzewa cedrowego
i cytryny.

Olejki eteryczne działają jak
najlepsza (aroma)terapia. Stwórz
swoją oazę spokoju w domu,
kiedy tylko potrzebujesz.

DOMOWA OAZA RELAKSU

zawierają olejki eteryczne

Dyfuzor zapachowy
Czas trwania zapachu do 6 tyg.

Świeczka zapachowa
Czas palenia do 30 godz.

160 g
zawiera воск
roślinny*

*Zawiera 30%
wosku palmowego
(pochodzenia
roślinnego)



TYLKO TERAZ
Zapachy do domu od

17⁹⁹

KUP TERAZ!

olejek zapachowy

ODSTRESOWANIE I SPOKÓJ



NATURA WIE, CO DLA NAS DOBRE I CO NAM NAJLEPIEJ POMAGA.

Szukając komfortu płynącego z dobrego samopoczucia, sięgnij po **olejek konopny**.

Koi zaczerwienia, nawilża i przywraca równowagę skórze. Czyni ją miękką i jedwabistą, sprawiając tym samym, że i Ty uśmiechasz się i promieniejesz!

Nie trzeba czynić wiele - wystarczy wyciągnąć rękę po krem lub balsam do ust i czuć się dobrze!



KOJĄCY SPOKÓJ? TO TAKIE NATURALNE!

z olejem konopnym

Nawilża i pomaga koić suchą, spierzchniętą skórę, przywracając jej uczucie komfortu i zdrowy blask

Zapewnia ustom długotrwałe nawilżenie, koi spierzchnięte usta i zapewnia im ochronę



Zestaw za
29⁹⁹

KUP TERAZ!

W zestawie:

- Kojący krem na dzień z olejem konopnym | 50 ml |
- Balsam do ust z olejem konopnym | 4,5 g |



DOBRY SEN

Sen nazywam magią naszego geniuszu! Pewnie nie raz zdarzyło Ci iść spać, czując, że łapie Cię przeziębienie, a następnego dnia obudzić się jak nowonarodzona!

To właśnie ta

MAGIA!

Podczas snu nasza świadomość udaje się na spoczynek, a organizm ma czas na regenerację skóry, mięśni, kości, całego układu nerwowego.

Dlatego zadbaj o tę magię, dbając o odpowiednią ilość snu i jego warunki. Na 2 godziny przed snem odłóż telefon, wywietrz sypialnię i wycisz się za pomocą ulubionego rytuału, choćby pijąc napar z lawendy i melisy.



radzi

MAŁGORZATA POLKOWSKA

Mentorka Wellbeingu

DOBRY SEN

INTENSYWNY TRYB ŻYCIA, STRES I WIELE BODŹCÓW DOKOŁA SKUTECZNIE UTRUDNIA ZASYPIANIE, A TYM SAMYM TAK POTRZEBNY ODPOCZYNEK I REGENERACJĘ.

Z pomocą przyjdą Ci naturalne rozwiązania, takie jak zioła.

Suplement na dobry sen Liiv to **kompozycja ekstraktów z kozłka lekarskiego, męczennicy, mięty pieprzowej i melisy lekarskiej**, które pomogą Ci się odprężyć i obudzić wypoczętą.

Zaparz ulubioną herbatę, przeczytaj fragment książki lub posłuchaj relaksacyjnej muzyki... i zaśnij słodko!

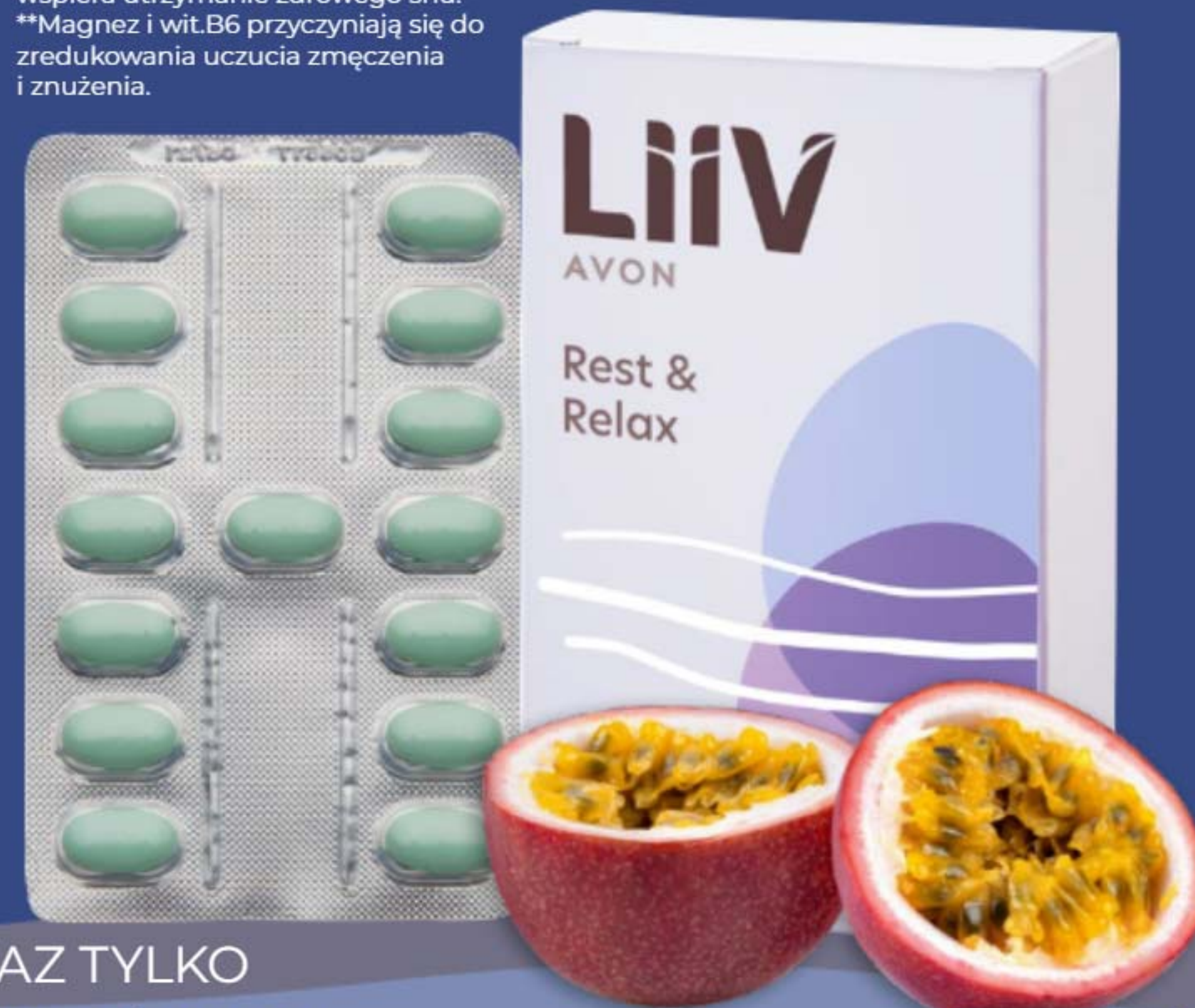
SPOKOJNY SEN

1 tabletki dziennie:

- pomaga się odprężyć i zrelaksować*
- pomaga zadbać o zdrowy sen*
- zmniejsza zmęczenie i znużenie**

*Melisa wspomaga spokojny, zdrowy odpoczynek, a także wspiera utrzymanie zdrowego snu.

**Magnez i wit.B6 przyczyniają się do zredukowania uczucia zmęczenia i znużenia.



TERAZ TYLKO
Suplement na sen
i próbka kremu-maski na noc

44⁹⁹

KUP TERAZ!



DOBRY SEN

01



KĄPIEL DLA STÓP

Do ciepłej wody wlej kilka kropli olejku lawendowego i zanurz stopy. Przyjemnie pachnąca formuła nawilży je i zmiękczy, a Ty dzięki zapachowi lawendy poczujesz, jak ustępuje ciężar i znużenie.

NAWILŻENIE

Wmasuj w stopy krem-maskę na noc, która intensywnie nawilża, zmiękcza, koi i wygładza skórę stóp, gdy Ty śniesz o pięknych lawendowych polach ;)



03



ODŚWIEŻENIE

Chciałabyś ulżyć swoim stopom w ciągu dnia? Spakuj lawendowy dezodorant do stóp i obuwia, który przyniesie natychmiastową ulgę i odświeży zmęczone stopy. Nie musisz już znosić nieprzyjemnego uczucia ciężaru.

KROK BLIŻEJ W STRONĘ RELAKSU

dezodoryzuje, koi i przyjemnie odświeża zmęczone, przegrzane stopy

zmiękcza, wygładza i koi skórę podczas snu, intensywnie nawilża stopy

nawilża i zmiękcza suchą, stwardniałą skórę, pomaga zrelaksować stopy



Zestaw za
29⁹⁹

KUP TERAZ!

W zestawie:

- Lawendowy spray do stóp i obuwia z ochroną przeciwpachową | 100 ml |
- Intensywnie nawilżająca kuracja lawendowa do stóp | 150 ml |
- Nawilżający olejek lawendowy do stóp 3 w 1 | 50 ml |

DOBRY SEN

DOBRY SEN ZACZYNA SIĘ OD WYCISZENIA. LAWENDOWY RYTUAŁ PRZYGOTUJE CIĘ NA SEN, PO KTÓRYM OBUDZISZ SIĘ NAPRAWDĘ WYPOCZĘTĄ.

To wszystko za sprawą kojącego aromatu lawendy!

Weź ciepłą, relaksującą kąpiel, podczas której Twoje zmysły przeniosą się na fioletowe pola lawendy, a ciało odpręży.

Po kąpieli spryskaj pościel pachnącą mgiełką i śpij słodko!



WIECZORNE WYCISZENIE

Nawilża i zmiękcza skórę, podczas gdy odprężające nuty lawendy z rumiankiem przygotowują twoje zmysły na dobry sen

Kojący zapach lawendy z rumiankiem cudownie odpręży twoje zmysły



Zestaw za
27⁹⁹

KUP TERAZ!

W zestawie:

- Mleczko do kąpieli z lawendą | 250 ml |
- Relaksująca mgiełka do pościeli | 100 ml |

DOBRY SEN

**SEN TO NAJLEPSZY
KOSMETYK! PODCZAS
NIEGO REGENERUJE SIĘ
CAŁE NASZE CIAŁO.**

To również czas odpoczynku dla Twojej skóry, na której odbijają się wydarzenia dnia codziennego.

Krem-maskę na noc z **kwasem hialuronowym i antyoksydantami** zwiększą jej poziom nawilżenia trzykrotnie*. Zredukują oznaki przesuszenia i widoczność pierwszych zmarszczek.

Podaruj jej i sobie zasłużony odpoczynek i dbałość, a obudzisz się nie tylko wypoczęta, a po prostu – piękna!

*3-krotnie zwiększa poziom nawilżenia skóry natychmiast po użyciu; na podstawie badania klinicznego z udziałem 24 osób

NOCNA REGENERACJA

z kwasem
hialuronowym
i antyoksydantami

Głęboko nawilża i zapewnia efekt odmłodzenia, dzięki kapsułkom kwasu hialuronowego



TYLKO TERAZ
Krem-maskę na noc
i próbka odmładzającej kuracji

49⁹⁹

KUP TERAZ!





ZDROWIE

zaczyna się w głowie.

To Ty codziennie podejmujesz decyzje, które Cię do niego przybliżają lub od niego oddalają.

DZIAŁAJ ZATEM ŚWIADOMIE.

Wybieraj jak najmniej przetworzoną żywność, ruszaj się i dbaj o swoje myśli, koncentrując się na tych, które będą wprawiały Cię w dobry nastrój :)



radzi
MAŁGORZATA POLKOWSKA
Mentorka Wellbeingu

ZDROWIE

ZDROWIE JEST W TWOICH RĘKACH – DOSŁOWNIE.

Czyste dłonie to podstawa zdrowego funkcjonowania. To też uczucie komfortu, które jest częścią dobrego samopoczucia.

Oprócz czystości zadbaj również o odpowiednie nawilżenie dłoni. Krem sprawi, że będą aksamitne w dotyku i pachnące - kolejny powód do uśmiechu :-)

Postaw ten duet w swojej łazience i zobacz, że nawet z pozoru zwyczajna pielęgnacja może wiele zmienić, jeśli chodzi o dobry nastrój.

To takie proste!



ZDROWIE NA WYCIĄGNIĘCIE RĘKI

frezja
i granat



z gliceryną
i olejkami
migdałowymi



Zestaw 1

kojąca
lawenda
i piżmo



Długotrwałe
ochronny



Zestaw 2

Każdy zestaw za

13⁹⁹

KUP TERAZ!

W zestawie 1:

- Mydło do rąk w płynie Sweet & Joyful | 250 |
- Glicerynowy krem do rąk | 75 |

W zestawie 2:

- Mydło do rąk w płynie Lavender Calm | 250 ml |
- Krem do rąk z gliceryną i silikonem | 75 ml |

ZDROWIE



DBANIE O SIEBIE TO NIE TYLKO APLIKACJA KOSMETYKÓW.

To również m.in. odpowiednia dieta, ruch, suplementacja.

Dlatego najlepsza jest **holistyczna pielęgnacja**. Taka, która wspiera Cię od środka oraz działa na zewnątrz. Sama możesz zobaczyć, że takie działanie ma sens.

Doskonale widać to na naszej skórze. Z wiekiem ubywa nam kolagenu, który znajduje się w skórze, paznokciach włosach.

Suplementując go, **dbasz o ich kondycję i jednocześnie swoje zadowolenie z siebie, swojej urody i sprawności**.

Idealnym uzupełnieniem będzie krem z wit. C i wysokim filtrem SPF, który doda cerze blasku i ochroni przed niszczącym działaniem promieni słonecznych i wolnych rodników.

WEWNĘTRZNA MOC, ZEWNĘTRZNE PIĘKNO

Wznieś toast za swoje zdrowie!

Już tylko 1 porcja kolagenu LiiV dziennie:

- zmniejsza wygląd zmarszczek*
- chroni przed szkodliwym działaniem wolnych rodników**
- wspiera młody wygląd skóry, mocne paznokcie i zdrowy wygląd włosów ***

*Wit.C bierze udział w procesie tworzenia kolagenu dla prawidłowego funkcjonowania skóry.

**Wit.C i cynk chronią komórki przed stresem oksydacyjnym.

***Cynk pomaga utrzymać prawidłowy stan skóry, włosów i paznokci.



TYLKO TERAZ

Kolagen + próbka Kremu z wit. C SPF50

49⁹⁹

KUP TERAZ!





URODA

Wygląd nie jest najważniejszy, więc dlaczego miałabym dbać o siebie?

PONIEWAŻ SIEBIE KOCHAM,

a jak kocham, to całą, i od wewnątrz, i na zewnątrz. Stosuję krem, by nadać skórze blasku, maluję paznokcie na ulubiony kolor, by móc się uśmiechać na ich widok. Mała rzecz, a jak cieszy!

Myślę, że mnie rozumiesz... ;)



radzi
MAŁGORZATA POLKOWSKA
Mentorka Wellbeingu

URODA

01



MASECZKA

W oczyszczoną skórę twarzy wmasuj maseczkę, omijając okolice oczu i pozostaw ją na 20 minut. Możesz położyć się i zrelaksować lub pomedytować. Maseczka typu peel-off nie spłynie. Zdejmiesz ją w jednym płacie, by poczuć gładką i odświeżoną skórę.

02



ŻEL POD OCZY

W skórę okolic oczu nałóż punktowo żel i delikatnie wklep, by zadbać o ten wyjątkowo wrażliwy obszar twarzy.

03



NOCNA KURACJA NA TWARZ

Wmasuj w skórę twarzy i szyi rozpieszczający, połyskujący krem. Zapewnia całonocną regenerację, wygładza zmarszczki, odświeża skórę i relaksuje zmysły. Sprawí, że poczujesz się jak w luksusowym SPA. Przyzwyczaj się, że tak będzie już na co dzień ;)

LUKSUSOWE SPA TWOJA NOWA NORMA

z ekstraktem
czarnego
kawioru

rewitalizuje, oczyszcza
i odświeża skórę, usuwa
martwe komórki
naskórka

wygładza
zmarszczki,
redukuje oznaki
zmęczenia i koi
delikatną skórę
wokół oczu

zapewnia
całonocną
regenerację,
wygładza
zmarszczki,
odświeża skórę
i relaksuje zmysły

Zestaw za
27⁹⁹

KUP TERAZ!

W zestawie:

- Rewitalizująco-wygładzająca maseczka do twarzy | 75 ml |
- Rewitalizująco-wygładzający żel do pielęgnacji okolic oczu | 15 ml |
- Rewitalizująco-regenerujący krem do twarzy na noc | 75 ml |

URODA

01



KREMOWE OCZYSZCZENIE

Zacznij od umycia dłoni i stóp kremowym mydłem w płynie, które delikatnie oczyszcza i odżywia, a co najważniejsze – nie wysusza skóry jak zwykłe mydło! To idealny wstęp do dalszych zabiegów.

PACHNĄCY PEELING

W czyste dłonie i stopy wmasuj peeling, rozkoszując się słodkim zapachem afrykańskiego masła shea. Pomoże Ci pozbyć się szorstkiego naskórka, nawilży i odżywi skórę.



PARAFINOWA MASKA

I wreszcie najprzyjemniejsze! Po zmyciu peelingu nałóż na dłonie i stopy maseczkę. Pozostaw ją na 5 minut, rozkoszując się słodkim zapachem afrykańskiego masła shea. Po zmyciu osusz delikatnie dłonie i ciesz się bajecznie miękką i nawilżoną skórą!

03



SPA DLA DŁONI I STÓP

Nawilża i koi dłonie, stopy oraz skórki wokół paznokci, widocznie poprawiając kondycję skóry

Wygładza i nawilża skórę, przywracając jej zdrowszy i piękniejszy wygląd

Kremowa piana delikatnie oczyszcza skórę; nie wysusza tak, jak zwykłe mydło

z masłem shea i brązowym cukrem



Zestaw za
27⁹⁹

KUP TERAZ!

W zestawie:

- Nawilżające mydło do rąk z masłem shea | 150 ml |
- Odżywcza maska do dłoni i stóp z masłem shea | 125 ml |
- Odżywczy peeling do rąk i stóp | 75 ml |

URODA

POTRZEBUJESZ SIĘ ODCIĄĆ? POBYĆ SAMA ZE SOBĄ?

Oddaj się w najlepsze ręce - swoje własne! Troska o siebie to świetny sposób, by poprawić sobie nastrój. Manikiur pomaga odzyskać skupienie, odsuwa stres na bok, pozwala Ci spędzić czas ze sobą i zostawia z pięknymi dłońmi! Wypielęgnowane dłonie sprawiają, że czujemy się bardziej pewne siebie. Przekonaj się i Ty!

ODSUWANIE SKÓREK

Namocz dłonie w ciepłej wodzie z mydłem przez kilka minut. Następnie osusz i za pomocą kopytka odsuń delikatnie zmiękczone skórki.



WYCINANIE SKÓREK

Wytnij ostrożnie skórki i ciesz się wypielęgnowanymi paznokciami.

PIELĘGNACJA I NAWILŻANIE

Wmasuj wokół paznokci krem, który zapobiega narastaniu skórek, a w dłonie ulubiony krem. Spodobała Ci się ta chwila skupienia i pielęgnacji? Co powiesz na odrobinę koloru? Zajrzyj na następną stronę :)



WYCIĄGNIJ DO SIEBIE POMOCNĄ DŁOŃ

Podwójny przyrząd do skórek - jedna końcówka do odsuwania, a druga do usuwania

długość: 12,6 cm,
stal nierdzewna

Cążki do
szybkiego
i precyzyjnego
wycinania skórek

wymiary: 9,4 x 5 x 1 cm, stal
nierdzewna

Regeneracja skórek
z kwasami AHA



Zestaw za
39⁹⁹

KUP TERAZ!

W zestawie:

- Kopytko do skórek | 1 pc. |
- Krem do pielęgnacji skórek | 15 ml |
- Cążki do skórek | 1 pc. |

URODA

JEST CI ŻŁE LUB DOKUCZA CI STRES?

Rozgoń smutki odrobiną koloru! To naprawdę działa.

Na zdrowie psychiczne wpływ ma także fizyczny dobrostan.

Dalej, zafunduj sobie ucieczkę w świat koloru i odzyskaj radość i energię!

NADAWANIE KSZTAŁTU

Za pomocą pilniczka nadaj paznokciom kształt jaki lubisz lub jakiego jeszcze nie miałaś, a masz ochotę na drobną zmianę ;)



BAZA

Zetrzyj pył z paznokci (możesz też umyć dłonie i osuszyć). Pomaluj je bazą, która przedłuża trwałość lakieru i zapobiega odpryskom nawet do 3 dni*

*przy stosowaniu 3-stopniowego systemu: żelowej bazy, żelowego lakieru i żelowego topu

ŻELOWY LAKIER

Ciesz się efektem hybrydy bez wychodzenia z domu i bez szkodliwej lampy UV.

Połysk i kolor utrzymuje się aż do 7 dni.

Zacznij od malowania środka paznokcia, a następnie przejdź do krawędzi bocznych.



TOP

Na wyschnięty lakier połóż top. Gotowe! Pięknie wyszło, prawda?



ZOBACZ JAK ŚWIAT NABIERA BARW

Akrylowy pilnik do paznokci w wygodnym etui w kolorze różowego złota

wymiary:
15 x 1,4 x 0,7 cm;
materiał: akryl

Żelowa baza pod lakier zapobiega odpryskom o 3 dni dłużej*

7 dni efektu hybrydy jak z salonu, bez skutków ubocznych

*przy stosowaniu 3-stopniowego systemu: żelowej bazy, żelowego lakieru i żelowego topu

Blask i kolor przez 7 dni, bez odprysków

Zestaw za
46⁹⁹

KUP TERAZ!

W zestawie:

- Żelowa baza pod lakier | 10 ml |
- Żelowy lakier do paznokci | 10 ml |
- Wzmacniający lakier nawierzchniowy | 10 ml |
- Pilniczek do paznokci w etui | 1 pc. |



URODA

CZUJ SIĘ ŚWIETNIE W SWOJEJ SKÓRZE Z KAŻDYM DNIEM CORAZ BARDZIEJ!

Jak to zrobić?

Dodaj do swojej codziennej pielęgnacji coś specjalnego ;)

Kosmetyki z Protinolem™ to dawka czułości dla siebie i skóry.

Serum to szczęśliwa siódemka dla cery.

W 7 dni cofa 7 oznak starzenia, byś Ty zachwycała młodzieńczym wyglądem i pogodą ducha.

Zredukuje zmarszczki, zwiększy jędrność, sprężystość i elastyczność skóry, zminimalizuje zmarszczki i pory oraz przywróci Twój przepiękny blask.

Chwila piękna, która trwa!



UŚMIECHNIJ SIĘ! CZAS JEST PO TWOJEJ STRONIE



Zmniejsza widoczność zmarszczek i porów, zwiększa jędrność, elastyczność i sprężystość, a także przywraca skórze blask

Cofnij 7 oznak starzenia skóry w 7 dni*

*na podstawie badania oceny konsumenckiej z udziałem 206 osób

Z opatentowanym Protinolem™, który pomaga zwiększać poziom 2 typów kolagenu w skórze oraz z niacynamidem, który pomaga przyspieszać odnowę komórkową

TYLKO TERAZ

**Serum z Protinolem™
+ próbka kremu pod oczy z Protinolem™**

54⁹⁹

KUP TERAZ!



URODA

CZY WIESZ, ŻE

wygląd naszych włosów ma znaczący wpływ na nasze postrzeganie siebie i samopoczucie? Piękne i zdrowo wyglądające włosy dodają siły i poczucia pewności. Dlatego pożegnaj "złe dni" dla włosów i powitaj nową, mocniejszą siebie!

SZAMPON

Gdy wydaje Ci się, że nie ma ratunku dla Twoich włosów lub tylko fryzjerka może pomóc... Mamy dla Ciebie dobrą wiadomość, a właściwie szampon ;) Regenerujący szampon z kompleksem Kera-Panthenol pomaga wzmacniać i odbudowywać zniszczone włosy oraz zapewnia im zdrowy wygląd.



02



MASECZKA

Na umyte i osuszone włosy nałóż 3-minutową maseczkę na całą ich długość.

Wzmacnia włosy od cebulek po same końce i redukuje zniszczenia, a do tego odżywia i nawilża.

Prawda, że to proste?

PIĘKNA JUŻ OD CZUBKA GŁOWY!

Pomaga wzmacniać i odbudowywać zniszczone włosy, zapewnia im zdrowy wygląd

z kompleksem Kera-Panthenol

Wzmacnia włosy od cebulek po same końce i redukuje zniszczenia, odżywia i nawilża włosy



Zestaw za
29⁹⁹

KUP TERAZ!

W zestawie:

- Szampon Regeneracja | 400 ml |
- Regenerująca maska do włosów | 375 ml |

URODA

NIE SKUPIAJ SIĘ NA PROBLEMIE,

który niczego nie wnosi, a na rozwiązaniu i celu, gdyż są konstruktywne. Dąż do piękna na swoich zasadach, tylko popatrz, że to nic trudnego!

SZAMPON

By nadać włosom zdrowy wygląd i piękny połysk, sięgnij po odżywczy szampon z olejkami kokosowym i arganowym. Ta cenna mieszanka delikatnie oczyści włosy, nawilży je i odżywi i nada przyjemną w dotyku gładkość. Podczas mycia wykonaj odprężający masaż głowy, który także dobrze zrobi Twoim włosom!



02



MASECZKA

Nie śpiesz się. Zamień pielęgnację w celebrację! Na umyte włosy nałóż maseczkę na 5 minut. Odżywia i głęboko pielęgnuje nawet najbardziej przesuszone włosy, by stały się mocne, gładkie i miękkie. W tym czasie odpocznij lub połóż na twarz maseczkę, by czuć się jeszcze przyjemniej!

NIE DZIEL WŁOSA NA CZWORO ;)

Delikatnie myje, odżywia i nawilża włosy, nadaje im gładkość

z olejkami arganowym i kokosowym

Odżywia i głęboko pielęgnuje nawet najbardziej przesuszone włosy, by stały się mocne, gładkie i miękkie w dotyku



Zestaw za
29⁹⁹

KUP TERAZ!

W zestawie:

- Szampon Odżywianie, olejek arganowy i kokos | 400 ml |
- Odżywcza maska do włosów | 375 ml |



WEWNĘTRZNA RÓWNOWAGA

To, co na co dzień pozytywnie mnie nastraja,
to moje rytuały.

Poranny ma mnie pobudzić i pomóc zebrać dobrą
energię na cały dzień. Wieczorny zaś służy oczyszczeniu
ducha i ciała. By to zrobić, pozwalam sobie na kąpiel
w soli z Morza Martwego, zapalam świece
i włączam ulubioną wyciszającą muzykę.

A Ty

JAKI RYTUAŁ WYBIERZESZ,

by Cię wspierał?



radzi
MAŁGORZATA POLKOWSKA
Mentorka Wellbeingu

WEWNĘTRZNA RÓWNOWAGA

CHCESZ ZAPOMNIEĆ O STRESUJĄCYM DNIU?

Nie odkładaj swoich potrzeb na później. SPA nad Morzem Martwym sprawi, że się odprężysz. Spędź chwilę sama ze sobą, oczyszczając ciało i umysł z wydarzeń całego dnia, by odzyskać harmonię.

PRYSZNIC

„Zmyj z siebie dzień” pod prysznicem. Nawilżający żel delikatnie oczyści skórę, ochroni ją przed przesuszaniem, nada jej miękkość i gładkość.



01

02



NAWILŻANIE

Powoli wmasuj w skórę nawilżające masło do ciała. Poczuj, jak koi i nawilża skórę, przywracając jej gładkość i miękkość pod Twoimi palcami.

OCZYSZCZANIE TWARZY

Rozpieść swoją cerę oczyszczającym peelingiem lub maseczką. Peeling dogłębnie oczyszcza i złuszcza martwy naskórek, odświeżając i wygładzając skórę. Maseczka, pozostawiona na 5-10 minut na twarzy, dokładnie oczyszcza skórę, usuwając wszelkie zanieczyszczenia i nadmiar sebum oraz zmniejsza widoczność porów. Zmyj maseczkę, wmasuj ulubiony krem i kontynuuj czas przyjemności dla siebie. Drzemka? Sen? Książka? Herbata? Jakie jest Twoje kolejne życzenie? Na pewno się spełni!



03

04

OCZYSZCZAJĄCE SPA DLA CIAŁA I UMYSŁU

z minerałami z Morza Martwego

Nawilża i łagodzi skórę, przywracając jej dobrą kondycję, gładkość i miękkość

Delikatnie oczyszcza skórę, chroni ją przed przesuszaniem, nadaje gładkość i miękkość w dotyku

Dokładnie oczyszcza skórę, usuwając nadmiar sebum, zmniejsza widoczność porów

Dogłębnie oczyszcza i złuszcza martwy naskórek



Zestaw za
59⁹⁹

KUP TERAZ!

W zestawie:

- Żel pod prysznic z minerałami z Morza Martwego | 200 ml |
- Peeling do twarzy z minerałami z Morza Martwego | 75 ml |
- Maska do twarzy z minerałami z Morza Martwego | 75 ml |
- Masło do ciała z minerałami z Morza Martwego | 200 ml |

WEWNĘTRZNA RÓWNOWAGA



JUŻ NAWET DROBNE GESTY ZMIENIAJĄ NASTAWIENIE NA LEPSZE.

Zmień charakter codziennych czynności pielęgnacyjnych w rytuał piękna, a zobaczysz, jak poprawia się ich jakość i Twoje samopoczucie. Wstaw do swojej łazienki luksusowy zestaw mydła i kremu do rąk, by poczuć się wyjątkowo choćby podczas mycia dłoni. **Kojący aromat zielonej herbaty i bergamotki dodatkowo wprawia w pozytywny nastrój.**

Chcesz go zatrzymać? Noś przy sobie mgiełkę o tym samym aromacie!

Możesz nią spryskać ciało, pokój, pościel czy rozpylić w swoim (domowym ;) biurze.

Uroda życia zaczyna się od niewielkich rzeczy!



ZMIANA OTOCZENIA = ZMIANA NASTAWIENIA

Kremowa formuła zapewnia cały dzień nawilżenia i uczucie aksamitnie miękkiej, gładkiej skóry

bergamotka i zielona herbata

Luksusowa piana delikatnie oczyszcza i odświeża dłonie, nawilża skórę i chroni ją przed przesuszeniem

Napełnia pokój twoim ulubionym aromatem, pomaga niwelować niechciane zapachy



Zestaw za
39⁹⁹

KUP TERAZ!

W zestawie:

- Mydło do rąk Bergamotka i zielona herbata | 250 ml |
- Lotion do rąk Bergamotka i zielona herbata |
- Mgiełka do pomieszczeń Bergamotka i zielona herbata | 100 ml |

WEWNĘTRZNA RÓWNOWAGA



NIE ZAPOMINAJ O BLASKU, JAKI W SOBIE NOSISZ!

To Twoja najpiękniejsza ozdoba, ale też źródło siły, spokoju i dobrych relacji ze sobą.

Obudź go w sobie na nowo! Przypomnij sobie o rzeczach, które sprawiają, że promieniejesz i codziennie znajdź moment, by o nich pomyśleć lub je wykonać.

Rozpieszczająca kąpiel w płatkach kwiatów czy kropla delikatnego zapachu Ci w tym pomogą.

Aksamitny płyn otuli Cię w kąpeli zjawiskowym **aromatem płatków peonii i kwiatu tiare** i zapewni błogi relaks po całym dniu.

Perfumy zaś o poranku ucieszą harmonijną **kompozycją pigwy, kwiatu lotosu i piżma z migdałową nutą palisandru fioletowego.**

UWOLNIJ SWÓJ WEWNĘTRZNY BLASK

Aksamitny płyn otuli cię gęstą pianą i zapewni cudowny relaks po całym dniu

**pigwa, kwiat lotosu,
palisander fioletowy**



Zestaw za
52⁹⁹

KUP TERAZ!

W zestawie:

- Woda perfumowana Incandessence Lotus | 50 ml |
- Płyn do kąpieli Soothing Petals | 500 ml |}

WEWNĘTRZNA RÓWNOWAGA

POTRZEBUJESZ ODŚWIEŻENIA I ROZJAŚNIENIA MYŚLI?

Najlepiej zadziała aromaterapia!

Zapal pachnącą świeczkę, ustaw dyfuzor lub sięgnij po olejek, który możesz wlać np. do kominka.

Weź głęboki oddech i poczuj orzeźwiający aromat bazylii, czarnego pieprzu i rozmarynu, który oczyszcza umysł, przywraca równowagę i sprawia, że rozkojarzenie ustępuje harmonii i skupieniu.

Tylko tyle wystarczy, by odzyskać siły i skupienie i po prostu dobrze się poczuć!

SKUPIENIE NA TYM, CO WAŻNE

Weź głęboki oddech i odzyskaj koncentrację dzięki pobudzającemu zapachowi bazylii, czarnego pieprzu i rozmarynu

zawierają olejki eteryczne

160 g
zawiera wosk
roślinny*
czas palenia do
30 godz.

*Zawiera
30% wosku
palmowego
(pochodzenia
roślinnego)

Czas trwania
zapachu
do 6 tyg.



TYLKO TERAZ

Zapachy do domu od

17⁹⁹

KUP TERAZ!

10 ml, 100% olejek zapachowy

WEWNĘTRZNA RÓWNOWAGA

01



KĄPIEL

Zanurz się w odprężających bąbelkach, które ukoją zmęczone ciało i umysł. Elixir do kąpieli oczyszcza skórę i pobudza zmysły.

NAWILŻANIE

Wmasuj w ciało aksamitne masło. Jego bogata konsystencja rozpieszcza, redukuje suchość skóry i błyskawicznie nawilża.



03



REWITALIZACJA

Maseczka przywróci energię i zdrowy blask zmęczonej skórze, byś mogła znów promienić swoim naturalnym pięknem. Czujesz, jak wraca Twoja moc?

POŁĄCZ SIĘ Z NATURĄ

Oczyszcza i nawilża skórę, pobudza zmysły, rozpieszcza fantastyczną, gęstą pianą

z ekstraktami borówki i nasion sosny

Dzięki bogatej konsystencji redukuje suchość skóry, zapewnia błyskawiczne nawilżenie i jedwabistą gładkość

Dodaje na powrót energii zmęczonej skórze, oczyszcza ją i przywraca zdrowy blask



Zestaw za
49⁹⁹

KUP TERAZ!

W zestawie:

- Rewitalizujący eliksir do kąpieli z ekstraktami borówki i nasion sosny | 250 ml |
- Rewitalizująca maseczka do twarzy z ekstraktami borówki i nasion sosny | 50 ml |
- Rewitalizujące masło do ciała z ekstraktami borówki i nasion sosny | 200 ml |



RELACJE

Czy wiesz, że dbając o siebie, dbasz także o lepszy świat dookoła? Samodbałość i miłość do siebie sprawiają, że otwieramy się na innych.

Mając jak najlepsze relacje ze sobą, budujemy je w lepszy i bardziej świadomy sposób także z innymi.

Nie potrzeba wcale wielkich gestów. To w trosce, otwartości na swoje potrzeby i słuchanie siebie, swojego ciała, dajemy radość sobie, ale i dzielimy się nią z innymi. Sprawiając, że świat wokół nas staje się piękniejszy i żyje nam się lepiej.

RELACJE



KOCHAJ SWOJE CIAŁO!

To dzięki niemu możesz funkcjonować na co dzień.

Dlatego słuchaj go, dbaj, rozpieszczaj i reaguj, jeśli daje Ci sygnały.

Dotykaj swoich piersi regularnie, a raz w roku zrób profilaktyczne badania, żeby potwierdzić zdrowie swoich piersi.

Kochaj swoje ciało, dbaj o siebie i pamiętaj
– TO NORMALKA, ŻE DOTYKASZ SWOICH PIERSI :)

Podziel się tą informacją ze swoimi przyjaciółkami!



MIĘKKIE, KSZTAŁTNE CUDOWNE?

Jakie trzy słowa najlepiej opisują twoje piersi?

Im więcej o nich wiesz, tym łatwiej wykryjesz nawet najmniejszą zmianę podczas samobadania.

A jeśli zauważysz coś niepokojącego, jak najszybciej umów wizytę do swojego lekarza. Więcej informacji o tym, jak badać piersi, znajdziesz na <https://avonkontrararakpiersi.pl>



Avon Kontra Rak Piersi

Od 30 lat stoimy na czele walki z rakiem piersi. Dzięki Fundacji Avon zebraliśmy 947 mln \$ na cele związane z walką z rakiem piersi i sfinansowaliśmy 16,6 mln badań przesiewowych w kierunku raka piersi na całym świecie*

*więcej informacji znajdziesz na stronie <https://www.avonworldwide.com/supporting-women/breast-cance>

RELACJE

TWÓJ GŁOS MA ZNACZENIE

A im silniejsza jesteś Ty, tym jest głośniejszy i donioślejszy.

Pewność siebie daje odwagę, żeby zmieniać świat i wspierać innych na drodze do znalezienia swojego dobrostanu.

Skąd ją brać? Z miłości do siebie. Samoakceptacja, świadomość swoich potrzeb oraz umiejętność wyznaczania granic to Twoja moc. Znajdź ją w sobie i zainspiruj innych do działania.

Mów głośno o tym, co ważne.

Pokaż innym kobietom, że nie są same i mogą na Ciebie liczyć.

Wskaż, gdzie i w jaki sposób znajdą pomoc, by były bezpieczne, silne, odzyskały pewność siebie oraz spokój ducha.



„ZADZWONIŁAM NA INFOLINIĘ, KOBIETA, Z KTÓRĄ ROZMAWIAŁAM, URATOWAŁA MI ŻYCIE”

NATASHA, DOŚWIADCZAŁA PRZEMOCY, ZAANGAŻOWANA W KAMPANIĘ NIOSĄCĄ POMOC

CZY WIESZ, JAK OTRZYMAĆ POMOC?

1 NA 3 KOBIETY DOŚWIADCZA PRZEMOCY.

NATASHA ZADZWONIŁA NA CAŁODOBOWĄ BEZPŁATNĄ LINIĘ DLA OFIAR PRZEMOCY DOMOWEJ.

TEN TELEFON URATOWAŁ JEJ ŻYCIE.

Nie jesteś sama.

Tutaj otrzymasz pomoc

w bezpieczny sposób:

Zadzwoń: 888 88 33 88



WEJDŹ NA STRONĘ
WWW.AVONALERT.PL
LUB POBIERZ
APLIKACJĘ AVON ALERT