

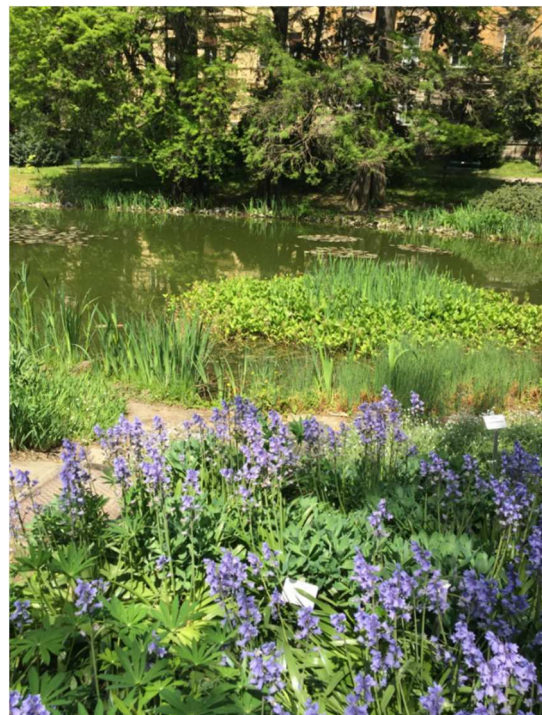


Cijenjene klijentice i klijenti,

Stiglo nam je toplo proljeće i prekrasni dani za boravak na otvorenome. Dopustite si brigu o sebi, oslušajte svoje tijelo, negujte se i uživajte u onome tko zapravo jeste.

## UNUTARNJA RAVNOTEŽA

„Očistite“ svoje misli i time ćete pridonijeti smanjenju stresa. Izaberite ono što Vama najviše odgovara: šetnja, yoga, razgovor, meditacija, masaža.



## PREHRANA

Uvođenjem zdrave i uravnotežene prehrane u Vašu svakodnevnicu pridonosite boljem općem osjećaju, zadovoljstvu i ljepšem izgledu.

Neka Vam voće, povrće, orašasti plodovi, „zdrave“ masti i dosta tekućine budu sastavni dio svakodnevnog jelovnika.

„brini za sebe“ 😊

## KRETANJE

Redovitom tjelesnom aktivnošću potičete metabolizam, cirkulaciju krvi u tijelu i znojenje. Na taj način tijelo lakše uklanja toksične i otpadne stvari iz organizma.



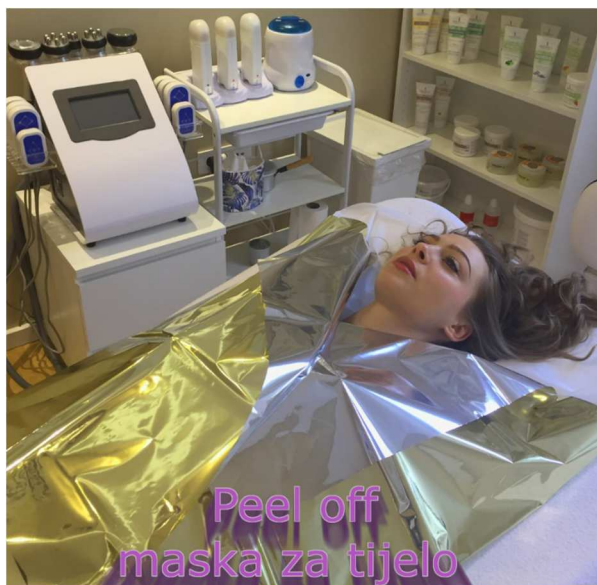
## SPAVANJE

Spavanje predstavlja trećinu našeg života i važno je za pravilno funkcioniranje uma i tijela. Za spavanje si osigurajte mir, prazan želudac i potpuni mrak što tijelu omogućava da stvara vlastite tvari – antioksidanse koji obnavljaju i liječe Vaš organizam.

## HIDRATACIJA

Za lijepu kožu i normalno funkcioniranje cijelog tijela potrebno je uzimati dovoljnu količinu tekućine. Preporuka za odraslog čovjeka je da uzima 1,5 do 2 litre tekućine dnevno.





Za brigu o svome tijelu i pripremu za sezonu godišnjih odmora ovaj mjesec nudimo Vam posebnu cijenu tretmana s Afrodinom peel off drenažnom maskom za tijelo koja potiče protok limfe i tako intenzivira izlučivanje viška vode i toksina iz kožnog tkiva, vraća koži prirodnu svježinu i podatnost, te ju vidljivo učvršćuje.

Tretman od 60 minuta po redovnoj cijeni od 220 kn sada s **popustom od 20%** iznosi **176 kn.**

Zbog velikog interesa u mjesecu svibnju 2018. također nastavljamo sa promocijom od **20% popusta** na naša 3 učinkovita paketa oblikovanja tijela:

- Paket **SENSITIVE** (prilagođen osobama s problematikom vena i kapilara)
- Paket **STANDARD**
- Paket **EXCLUSIVE**

Detalje o paketima potražite na našoj web i Facebook stranici ili nas nazovite na (01) 5513 507.



Veselimo se svakom susretu s Vama. Slušamo Vaše prijedloge i sugestije i rastemo zajedno s Vama.





## My time Relax studio

**Adresa:** Radauševa 7, 10000 Zagreb

**Tel:** (01) 5513 507

**Mail:** [info@aldagrelax.hr](mailto:info@aldagrelax.hr)

**Web:** [www.aldagrelax.hr](http://www.aldagrelax.hr)

**Pratite nas!**



**Aldag Relax j.d.o.o.**

**Radauševa 9**

**10000 Zagreb**

Ako ne želite primati posebne ponude iz My time Relax studija, zatražite to odgovorom na ovaj mail.