

# Ragyogás Kisokos

Amit tényleg tudnod kell a bőröd, a hajad és a körmeid tápanyagigényéről. Mítoszok nélkül.

GLUTÉNMENTES

LAKTÓZMENTES

MESTERSÉGES SZÍNEZÉK NÉLKÜL

KOFFEINMENTES

---

# Tartalom

A landing oldal a miértet mutatta meg. Ez a kiadvány a hogyan: a gyakorlati tudást, amivel akár ma elindulhatsz.

**01** Mit üzen a bőröd, a hajad és a körmeid

---

**02** A hét tápanyag, ami a szépségért felelős

---

**03** Kollagén és hialuronsav, mi a különbség

---

**04** Mennyi és mikor, adagolás és időzítés

---

**05** Mítoszok és tények, a teljes lista

---

**06** Napi rutin ötletek, ha alig van időd magadra

---

**07** Gyors önvizsgálat, öt jel

---

**08** Gyakori kérdések és gyors indulás

---

# Mit üzen a bőröd, a hajad és a körmeid

**A bőr, a haj és a köröm nem díszlet. Ez a szervezeted legkülső, legjobban látható jelzőrendszere.**

Amikor tartósan stresszelsz, keveset alszol vagy kapkodva étkezel, a szervezeted először a nem létfontosságú folyamatoktól von el erőforrást. A bőr megújulása, a haj növekedési ciklusa és a köröm keratinképződése mind ide tartozik. Ezért van az, hogy a fáradt hetekben előbb tűnik fel a fakó bőr vagy a törékeny köröm, mint bármi más.

Az európai felnőttek 17%-a az egészséges megjelenést tartja az egyik legfőbb egészségügyi problémájának, a millenniumi nőknél ez az arány 26%. Nem hiúságról van szó, hanem arról, hogy a külső valóban tükrözi a belső állapotot.

**A lényeg:** a krém a felszínen dolgozik, de a bőr, a haj és a köröm sejtjei belülről várják a tápanyagot. A kettő kiegészíti, nem helyettesíti egymást.

## A hét tápanyag, ami a szépségért felelős

- ✦ **A-vitamin.** Hozzájárul a bőr egészségének megőrzéséhez.
- ✦ **Biotin.** Hozzájárul a bőr és a haj egészségének megőrzéséhez egyaránt.
- ✦ **Szelén.** Hozzájárul a haj és a köröm egészségének megőrzéséhez, és segít megvédeni a sejteket az oxidatív stressztől.
- ✦ **C-vitamin.** Hozzájárul a bőr normál működéséhez szükséges megfelelő kollagénképződéshez, és szintén védi a sejteket az oxidatív stressztől.
- ✦ **E-vitamin.** A C-vitaminnal és a szelénnel együtt segít megvédeni a sejteket az oxidatív stressztől.
- ✦ **Hialuronsav.** A bőr természetes összetevője, amelyet a Beauty You Glow kiegészítő formában is tartalmaz.
- ✦ **Kollagén.** A bőr rugalmasságáért felelős fehérje, amelyet a formula szintén tartalmaz.

### ÍGY KÉPZELD EL

Gondolj a bőrödre, a hajadra és a körmeidre úgy, mint egy építkezésre. A hét tápanyag nem a festék, hanem az alapanyag, ami nélkül a felszíni ápolás önmagában kevés.

## Kollagén és hialuronsav, mi a különbség

### KOLLAGÉN

A kollagén egy fehérje, amely a bőr rugalmasságáért és feszségéért felelős. A szervezet maga is termeli, de a termelés az évek során lassul. A C-vitamin hozzájárul a bőr normál működéséhez szükséges megfelelő kollagénképződéshez, ezért szerepel a formulában a hialuronsav és a kollagén mellett.

### HIALURONSAV

A hialuronsav a bőr természetes összetevője, amely a nedvességmegkötésben játszik szerepet. A Beauty You Glow ezt a két összetevőt, a kollagént és a hialuronsavat együtt tartalmazza, az öt vitamin és ásványi anyag mellett.

**Miért mindkettő?** A kollagén adja a szerkezetet, a hialuronsav a nedvességet. A kettő együtt teljesebb támogatást ad, mint külön külön.

## Mennyi és mikor, adagolás és időzítés

- ✦ **A rövid válasz.** Napi 2 gumitabletta, folyamatosan.
- ✦ **Mikor vedd be?** A nap bármely szakában bevehető, akár éhgyomorra is. Ha bizonytalan vagy, kérd ki kezelőorvosod tanácsát.
- ✦ **Hogyan?** Rágd el a napi két gumitablettát, ahogy egy édességet fogyasztanál.
- ✦ **Meddig?** Egészséges, kiegyensúlyozott étrendbe illesztve napi rendszerességgel javasolt, de nem helyettesíti a változatos táplálkozást és az egészséges életmódot.

**Gyakorlati tipp:** tedd a dobozt egy jól látható helyre, például a fürdőszekrénybe vagy az irodai fiókba. A rendszeresség többet ér, mint a tökéletes időpont.

## Mítoszok és tények, a teljes lista

### MÍTOSZ

A kollagén csak krémekben hat.

### TÉNY

Szájon át is bevihető, a C-vitamin pedig segíti a bőr saját kollagénképződését.

### MÍTOSZ

A gumitabletta nem igazi vitamin.

### TÉNY

Pontosan megadott, NRV értékkel rendelkező mennyiségben tartalmazza az öt tápanyagot.

### MÍTOSZ

Ha a gumitabletta a doboz oldalához tapad, elromlott.

### TÉNY

A speciális szárítási módszer miatt ez természetes, rázd fel a dobozt felbontás előtt.

### MÍTOSZ

A szintetikus vitamin rosszabb.

### TÉNY

A stabilitás és a pontos adagolás miatt egyes vitaminokat szintetikus formában állítanak elő, ez nem von le az értékéből.

### MÍTOSZ

Elég a külső ápolás.

### TÉNY

A krém a felszínen dolgozik, a tápanyaghiányt csak belülről lehet pótolni.

### MÍTOSZ

Csak fiatal nőknek szól.

### TÉNY

Életkortól és nemtől függetlenül bármely felnőttnek megfelelő lehet.

## Napi rutin ötletek, ha alig van időd magadra

- ✦ **Kösd egy meglévő szokáshoz.** A reggeli kávé, a fogmosás vagy az utazás induló pillanata mind jó horog, amihez a két gumitablettát hozzákötheted.
- ✦ **Tedd láthatóvá.** A doboz, ha látod, eszedbe jut. Egy fiókban elfelejtve nem segít.
- ✦ **Vidd magaddal.** Hűtést nem igényel, így a táskádban, az irodában vagy az autóban is tarthatsz belőle.
- ✦ **Ne várd az azonnali csodát.** A bőr, a haj és a köröm megújulási ciklusa hetekben mérhető, a rendszeresség számít.

### A LEGFONTOSABB MONDAT EBBEN A FÜZETBEN

Nem azért marad el a szépségápolás, mert nem fontos neked, hanem mert nincs rá ideje illeszkedő formátum. A gumitabletta pontosan ezt a rést tölti be.

## Gyors önvizsgálat, öt jel

Válaszolj magadnak őszintén. Ha többször is igent mondtál, érdemes belülről is figyelned a bőrödre, a hajadra és a körmeidre.

### ÖT JEL

- ✓ Az utóbbi hónapokban törékenyebbnek érzed a körmeidet
- ✓ A hajad fakóbb vagy több szál marad a kefén, mint korábban
- ✓ A bőröd fáradtnak, kiszáradtnak tűnik, hiába kensz rá krémet
- ✓ Alig jut időd a szépségápolásra a napi rohanásban
- ✓ Ritkán fogyasztasz tudatosan a bőrödért, hajadért, körmeidért fontos tápanyagokat

**Ha ismerős volt legalább három pont:** a Beauty You Glow pontosan erre az öt jelre ad választ, napi két gumitablettával.

## Gyakori kérdések és gyors indulás

**Szedhetik gyermekek?** A fogyasztást serdülőkortól javasoljuk, gyermekeknek nem ajánlott.

**Terhesség vagy szoptatás esetén?** Nincs bizonyíték problémára, de ilyenkor mindig kérd ki kezelőorvosod véleményét.

**Kombinálhatom más étrend kiegészítővel?** Igen, kockázat nélkül bevehető más termékekkel együtt, egészségügyi probléma vagy gyógyszereszedés esetén kérdezd meg orvosodat.

**Mennyi ideig szedhetem?** Egészséges, kiegyensúlyozott étrendbe illesztve napi rendszerességgel, hosszú távon is.

### GYORS INDULÁS CHECKLIST

- ✓ Napi egy adag, 2 gumitabletta
- ✓ Rágd el, bármikor, pohár víz nélkül is
- ✓ Kösd egy meglévő napi szokáshoz
- ✓ Tedd látható helyre a dobozt
- ✓ Adj neki heteket, mire meglátod az eredményt

---

# Készen állsz, hogy ragyogj?

Most már tudod, mit üzen a bőröd, a hajad és a körmeid, és milyen hét tápanyag felelős a szépségért. A Beauty You Glow ezt mind egyetlen, élvezhető gumitablettában adja.

A BEAUTY YOU GLOW MÁR ELÉRHETŐ.

Feliratkozóként hamarosan egy emailt is kapsz, benne a rendelési linkkel.

Az étrend kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, változatos étrendet és az egészséges életmódot. A jelen kiadvány tájékoztató jellegű, és nem minősül betegség kezelésére, megelőzésére vagy gyógyítására vonatkozó állításnak. Egészségügyi probléma, terhesség, szoptatás vagy gyógyszeresedés esetén kérd ki kezelőorvosod véleményét.