



## NUAD® - PFLEGETIPPS im Winter

Trockene Heizungsluft in geschlossenen Räumen – kalte Luft im Freien, dieser extreme Wechsel belastet unsere Haut sehr, so dass sie ohne ausreichende Pflege sehr schnell austrocknet.

So können Sie ihre Haut unterstützen:

- Sorgen Sie für ein möglichst **gutes Raumklima**: **Pflanzen** sind hierfür ideal. Sie verbessern die Luftfeuchtigkeit, filtern zugleich Kohlendioxid aus der Luft und geben Sauerstoff ab. Lüften Sie auch 2-3-mal am Tag kräftig durch (ca. 5 Min. bei abgedrehter Heizung).
- **Trinken Sie ausreichend**, Ihre Haut dankt es Ihnen:  
Zwei bis drei Liter Wasser pro Tag, oder mit Honig gesüßte Tees und Fruchtsaftschorlen schmecken nicht nur gut, sondern spenden reichlich Feuchtigkeit von innen.
- Ein gemütliches Wannenbad und eine anschließende Hautmassage verwöhnt Sie auch an noch so kalten Abenden. **Ölbäder** z.B. 5-6 Tropfen NUAD® und ein halber Becher Sahne dazu sind ideal bei trockener Haut.  
Besonderer Tipp: Badetemperatur nicht über 35° - Badedauer 20 Minuten. Je wärmer das Badewasser umso mehr trocknet die Haut aus. Ölbäder sind deshalb auch wesentlich schonender als Schaumbäder da milder und rückfettender.
- Wer lieber **duischt**, sollte die Haut nur wenig und dann sanft abtrocknen anschließend ein paar Tropfen NUAD® Öl auf der feuchten Haut verteilen, dies gleicht Fett- und Feuchtigkeitsdefizite aus.
- Vergessen Sie auch nicht Ihr Gesicht und die Hände in Ihre natürliche Pflege einzubeziehen 1-2 Tropfen NUAD® auf die feuchte Haut leicht einmassieren.
- Verzichten Sie bitte auf Gesichtswasser und Peelings mit Alkohol. Diese trocknen Ihre Haut nur zusätzlich aus. Verwenden Sie zur Reinigung einfach nur warmes Wasser auf einem Tuch – das reicht.
- **Feuchtigkeitsmasken** mit NUAD® sorgen zusätzlich für ausreichenden Schutz.
- **Sauna**: Vor dem ersten Saunagang ein paar Tropfen auf die feuchte Haut – herrlich wie angenehm schwitzen sein kann.
- Zum Abschluss verwöhnen Sie sich und oder Ihre Partnerin mit einer Massage. **Massagen** wirken ganzheitlich: Sie dienen nicht nur zur körperlichen Entspannung, sondern fördern Gesundheit und unser Wohlbefinden. Gerade in der kalten Jahreszeit finden wir dadurch unser inneres Gleichgewicht. Massagen mit NUAD® – ein Traum für Sie und Ihn

**Rezepte** rund um die Anwendung mit Ihrem NUAD Öl, wie pflegende Gesichtsmasken, Peelings, etc. finden Sie [unter www.nuadöl.de](http://www.nuadöl.de)

Nuad - OneForLove GmbH - Kapellenweg 19 - D-84347 Pfarrkirchen  
Tel.: +49-8561-3033711/12 - Fax: +49-8561-3033713  
info@oneforlove.de - [www.oneforlove.de](http://www.oneforlove.de)  
Eingetragen im Handelsregister Landshut HRB 11568  
Geschäftsführende Gesellschafter: Farr Angelika, Farr Nicole  
Steuernummer: 141/133/80005 - Finanzamt Mühldorf  
USt.ID.Nr.: DE 3256 92370 - EORI Nr. DE881130756861071  
Gläubiger-ID: DE 51ZZZ00002246832

Kreissparkasse München Starnberg IBAN: DE04 7025 0150 0029 0793 16 SWIFT: BYLADEM1KMS