

FACE ROLLER

Mała Rutyna



To nie tylko
piękniejsza skóra,
ale przede
wszystkim wyraz
troski o siebie.



RELAKS

chwila dla siebie
każdego dnia



PROMIENNA SKÓRA

poprawa wyglądu
i kondycji skóry



DOBRE SAMOPOCZUCIE

poczuj się świetnie
we własnej skórze



TY ZASŁUGUJESZ

na uwagę, miłość
i codzienną pielęgnację.

Zacznij od 5 minut dla siebie.



Jo Mars ♥

FACE ROLLER

MAŁE NARZĘDZIE,
WIELKIE KORZYŚCI

Face roller to prosty, ale niezwykle skuteczny sposób na wsparcie skóry i chwila relaksu tylko dla Ciebie. Regularne stosowanie może widocznie poprawić wygląd i kondycję skóry.

Dbaj o siebie
każdego dnia



DLACZEGO WARTO WŁĄCZYĆ GO DO SWOJEJ RUTYNY?



REDUKUJE OPUCHLIZNĘ

Pomaga zmniejszyć poranne opuchnięcia, szczególnie wokół oczu.



POPRAWIA KRAŻENIE

Stymuluje mikrokążenie, nadając skórze zdrowszy kolor i blask.



WSPOMAGA WCHŁANIANIE KOSMETYKÓW

Ułatwia wchłanianie serum i olejków, zwiększając ich skuteczność.



PRZYNOSI RELAKS

Działa kojąco, redukuje napięcie mięśni twarzy i pomaga się zrelaksować.



WSPIERA ELASTYCZNOŚĆ SKÓRY

Regularne stosowanie może poprawić jędrność i wygładzić drobne linie.



PAMIĘTAJ

Face roller to wsparcie, nie zastępstwo dla codziennej pielęgnacji – oczyszczania, nawilżania i ochrony SPF.



TWÓJ KROK DO
• PROMIENNEJ SKÓRY •

Ty zasługujesz
na chwilę dla siebie



RODZAJE FACE ROLLERÓW

WYBIERZ ROLLER **DLA SWOJEJ SKÓRY I POTRZEB**



1. JADE ROLLER

- Klasyczny roller z kamienia jadeitu.
- Działa kojąco, wspiera drenaż limfatyczny i redukuje opuchliznę.
- Idealny do codziennego masażu i relaksu.



2. ROLLER Z KWARCU RÓŻOWEGO

- Kamień miłości i harmonii.
- Łagodzi podrażnienia, wspiera regenerację i nadaje skórze zdrowy blask.
- Polecany do skóry wrażliwej i naczynkowej.



3. OBSYDIAN ROLLER

- Kamień wulkaniczny o silnym działaniu detoksykującym.
- Wspiera oczyszczanie skóry i pomaga redukować stres.
- Idealny przy cerze problematycznej.



4. ROLLER ZE STALI NIERDZEWNEJ

- Higieniczny, trwały i łatwy w czyszczeniu.
- Naturalnie chłodny, idealny do skóry wrażliwej i trądzikowej.
- Nie wchłania bakterii – idealny wybór dla osób z problematyczną cerą.



5. ICE ROLLER

- Roller z wypełnieniem żelowym – chłodzi i koi skórę.
- Redukuje zaczerwienienia, opuchliznę i rozszerzone pory.
- Świetny po intensywnym treningu lub w gorące dni.



KAŻDA SKÓRA JEST INNA.
WYBIERZ ROLLER, KTÓRY WESPRZE
TWOJĄ CODZIENNĄ RUTYNĘ I DOBRE SAMOPOCZUCIE.

Jo Mars

PORANNA / WIECZORNA RUTYNA Z FACE ROLLEREM

KROK PO KROKU DO PROMIENNEJ I ZRELAKSOWANEJ SKÓRY

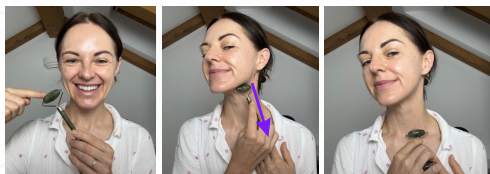
1 PRZYGOTOWANIE

- Oczyszcz skórę.
- Nałóż ulubione serum lub olejek.
- Rozmasuj na skórze twarzy i szyi.
- Możesz przygotować skórę delikatnym „ciukaniem” na twarz.
- Jeśli wykonujesz rutynę rano, warto na noc dać roller do lodówki. Zimny roller pomaga z poranną opuchlizną po przebudzeniu (puff).



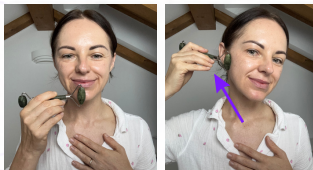
2 SZYJA

- Zacznij od większej końcówki rollera.
 - Zaczynamy od szyi.
 - Ruchem od góry do dołu przejeżdż na każdej stronie ok. 10 razy.
- Nie rób ruchów tam i z powrotem. Jedno pociągnięcie z góry na dół x 10.



3 BRODA

- Przechodzimy na okolice brody.
- Od środka brody, kierunkiem po kości szczękowo żuchwowej do góry.
- Delikatne pociągnięcia x10 po każdej stronie.



4 NOS I POLICZKI

- Przechodzimy do okolicy nosa i policzek.
- Jeśli czujesz napięcie w okolicy ust, warto na kilka sekund przytrzymać roller przy nosie i lekko przycisnąć.
- Następnie płynnym ruchem do góry w stronę kości policzkowej. 10x na każdą stronę.



5 CZOŁO

- Przechodzimy do czoła.
- Od środka czoła ruchem do zewnątrz.
- 10x na każdą stronę w różnych miejscach czoła.



6 OKOLICE OCZU

- Przechodzimy na małą końcówkę.
- Zaczynamy pod oczami – od miejsca koło nosa do góry. 10x na każdą stronę.
- Następnie zamykamy powieki i nad powiekami wykonujemy ten sam ruch do wewnątrz. 10x na każdą stronę.
- W tym momencie możesz dać intencję: jak chcesz, aby wyglądał Twój dzień. Wieczorem – za co jesteś wdzięczna tego dnia.



7 USTA

- Najpierw obszar nad ustami – wargą górną. Zaczynamy od środka i ruchem wokół ust do dołu za kącik ust. 10x na każdą stronę.
- Kończymy rutynę obszarem ust.
- Dajemy roller na środek ust i ruchem do zewnątrz aż za kąciki ust, trochę pod łukiem. 10x na każdą stronę.



NA KONIEC



Podziękuj sobie i oczyść twarz oraz roller.



Roller umyj, osusz i pozostaw do wyschnięcia.



Nałóż ulubiony krem.
Rano koniecznie SPF 50.
Wieczorem coś na regenerację i odmładzanie.



REGULARNOŚĆ TO KLUCZ!

Stosuj codziennie rano lub wieczorem, aby cieszyć się zdrową, promienną i jędrną skórą.

Jesteś ważna.
Twoja skóra
to odzwierciedlenie
Twojej troski o siebie.



Jo Mars

NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ?

Świadome wybory = najlepsze efekty ♥

1 JAKI ROLLER WYBRAĆ?

Na rynku znajdziesz roller'y z różnych materiałów.
Najlepiej wybierać te wykonane z naturalnych kamieni
– są trwalsze, chłodniejsze i bardziej efektywne.

CZEGO UNIKAĆ?

- ✗ Roller'y z plastiku i tanich materiałów – mogą się ślizgać, nagrzewać i nie są tak skuteczne.
- ✗ Produkty niskiej jakości – mogą podrażniać skórę i szybko się zużywają.



2 SERPENTYN vs JADE – JAKA JEST RÓŻNICA?

Przykład: w Hebe możesz znaleźć Green Serpentine Roller i Gua Sha.
Przypomina jade roller, ale wykonany jest z serpentynu.



SERPENTYN (GREEN SERPENTINE)

- ✓ Często ma piękne, żywe odcienie i unikalne wzory.
- ✓ Jest nieco bardziej miękki niż jade – może być delikatniej odczuwalny na skórze.
- ✓ Ma właściwości oczyszczające i wspierające detoksykację.
- ✓ Świetny wybór dla skór wrażliwych – działa łagodząco i kojąco.

VS.



JADE (JADEIT / NEFRYT)

- ✓ Twardszy i bardziej odporny na zarysowania.
- ✓ Utrzymuje chłód dłużej.
- ✓ Tradycyjnie uważany za kamień harmonii i równowagi.
- ✓ Może dawać mocniejszy efekt liftingujący.



Oba kamienie są świetne – wybierz ten, który do Ciebie bardziej przemawia i jest dobrej jakości.
Najważniejsze to **regularność i technika!**

3 PODRAŻNIENIA I ZACZERWIENIENIA

Jeśli roller powoduje podrażnienia, zaczerwienienia lub dyskomfort – Twoja skóra daje Ci sygnał.

CO MOŻESZ ZROBIĆ?



ZMIEN CZĘSTOTLIWOŚĆ

Ogranicz rolowanie do 2–3 razy w tygodniu, aż skóra się przyzwyczai.



ZMNIEJSZ NACISK

Używaj rollera bardzo delikatnie. Skóra twarzy jest cienka i wrażliwa.



WIĘCEJ NAWILŻENIA

Zawsze stosuj serum lub olej. Nigdy nie roluj na sucho.



SCHŁODŹ ROLLER

Włóż go do lodówki – chłód koi i zmniejsza ryzyko podrażnień.



ZRÓB PRZERWĘ

Daj skórze czas na regenerację. Wróć do rutyny, gdy poczujesz poprawę.

4 DODATKOWE WSKAZÓWKI



CZYŚĆ ROLLER PO KAŻDYM UŻYCIU

Przemijaj go ciepłą wodą z łagodnym mydłem i pozostaw do wyschnięcia.



PRZECHOWUJ W CZYSTYM MIEJSCU

Najlepiej w etui lub na stojaku.



RANO – CHŁÓD I ODMŁODZENIE

Pomaga zredukować opuchliznę i dodać blasku.



WIECZOREM – RELAKS I REGENERACJA

Wspiera wchłanianie kosmetyków i relaksuje.



SŁUCHAJ SVOJEJ SKÓRY

Każda skóra jest inna. Bądź dla siebie uważna.

Pamiętaj!



Piękna skóra to efekt codziennej troski, zdrowych nawyków i miłości do siebie.

5 minut dla siebie – codziennie – to inwestycja, która zawsze się zwraca.

