



Supreme
Secrets

GLOW REVIVE SCRUB

Sanftes Kurkuma-Hafer-Peeling für strahlend frische & jugendliche Haut

ZUTATEN

- 2 EL feines Hafermehl
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL brauner Zucker

SO GEHT'S

1. Hafermehl, Kurkuma und braunen Zucker in einer Schale vermischen.
2. Kokosöl zugeben und alles zu einer cremigen Paste verrühren.
3. Mit den Fingerspitzen das Peeling sanft in kreisenden Bewegungen auf das angefeuchtete Gesicht auftragen (Augenpartie aussparen).
4. Zirka 3–5 Minuten einwirken lassen, um die antioxidativen Wirkstoffe einziehen zu lassen.
5. Mit warmem Wasser gründlich abspülen und die Haut sanft trocken tupfen.

Wirkung:

Das sanfte Peeling entfernt abgestorbene Hautzellen und bringt den natürlichen Glow der Haut zum Vorschein. **Feines Hafermehl beruhigt empfindliche Haut**, stärkt die Hautschutzbarriere und wirkt ausgleichend. **Kurkuma schützt mit seinen starken Antioxidantien vor vorzeitiger Hautalterung** und mildert Entzündungen. Kokosöl versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit, während brauner Zucker die Haut glättet und die Durchblutung sanft anregt. Die Haut fühlt sich nach der Anwendung **weich, geschmeidig und sichtbar frischer** an.



Supreme
Secrets

HYDRA NOURISH MASK

Reichhaltige Avocado-Honig-Maske für intensive Pflege und natürliche Hautstraffung

ZUTATEN

- 2 EL reife Avocado (zerdrückt)
- 1 EL Honig
- 1 EL Naturjoghurt
- 1/2 TL Zimt

SO GEHT'S

1. Avocado, Honig, Joghurt und Zimt in einer Schale zu einer glatten Paste vermengen.
2. Auf das gereinigte Gesicht auftragen, Augenpartie aussparen.
3. 15 Minuten wirken lassen.
4. Mit lauwarmen Wasser sanft abwaschen.

Wirkung:

Die cremige Maske pflegt tiefenwirksam und sorgt für sichtbare Frische. **Avocado liefert gesunde Fette und Vitamin E**, die die Haut geschmeidig halten und die Elastizität unterstützen. **Honig spendet intensive Feuchtigkeit**, wirkt beruhigend und schützt vor freien Radikalen. Joghurt verfeinert das Hautbild durch sanftes Peeling, während Zimt die Durchblutung anregt und der Haut ein rosiges, vitales Strahlen verleiht.

Das Ergebnis: **eine glatte, genährte Haut mit natürlichem Lifting-Effekt.**



Supreme
Secrets

FOOT & FLOW MASSAGE

Straffende Fuß- und Wadenmassage für geschmeidige, vitale Haut

ZUTATEN

- Mandel- oder Olivenöl als Basis
- ätherische Öle nach Wahl
z.B. (Zedernholz, Rosmarin, Lavendel)

SO GEHT'S

1. Einige Tropfen Öl auf die Handflächen geben und leicht verreiben, um es anzuwärmen.
2. Die Füße mit sanften, kreisenden Bewegungen an den Fußsohlen massieren, besonders Ballen und Ferse intensiv bearbeiten.
3. Anschließend das Öl auf Fußrücken und Knöchel mit langen Streichbewegungen von den Zehen bis zum Knöchel einmassieren.
4. Die Waden massieren: mit einer Hand die Wade stützen, mit der anderen Hand in langsamen, aufwärts gerichteten Kreisbewegungen von der Ferse bis zur Kniekehle arbeiten.
5. Zum Abschluss mit sanften Streichbewegungen vom Knöchel bis zum Knie die Massage ausklingen lassen, um die Durchblutung zu fördern und ein leichtes Hautgefühl zu hinterlassen.

Wirkung:

Die Massage kombiniert tiefenwirksame Pflege mit einem spürbaren Straffungseffekt. **Mandelöl nährt die Haut intensiv und verbessert die Elastizität.** Rosmarin- und Zedernholzöl fördern die Durchblutung und unterstützen die Kollagenproduktion – für festere, glattere Haut. **Lavendelöl beruhigt die Haut und hilft bei Regeneration.** Die Massage wirkt aktivierend, schenkt müden Beinen neue Leichtigkeit und sorgt für ein geschmeidiges Hautgefühl mit sichtbarer Straffung.



Supreme
Secrets

PURE ENERGY SHOT

Belebender Ingwer-Zitronen-Shot für natürlichen Energie- und Immunschub

ZUTATEN

- 20 g frischer Ingwer (gerieben)
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- 100 ml stilles Wasser

SO GEHT'S

1. Ingwer fein reiben oder sehr klein schneiden.
2. Zitronensaft auspressen und mit Ingwer, Honig und Wasser in einem Glas verrühren.
3. Kurz ziehen lassen (2-3 Minuten), dann schnell trinken.

Wirkung:

Dieser Shot weckt den Körper von innen heraus. **Frischer Ingwer regt den Stoffwechsel und die Durchblutung an**, lindert Entzündungen und stärkt das Immunsystem. **Zitronensaft liefert wertvolles Vitamin C**, das die natürliche Abwehr unterstützt und die Haut vor oxidativem Stress schützt. Honig beruhigt und wirkt zusätzlich antibakteriell. Perfekt für alle, die **mehr Energie, ein starkes Immunsystem und frische Ausstrahlung** wollen.