



SAVE TIME
BEAUTY

lash extensions, facial treatments, pedicure & manicure
at the same Time

NAPI 10 PERC

Reggeli szépségrutin elfoglalt
nőknek és férfiaknak

S A V E T I M E B E A U T Y S Z A L O N



SAVE TIME
BEAUTY

lash extensions, facial treatments, pedicure & manicure

Mit találsz az e-bookban?

- ✓ Gyors, hatékony bőrápolási lépések az arcnak, kéznek és lábnak
- ✓ Otthoni bőrápolási tippek a friss és egészséges bőrért
- ✓ Extra időspóroló trükkök a mindennapokra

W W W . S A V E T I M E . H U



ASSENBRENNER NIKOLETTA

A SAVE TIME BEAUTY SZALON ALAPÍTÓJA

Ki vagyok én, és **miért hoztam létre ezt a szépségrutin útmutatót?**

Szia, a nevem Assenbrenner Nikol, Európa- és Olimpiai bajnok körömkozmetikus mester, több mint 25 éve dolgozom a **szépségiparban**. Ez idő alatt több száz vendéggel találkoztam, és egy dolgot mindig tapasztaltam: a legtöbben szeretnének ápoltság lenni, de a rohanó hétköznapi életben egyszerűen **nincs idejük** hosszú szépségápolási rutinokra.

Ezért hoztam létre ezt az útmutatót, hogy megmutassam: **napi 10 perc** is elég lehet ahhoz, hogy kezeid, lábaid és arcbőröd **egészséges és ápoltság** maradjon. Apró szokásokkal, egyszerű, de hatékony lépésekkel is látványos változást érhetsz el!

Ha pedig még ennél is kevesebb időd van, pontosan ezért alapítottam a Save Time Beauty szalont – ahol **egy időben több kezeléssel** vehetsz részt, így a szépségedre fordított idő valóban hatékony és gyors lesz. 💖

Kezdd el még ma a napi szépségrutinod – és ha szeretnéd, mi segítünk a gyors, profi megoldásokkal is!

SAVE TIME BEAUTY SZALON

TARTALOM

1

NAPI 4 PERC ARCÁPOLÁS

2

NAPI 3 PERC KÖRÖMÁPOLÁS

3

NAPI 3 PERC LÁBÁPOLÁS

4

HOSSZÚ TÁVÚ HATÁS

5

IDŐSPÓROLÁS



SAVE TIME
BEAUTY

lash extensions, facial treatments, pedicure & manicure
at the same Time

1

ARCÁPOLÁS

TANÁCSAINK

SAVE TIME BEAUTY SZALON



BALOGH ORSOLYA

SAVE TIME SZALON BŐRÁPOLÁSI SZAKÉRTŐ

Bőrápolási szakértőként abban segítek neked, hogy bőröd a legszebb formáját mutassa kívülről-belülről egyaránt. Hiszem, hogy a bőr egészsége nem csupán a külső ápolásról szól, hanem egy személyre szabott, holisztikus megközelítést igényel. Sokéves tapasztalatom és tudásom segít abban, hogy minden vendégem számára a legmegfelelőbb kezelést nyújtsam és összeállítsam az otthoni ápolási termékeket.

SAVE TIME BEAUTY SZALON

NAPI ARCÁPOLÁSI RUTIN 1. LÉPÉS

Reggeli arcápolás, a ragyogó bőr első lépése Képzeld el, hogy a bőröd egész éjszaka dolgozik: regenerálódik, méregtelenít, miközben a faggyú és elhalt hámsejtek is felhalmozódnak rajta. Ezért elengedhetetlen a reggeli arctisztítás, hisz ezek a szennyeződések eltömíthetik a pórusaidat, fakóvá tehetik az arcodat, és csökkenthetik a bőrápoló termékeid hatékonyságát. Egy gyors, kíméletes arctisztítás olyan, mint egy frissítő ébresztő a bőrödnek – felébreszti, felfrissíti és előkészíti a napra, hogy egészségesen ragyoghass. És valljuk be, a szép, üde arcbőr mindig magabiztosabb megjelenést ad!

Első lépésként használj a bőrtípusodnak megfelelő **lemosót**. Hagyd is fent egy pár percig a bőrödön, engedd meg a hatóanyagoknak, hogy kifejtsék a hatásukat. Majd alaposan mosd le és töröld szárazra a bőrödet.



NAPI ARCÁPOLÁSI RUTIN 2.LÉPÉS

Második lépésként következzen a **szérum**, mely megvéd a környezeti hatásoktól, hidratál, táplál. Vékonyan kend fel, egyenletesen oszlasd el.



NAPI ARCÁPOLÁSI RUTIN 3.LÉPÉS

A **harmadik** és egyben a **legfontosabb** lépés következik, a **fényvédő** használata. Minden nap használj fényvédőt! A káros sugarak roncsolják a bőrben lévő kollagént és elasztint, így kialakulhatnak a ráncok.

Pigment foltokat okozhatnak, melyek optikailag öregíthetik a bőrt, nem beszélve arról, hogy megnőhet a bőrrák kialakulásának kockázata. Már megtalálható színezett krém, zselé illetve permet formájában is. Nem lehet kifogás se az állaga, se a színe, se az illata. Ha esik az eső, ha fúj a szél a káros UV sugarak eléri a bőrünket. Vigyázz rá, ő megvéd téged!





SAVE TIME
BEAUTY

lash extensions, facial treatments, pedicure & manicure
at the same Time

2

KÉZÁPOLÁS

TANÁCSAINK

SAVE TIME BEAUTY SZALON



ASSENBRENNER NIKOLETTA

SAVE TIME SZALON KÉZÁPOLÁSI SZAKÉRTŐ

Kézápolási szakértőként az esztétikus műkörömépítés mellett, ugyanolyan fontosnak tartom a kéz bőrének ápolását is. Az összkép ezzel kiegészítve lesz ápoltság, egészséges hatású, és hiszem, hogy a napi 3 perc segít abban, hogy együtt érezzük ezt a hatást. Sokéves tapasztalatom és tudásom segít abban, hogy minden vendégem számára a legmegfelelőbb kezelést nyújtsam és összeállítsam az otthoni ápolási termékeket.

SAVE TIME BEAUTY SZALON

NAPI KÉZÁPOLÁSI RUTIN 1. LÉPÉS

Miért fontos a napi kézápolás?

A kezeink folyamatosan ki vannak téve a külső hatásoknak – víz, szappan, fertőtlenítők, hideg-meleg váltakozása, napfény és a különböző vegyi anyagok mind hozzájárulhatnak a bőr kiszáradásához, repedezéséhez és idő előtti öregedéséhez. Egy rövid, napi kézápolási rutin segíthet megőrizni bőröd puhaságát, hidratáltságát és egészségét.

Első lépésként gyors **kéztisztítás**, szappanos, langyos vizes körömtisztítás, körömkefével. Majd alaposan mosd le és töröld szárazra a bőrödet.



NAPI KÉZÁPOLÁSI RUTIN 2.LÉPÉS

Második lépés, hidratálás minden kézmosás után! Használj gyorsan beszívódó kézkrémet, amely sheavajat, glicerint vagy hialuronsavat tartalmaz.

A körömágy, a kutikula területe különös figyelmet igényel, napi 1-2 alkalommal masszírozz be körömágybőr olajat vagy E-vitaminos szérumot, hogy erősítsd és tápláld a körmeidet.

És ne felejtsd el, a kéz bőr is öregszik! Ha sokat vagy napon, használj **fényvédős kézkrémet** vagy a maradék arckrémet oszlasd el rajta.

Tipp: Mindig legyen nálad egy kis tubus kézkrém, hogy napközben is könnyedén hidratálhasd a kezed! 😊



HETI KÉZÁPOLÁSI RUTIN

Heti extra ápolás

Hetente egyszer radírozd le a kezed (ehhez otthon készíthetsz magadnak tápláló bőrradírt: méz, cukor, citromlé, kókuszolaj keverékéből) majd egy mélyhidratáló pakolást hagyj rajta 10-15 percig, amíg a kedvenc sorozatod nézed :)

Tipp: Ha ezt a pakolást éjszakára egy nylonkesztyűben rajtahagyod a kezeden, extra puha és hidratált lesz :)





SAVE TIME
BEAUTY

lash extensions, facial treatments, pedicure & manicure
at the same Time

3

LÁBÁPOLÁS

TANÁCSAINK

SAVE TIME BEAUTY SZALON



LOVÁSZ NÓRA

SAVE TIME SZALON LÁBÁPOLÁSI SZAKÉRTŐ

Több mint 10 éve foglalkozom lábápolással, és hiszek abban, hogy az igazán egészséges és ápolat lábak titka nemcsak a professzionális pedikűr, hanem a rendszeres otthoni gondoskodás is. Ezért minden vendégemnek segítek kialakítani egy egyszerű, de hatékony napi lábápolási rutint, amely kiegészíti és meghosszabbítja a pedikűr hatását.

A célom, hogy vendégeim ne csak szép, hanem egészséges lábakkal lépjenek ki a szalonból, és ezt az állapotot otthon is fenn tudják tartani.

SAVE TIME BEAUTY SZALON

NAPI LÁBÁPOLÁSI RUTIN 1. LÉPÉS

Miért fontos a napi lábápolás?

A lábaink egész nap terhelésnek vannak kitéve: cipőben, zokniban, különböző felületeken járva, izzadva, dörzsölődve. Gyakran elhanyagoljuk az ápolásukat, pedig a megfelelő gondoskodás nemcsak esztétikai szempontból fontos, hanem a bőrkeményedések, repedezett sarkak, gombás fertőzések és benőtt körmök megelőzésében is kulcsszerepet játszik. Egy napi 3 perces rutin segít megőrizni a láb bőrének puhaságát, a körmök egészségét és a láb komfortérzetét.

Első lépésként gyors tisztítás és frissítés, minden zuhanyzáskor mosd meg alaposan a lábad antibakteriális, de gyengéd tisztítószerrel. A friss, tiszta bőr, csökkenti a kellemetlen szagokat és a fertőzések kockázatát.



NAPI LÁBÁPOLÁSI RUTIN 2.LÉPÉS

Második lépésként hidratálás és táplálás, minden este masszírozz be egy tápláló, magas urea tartalmú lábkrémet vagy sheavajat, különösen a sarkakra koncentrálni. Ha extrán száraz a bőröd, vegyél fel pamutzoknit is éjszakára. Megelőzi a sarok repedezéseit, puhává és hidratálttá teszi a bőrt.



HETI LÁBÁPOLÁSI RUTIN

Heti extra ápolás – ha van egy kis plusz időd:
Lábfürdő 10-15 percig (langyos vízben
fürdősóval vagy gyógynövényekkel)
Hámlasztás és radírozás – Hetente egyszer,
zuhany után a kezedre készült radírral
Pakolás vagy tápláló lábmaszk – Éjszakára
felvihető mélyhidratáló pakolás,
pamutsocknival párosítva extra puhaságot
biztosít.



Adj magadnak napi 10 percet – és a változást hamar érezni fogod!

A szépség és az ápoltság nem a hosszú órákon múlik – mindössze napi 10 perc is elég, hogy **kezeid, lábaid és arcbőröd egészségesek**, ragyogóak és ápoltak maradjanak. Ha beépíted ezt a rövid, de hatékony rutint a mindennapjaidba, hamar észreveszed majd a különbséget:

✨ Arcbőröd frissebb és **hidratáltabb** lesz, a fakó, fáradt kinézet helyett üde ragyogást kapsz.

👐 Kezeid puhábbak, **simábbak** és ápoltabbak lesznek, így mindig magabiztosan nyújthatod őket mások felé.

👣 Lábaid egészségesek, **puhák** és hidratáltak maradnak, a repedezett sarkak és száraz bőr eltűnik.

4

Ráadásul nemcsak te fogod élvezni az eredményeket – hanem a **szakértőid is örülni fognak!** Ha a professzionális kezeléseket kiegészíted otthoni ápolással, a pedikűrösöd, kozmetikusod és manikűrösöd is hatékonyabban tud dolgozni, és a kezelések eredménye még tartósabb lesz.



SAVE TIME BEAUTY SZALON

Nincs időd még erre sem? Pontosan ezért hoztuk létre a Save Time Beauty szalont!

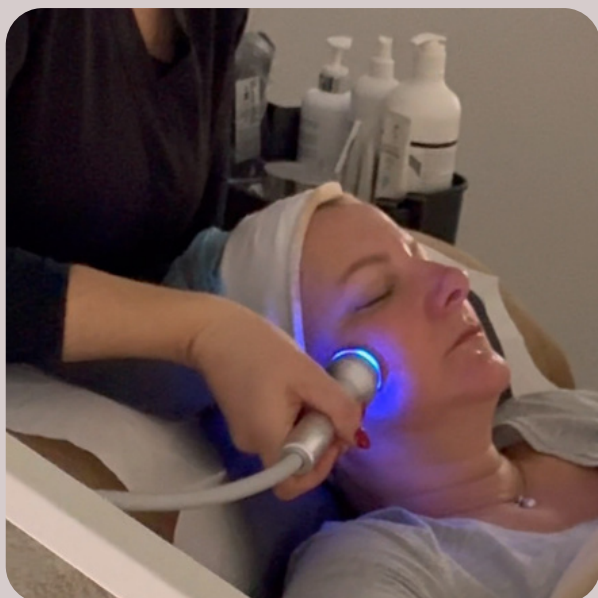
Tudjuk, hogy a rohanó mindennapokban sokszor még 10 perc is kihívás lehet. Ezért nálunk **egy időben, egy helyen** gondoskodhatsz **kezeid, lábaid és arcod szépségéről** – gyorsan, hatékonyan, kompromisszumok nélkül.

✨ **60 vagy 120 perces kezeléseinkkel** egyszerre élvezheted a manikűr, pedikűr, arckezelés vagy szempillaépítés előnyeit, így rengeteg időt spórolhatsz meg.

 Foglalj időpontot most, és tapasztald meg, milyen érzés, amikor a szépségápolás végre igazodik a te tempódhoz!

ASSENBRENNER NIKOLETTA

- manikűr
- modern géllakk
- S méret műköröm

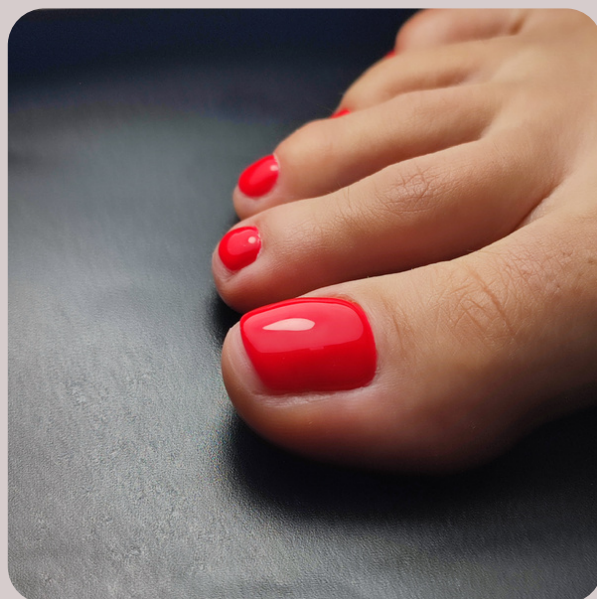


BALOGH ORSOLYA

- quadrafrekvenciás
arckezelés

LOVÁSZ NÓRA

- esztétikai lábápolás
- láb géllakk





SAVE • TIME
— BEAUTY —

lash extensions, facial treatments, pedicure & manicure
at the same Time

**A HELY, AHOL 2 ÓRA
ALATT SZÉPPÉ
PIHENED MAGAD**

S A V E T I M E . H U



SAVE TIME
— BEAUTY —

lash extensions, facial treatments, pedicure & manicure
at the same Time

BUDAPEST
VASKAPU UTCA 10-14 A

0670 635 7700

SAVETIME.HU