

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Ricaricati di energia con un bagno caldo agli agrumi



Il weekend è il momento ideale per ritagliarsi un po' di tempo per sé facendo un bel **bagno caldo agli agrumi**, una vera coccola di bellezza per corpo e mente. Basta versare nell'acqua una miscela preparata con **8 gocce di olio essenziale** e un cucchiaino di **panna acida** e immergersi nella vasca per circa una ventina di minuti. Grazie alla sua azione defaticante ed energizzante su muscoli e pelle, aiuta a cancellare la stanchezza accumulata e a ritrovare la giusta carica. Inoltre, aiuta a essere più positiva. Il suo profumo intenso stimola la produzione di endorfine, gli ormoni che favoriscono il buonumore, indispensabile per affrontare una nuova settimana con meno stress e una marcia in più.

L'articolo [Ricaricati di energia con un bagno caldo agli agrumi](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).