

ЕФЕКТИВНИЙ ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ КОЖНОГО ДНЯ

Щоденна рутинна догляду за шкірою

ОЧИЩЕННЯ

- ОЧИЩУЙТЕ ОБЛИЧЧЯ ДВІЧІ НА ДЕНЬ (ВРАНЦІ ТА ВВЕЧЕРІ).
- ВИКОРИСТОВУЙТЕ М'ЯКИЙ ЗАСІБ ДЛЯ ОЧИЩЕННЯ ВІДПОВІДНО ДО ТИПУ ШКІРИ

□ ЗВОЛОЖЕННЯ

- НАНОСЬТЕ ЗВОЛОЖУЮЧИЙ КРЕМ ПІСЛЯ КОЖНОГО ОЧИЩЕННЯ
- ВИБИРАЙТЕ КРЕМ ІЗ НАТУРАЛЬНИМИ КОМПОНЕНТАМИ, ЩО НЕ ЗАБИВАЄ ПОРИ

□ ЗАХИСТ ВІД СОНЦЯ

- ВИКОРИСТОВУЙТЕ СОНЦЕЗАХИСНИЙ КРЕМ (SPF 30 І ВИЩЕ) НАВІТЬ У ХМАРНУ ПОГОДУ

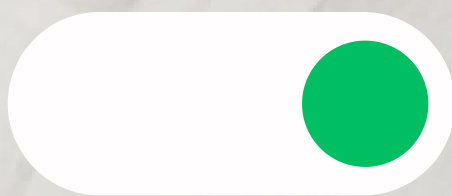
□ ГІГІЄНА

- РЕГУЛЯРНО ЗМІНЮЙТЕ НАВОЛОЧКИ ТА РУШНИКИ.
- УНИКАЙТЕ ТОРКАННЯ ОБЛИЧЧЯ БРУДНИМИ РУКАМИ.

ПІЛІНГ АБО ЕКСФОЛІАЦІЯ

- РОБІТЬ ЛЕГКИЙ ПІЛІНГ 1-2 РАЗИ НА ТИЖДЕНЬ ДЛЯ ВИДАЛЕННЯ МЕРТВИХ КЛІТИН
 - МАСКИ ДЛЯ ОБЛИЧЧЯ
- НАНОСЬТЕ ЖИВИЛЬНУ АБО ОЧИЩУВАЛЬНУ МАСКУ РАЗ НА ТИЖДЕНЬ
- РЕЦЕПТ: ЗМІШАЙТЕ 1 СТ. Л. АВОКАДО, 1 Ч. Л. МЕДУ, 1 Ч. Л. ЛИМОННОГО СОКУ

Щотижнева рутинa



ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ШКІРИ

Пийте воду

- Пийте 1,5-2 літри води щодня для зволоження шкіри зсередини
 - Додайте корисні продукти
- Омега-3: лосось, авокадо, горіхи.
- Антиоксиданти: ягоди, зелень, зелений чай
 - Уникайте шкідливих продуктів
- Зменшіть споживання цукру, алкоголю та смажених страв.



Зниження
стресу



Регуляр
ний сон



ДОДАТКОВІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

- **СПІТЬ 7-8 ГОДИН НА ДОБУ.**
- **ЛЯГАЙТЕ СПАТИ ДО 23:00.**
- **ПРАКТИКУЙТЕ МЕДИТАЦІЇ АБО ДИХАЛЬНІ ВПРАВИ 5-10 ХВИЛИН НА ДЕНЬ**
- **ЗАЙМАЙТЕСЯ СПОРТОМ 3-4 РАЗИ НА ТИЖДЕНЬ ДЛЯ ПОЛІПШЕННЯ КРОВООБІГУ.**

Фізична
активність

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ЧЕК-ЛИСТОМ



- 1. РОЗДРУКУЙТЕ ЦЕЙ ЧЕК-ЛИСТ І ПОВІСЬТЕ НА ВИДНОМУ МІСЦІ.**
- 2. ЩОДНЯ ПЕРЕВІРЯЙТЕ ВИКОНАННЯ ПУНКТИВ.**
- 3. ВІДЗНАЧАЙТЕ ГАЛОЧКОЮ КОЖЕН ВИКОНАНИЙ КРОК.**

ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ – ЦЕ НЕ ТІЛЬКИ ПРО ЗОВНІШНІСТЬ, АЛЕ Й ПРО ЗДОРОВ'Я ВСЬОГО ОРГАНІЗМУ. ДЛЯ БІЛЬШ ДЕТАЛЬНИХ ПОРАД ЗВЕРТАЙТЕСЯ ДО КНИГИ "КОД ЗДОРОВОЇ ШКІРИ".