



## Как ухаживать за кожей лица?

Привет! Я хочу тебе помочь. Дать несколько советов, чтобы твоя кожа стала заметно лучше. После применения этого чек-листа, твоя кожа приобретет здоровый цвет, станет однородной, без жирности и сухости. Высыпания пройдут, а количество прыщей заметно уменьшится. В конце тебя ждет приятный бонус в виде трека привычек.

### Как усовершенствовать кожу лица?

Умывайся часто.

*Клетки постоянно отмирают, отшелушиваются, мы потеем, у нас выделяется кожное сало. Поэтому, чтобы избежать проблем с кожей, нужно чаще умывать лицо.*

Не выдавливай прыщи самостоятельно и без должной обработки.

*Прежде чем давить прыщи, нужно хотя бы помыть руки несколько раз и очистить кожу лица с помощью специальных средств. Но лучше всего пойти к косметологу, который профессионально и стерильно очистит вашу кожу.*

Используй тоник между умыванием и нанесением крема.

*В воде содержится много железа, она довольно жесткая для кожи лица. Поэтому у нас есть чувство стянутой и сухой кожи. Используя тоник по типу кожи, мы восстанавливаем баланс сухости и жирности.*

Смой мицеллярную воду.

*Несмотря на мягкость и бережность современных средств, лучше смывать мицеллярную воду, так как может пойти аллергическая реакция, раздражение, и засорение пор.*

Меняй наволочку каждые 3/4 дня.

*На наволочке остаются частички пыли, кожи, волос и грязи. Поэтому, нужно менять ее как можно чаще.*

- Мой кисти, спонжи для макияжа после и перед каждым использованием.

*На кистях и спонжах тоже остается лишняя грязь, косметика и т.д. Их постоянно нужно очищать водой и мылом/специальным средством.*

- Протирай телефон спиртовыми салфетками минимум 1 раз в день.

*Наш телефон где только не бывает, он постоянно у нас в руках, где-то лежит. Не всегда руки и поверхности чистые, поэтому нужно обрабатывать телефон от бактерий и грязи спиртом, чтобы эта грязь не попадала на наше лицо.*

- Пейте больше воды, минимум 1,5-2 литра.

*Вода очищает наш организм от шлаков и токсинов. Чем чаще пьешь - тем твой организм чище, а кожа здоровее.*

## **Бонус: трекер привычек**

- Утренний уход

*Пенка/гель для умывания, дневной крем*

- 1,5-2 литра воды в день

*Каждый день*

- Протирать телефон спиртовой салфеткой

*Минимум 1 раз в день*

- Поменять наволочку и полотенце для лица

*Минимум 1 раз в 3 дня*

- Помыть кисти и спонжи для макияжа

*Минимум 1 раз в 3 дня*

Мы часто совершаем ошибки, но мы на них учимся! Важно лишь вовремя их исправлять.  
Внедряй мои полезные советы в свою жизнь и твоя кожа скажет тебе: "спасибо!".

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?