# Твоя привычка ухода за кожей

Привет, на связи @rennycos Я подготовила для тебя полезный бьюти-чеклист. Выполняя эти несложные правила, ты отметишь улучшение состояния своей кожи уже через несколько недель!

- [ ] **1.** Пить больше воды (около 2 литров в день)
  *Кожа будет выглядеть гораздо более ухоженной и увлажненной*
- [ ] **2.** Высыпаться
  *У всех своя норма сна, но средней считается 7-8 часов сна в день*
- [ ] **3.** Утренний уход
  *Очищающая пенка для лица, тоник, крем, патчи под глаза. Не забывай увлажнять кожу губ бальзамом или гигиенической помадой*
- [ ] **4.** Вечерний уход
  *Демакияж мицеллярной водой, умывание пенкой, протирание лица тоником, нанесение крема для лица и бальзама для губ*
- [ ] **5.** Маска для лица раз в неделю
- [ ] **6.** Легкое скрабирование лица и тела раз в неделю
- [ ] **7.** Контрастный душ
- [ ] **8.** Сухая щетка после принятия душа
  *Круговые движения сухой щеткой по телу стимулируют кровообращение и улучшение состояния кожи*
- [ ] **9.** Масло для тела
  *Советую именно масло, потому что ему нет равных в увлажнении и питании кожи. Но если вам сейчас надо куда-то идти, то подойдет и лосьон, не оставляющий следов на*

*одежде. Оставьте масло для использования перед сном*

- [ ] **10.** Изучение новой информации по уходу за кожей

*Всегда есть какая-то новая информация по уходу, много постов у бьюти-блогеров и тд. Уделите этому время тоже! И, конечно, применяйте на практике*

Спасибо за внимание! Надеюсь, что я @rennycos была для вас полезна! Буду ждать вас в своем бьюти-блоге в Инстаграм https://www.instagram.com/rennycos/

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

как это убрать?