



Твоя привычка ухода за кожей

Привет, на связи @geppycos 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?