



## Солнце

Лето - это чудесная пора! Многие едут отдыхать, а кто-то остаётся в городе. Но воздействие солнца все же присутствует. Оно дарит нам радость, золотистый загар, но если не соблюдать минимальных правил, можно распрощаться с красотой волос или банально сгореть. Я составила за тебя список полезностей! Не забудь взять в отпуск:

### 1. Волосы

**1.1** Шампунь, бальзам !Маска для волос увлажняющая!

*После возвращения из отпуска не забывайте пользоваться масками, чтобы сгладить стресс для волос*

**1.2** Спрей для защиты от солнца

*Мои любимые от SUNTIQUE (его можно распылять ещё и на кожу головы + он защищает от морской воды, хлорированной, механического воздействия) и от Estel*

### 2. Лицо

**2.1** Солнцезащитный крем/спрей для лица и шеи SPF 15/30/50

*Если собираетесь отдыхать в очень жаркой стране, но хотите загореть, то первое время SPF 50, затем уровень SPF можно снизить до 30/15 Пользуюсь кремом с SPF 30 от CLARINS и спреем с SPF 50 от Garnier*

**2.2** Термальная вода

*Освежаясь, не забудьте промокнуть после кожу салфетками*

**2.3** Матирующие салфетки

*За место тона и пудры уберёт жирный блеск*

## 3. Тело

### 3.1 Спрей для защиты от солнца

*SPF по вашему цветотипу*

### 3.2 Спрей для загара

*Если загар на Вас плохо ложится*

### 3.3 Успокаивающее молочко или спрей после загара

### 3.4 Щадящий скраб

*Нужен для того, чтобы загар ложился ровнее*

Если средство с SPF не является водостойким, то после купания необходимо, предварительно смыв морскую/хлорированную воду, обновить нанесение. Маленький совет: перед тем, как купаться в море или бассейне, намочите волосы чистой, желательно проточной. Она заполнит кутикулу и сделает волосы более устойчивыми к соли. Сияйте и будьте ослепительны всегда

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

как это убрать?