



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:

Волосы

- Шампунь, бальзам !Маска для волос увлажняющая!

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

- 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

Лицо

- 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

- Термальная вода

Освежаясь, не забудьте промокнуть после кожу салфетками

- Матирующие салфетки

За место тона и пудры уберёт жирный блеск

Тело

- Спрей для защиты от солнца

SPF по вашему цветотипу

- Спрей для загара

Если загар на Вас плохо ложится

- Успокаивающее молочко или спрей после загара

- 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?