



По уходу за кожей

Утренний уход за кожей лица

- Салициловая пилинг-скатка

Наносим на сухую кожу, снимает все ненужное на раз

- Пенка или гель для умывания

Идеально для кожи с утра, и не забудь про шею и уши

- И не забудь про тоник

Наносим на ладонь капельку и промакивающими движениями наносим на кожу

- Сыворотка

Можно обойтись без неё, но она добавит увлажнения вашей коже

- Увлажнение, крем для лица

Наносим точечными движениями по всем массажным линиям проходимся, а так же бальзам для губ

Уход за кожей тела

- Обязательно гель для душа

Каждое утро прохладная водичка в душе и вкусно пахнущий гель

- А как же массаж

Берём щеточку, и начинаем хорошо тереть, разгоняем всю воду из организма, лимфоузлы, кровь, убираем отёки и целлюлит

- Не забудь про крем

Кожу лица увлажнили, теперь очередь за телом

Раз в неделю

Скрабирование

Берём абсолютно любой скраб, можно сделать своими ручками, и начинаем скрабировать ножки, животик, ручки и так далее.

Мягкое скрабирование

Это уже для лица, это уже можно раз в две недели

Раз в два-три дня

Делаем масочки

Маски из глины, натуральные маски, тканевые и так далее, увлажняйте и питайте свое личико

Очищающие полоски для носа

Идеальное решение против чёрных точек

И не забудь, что ты прекрасна, говори себе это каждый раз когда смотришь в зеркало

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

как это убрать?