

Чек-лист по уходу за сухой кожей лица.

Почему уход за сухой кожей лица должен быть особенным? Женщинам с сухим типом кожи в возрасте до 25-30 лет обычно не знакомы такие проблемы, как расширенные поры, жирный блеск, черные точки на носу, акне и т. д. Из-за того, что лицо «не доставляет неудобств», уходом часто пренебрегают, и уже к 30 годам неожиданно и быстро развиваются возрастные изменения, в числе которых — большое количество морщинок, усиление нежелательной пигментации, ухудшение тонуса, потеря естественного сияния. Без экстренных мер после 40 лет кожа становится дряблой, а коррекция ее состояния требует огромных усилий. Именно поэтому сухая и очень сухая кожа нуждается в раннем уходе, обеспечивающем увлажнение. Вкупе с правильным питанием и здоровым образом жизни такая мера позволит наслаждаться красотой и молодостью кожи максимально долго.!!!Важно понимать: обезвоженной коже, в первую очередь, не хватает влаги, а сухой — себума (кожного жира)!!!

1. Несколько советов по уходу за сухой кожей лица:

	1.1 Не забывайте пользоваться ночными кремами.
	В часы сна усиливается регенерация. Согласно исследованиям, пик процессов
	обновления приходится на промежуток с 23:00 до 4 утра. В это время клеткам нужен
	особенный ночной уход, особенно если в приоритете — борьба с морщинами.
	1.2 Меняйте наволочку на подушке раз в 3-5 дней.
	Эта странная, но полезная привычка поможет Вам сохранить молодость!)) Ведь кожа
	регенирируется и очищается именно ночью. Поэтому важно менять этот предмет
	постельного белья как можно чаще.)
$\qquad \qquad \square$	1.3 Не перебарщивайте с увлажнением.
\smile	
	Несмотря на то, что ухол за сухой кожей полразумевает использование увлажняющих

средств, содержание влаги в сухой (но не обезвоженной!) коже не меньше, чем в

нормальной или жирной. Слишком частое использование увлажняющих средств может

привести к ослаблению ее способности к удержанию влаги.
1.4 Не забывайте про процедуры глубокой очистки кожи. Сухая кожа нуждается в отшелушивании и очищающих масках. Но так как она более тонкая и нежная, выбирайте средства на кремовой или масляной основе: энзимные пилинги и маски с фруктовыми, молочной и миндальной кислотами. Гликолевая и салициловая кислоты слишком жесткие.
1.5 Питайте сухую кожу изнутри.
Идеальный рацион для красоты сухой кожи обязательно должен содержать продукты, богатые витаминами A и E, а также омега-кислотами - печень, орехи, бобовые, растительные масла, рыбий жир или рыбу жирных сортов.
1.6 Используйте мягкие очищающие средства.
При очень чувствительной сухой коже, реагирующей раздражениями на водопроводную воду, выходом может стать использование мицеллярной воды или очищающего молочка. И обязательно завершайте процесс очищения тонизированием, главное, чтобы в составе тоника не было спирта!
1.7 Уделяйте повышенное внимание защите кожи.
Сухая кожа практически лишена защины, поэтому не забывайте про защитные крема! С мая по сентябрь SPF фактор, с октября по апрель зимние крема или ночные маски.)
1.8 Всегда смывайте косметику перед сном (даже если за окном апокалипсис, а вы ужасно хотите спать) и ни в коем случае не трите кожу ватным диском.
1.9 Исключите из бьюти-ритуала косметику с ретинолом и его производными (они сильно сушат кожу).
1.10 Не забывайте об уходе за кожей вокруг глаз: эта область отличается повышенной чувствительностью. Не в коем случае не наносите крема для век на подвижное веко. Наносите крем прихлопывающими движениями от внешнего уголка глаза к внутреннему и на подбровную часть века.
1.11 Проводите бьюти-ритуал дважды в день: утром и вечером у кожи

Утренние процедуры должны содержать в себе очищение, ведь кожа ночью
выталкивала из себя всё ей ненужное. За 40 минут до выхода наносите защитные
крема. А вечером демакияж, очищение от внешних факторов и питание.
1.12 Пейте хотя бы 1,5-2 литра воды в день.
1.13 Чередуйте разные виды масок: питательные, увлажняющие, тонизирующие, витаминные и т.д.
Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист Эксперт: https://checklists.expert как это убрать?

разные потребности.