



## Чек-лист: 10 ошибок, которые допускают люди во время приема душа

Душ – это одна из самых любимых ежедневных расслабляющих процедур. Однако многие из нас даже не подозревают, что некоторые вещи, которые мы привыкли делать во время приема душа, приносят больше вреда, чем пользы. Если вы хотите сохранить кожу и волосы здоровыми, избавьтесь от этих 10 вредных привычек!

### Пропуск скраба для ног

*Для предотвращения развития вредных бактерий, необходимо не просто регулярно мыть ноги, но и пользоваться пемзой, щеткой или скрабом, уделяя особое внимание поверхности кожи между пальцами.*

### Оставлять мочалку в душе

*Оставляя мокрую мочалку в ванной с нашими омертвевшими клетками тела, мы создаем идеальную среду для размножения бактерий. Хорошо промойте мочалку и повесьте её в сухое место, где она сможет высохнуть быстрее.*

### Слишком жестко вытирать кожу полотенцем

*Интенсивно вытирая кожу после душа, мы будто шлифуем ее наждачкой, провоцируя возникновение раздражения. Не вытирайте, а мягко промокните кожу, прижимая мягкое полотенце к телу.*

### Мытье головы каждый день

*Слишком частое мытье нарушает естественное выделение жира кожей головы, участвующего в сохранении водного баланса. Используйте шампунь не чаще двух раз в неделю.*

### Откладывание использования увлажняющих средств

*Следует использовать увлажняющие средства сразу после душа, пока кожа еще немного влажная, если хотите получить максимально эффективный уход.*

## Пропуск душа после тренировок

*Обязательно мойтесь после тренировки! Это не просто гигиеническая процедура, которая позволит избавиться от запаха пота. Остатки пота на коже могут провоцировать рост вредных бактерий, что может привести к появлению прыщей и высыпаний.*

## Принимать долгий душ

*Слишком долгий душ может навредить, вымывая необходимую влагу из нашей кожи. Специалисты советуют не проводить под душем больше 10-15 минут, а лучше и еще меньше.*

## Нанесение кондиционера на верхнюю часть головы

*Нанесения кондиционера на кожу головы может вызвать излишнее образование лишнего жира на коже. Лучше всего уделить больше внимания кончикам и волосам по всей длине и ваши волосы не будут так быстро пачкаться, как раньше.*

## Пропуск прохладного душа в конце

*Даже пару секунд прохладной воды в конце душа принесет большую пользу для вашего организма: включите холодную воду хотя бы на 30 секунд. Это тонизирует, укрепляет иммунитет и помогает избавиться от стресса и плохого настроения.*

## Заворачивать длинные волосы в полотенце

*Вы можете сильно повредить свои волосы, если привыкли туго заворачивать их в полотенце сразу после мытья. Просто промокните лишнюю влагу, не трите и не заворачивайте волосы в полотенце.*

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

как это убрать?