Чек-лист | Эксперт

Учимся ухаживать за кожей:)

Привет, дорогие, хотите красивую и здоровую кожу? Тогда смотрите этот чек лист. В этом чек листе я расскажу о некоторых маленьких действиях, которые если ввести в привычку, очень помогут вашей коже;)

- [ ] **1.** Не мажте на лицо детские кремы
  Да, у них радующий состав в большинстве случаев, НО сильно забивают поры, увлажняйте им лучше руки~
- [ ] **2.** Если лицо потеет используем матирующие салфетки, а не пудру
  Не забивает поры, летом намного лучше
- [ ] **3.** Используйте одноразовые полотенца для лица
  На обычных полотенцах содержатся бактерии, акне станет больше
- [ ] **4.** Не трогайте лицо грязными руками, особенно на улице, в жару
  Можете занести инфекцию, акне станет больше
- [ ] **5.** Протирайте лицо тоником
  Тоник восстанавливает водный баланс кожи
- [ ] **6.** Следите за питанием
  Исключите из рациона по максимуму фастфуд, перейдите на пп, поможет и фигуре, хотя все красивы по своему)
- [ ] **7.** Протирайте лицо кубиком льда
  Лёд сужает поры, можно сделать как из обычной воды, так и из зелёного чая
- [ ] **8.** Следите за питанием
  По максимуму исключите из рациона фастфуд

- [ ] **9.** Не трогайте лицо руками

  Также акне станет больше, есть вероятность занести инфекцию

- [ ] **10.** Протирайте лицо тоником

  Тоник восстанавливает водный баланс кожи

- [ ] **11.** Промакивайте лицо одноразовыми полотенцами после умывания

  Обычные полотенца содержат много бактерий, акне может стать ещё больше (

- [ ] **12.** Утром протирать кожу кубиком льда

  Можно его сделать из зелёного чая, такая махинация поможет сузить поры, подготовит лицо к макияжу

- [ ] **13.** Не используйте детские крема

  Хоть и пишут, что они самые лучшие, натуральные, может и да, НО они забивают поры, кожа не будет дышать

Всем хорошего дня, надеюсь у вас не будет проблем с кожей, но всё равно за кожей надо ухаживать)

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

как это убрать?