



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 мажьте 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?