Как сохранить молодость 35+

1. Переступив порог 35-летия, вы начнете замечать,отражение в зеркале о возрастных изменениях, на коже может проявиться гиперпигментация, начнут появляться заломы и мимические морщины. Время не щадит никого. Кожа начинает терять упругость. Не отчаивайтесь ,

- [ ] **1.1** Очищение кожи

  Очищать кожу необходимо два раза в день: утром и вечером. Умываясь утром, мы удаляем кожное сало, которое накопилось за ночь. Вечером необходимо очистить кожу от макияжа и смыть все загрязнения, которые оседают на коже за день.Поэтому для очищения кожи мицеллярной водой или молочком для снятия макияжа, можете ещё использовать гель или пенку .

- [ ] **1.2** Увлажнение кожи

  Увлажнение. Оно помогает защитить кожу от обезвоживания и сохранить ее упругой и эластичной. Наносите дневной крем утром непосредственно после очищения кожи, а ночной – за час до сна.

- [ ] **1.3** Тонизирование -2 этап ухода за кожей и на сколько он важен ?

  Тонизировагие подготовит вашу кожу к питательным средствам, а именно – к крему. Благодаря тонику вы восстановите свой защитный слой на коже. При этом следует помнить о том, что к сухой коже нужен специальный питательный тоник, чтобы кожу не пересушить. А для жирной кожи нужно применять тоники с определенными антибактериальными свойствами и матирующим эффектом.

- [ ] **1.4** Питание кожи

  Для интенсивного питания кожи полезны средства, в которых содержатся высококонцентрированные полезные вещества: коллаген, гиалуроновая кислота, пептиды. Это могут быть, к примеру, маски, масла или сыворотки.

- [ ] **1.5** Защита от солнца

  Ультрафиолетовые лучи – один из главных виновников появления морщин.Зимой достаточно защиты SPF20, а летом ищите средства с минимальным значением 40.

2. Как сохранить молодость кожи вокруг глаз Кожа вокруг глаз очень тонкая, нежная и склонная к сухости: в ней отсутствуют сальные железы, поэтому именно в этой области морщинки появляются раньше всего.

- [ ] **2.1** Используйте для снятия макияжа с глаз специальные двухфазные средства.

  Не трите и не растягивайте кожу: смочите спонж или ватный диск средством и приложите к веку на 10-15 секунд. После этого мягко удалите загрязнения.

3. Здоровый образ жизни Помимо антивозрастного ухода за лицом для молодости кожи лица важен и здоровый образ жизни.

- [ ] **3.1** Спите правильно.

  Откажитесь от сна на животе: такое положение провоцирует растяжение кожи, а значит и появление морщин и заломов не только на лице, но и на шее.

- [ ] **3.2** Пейте больше воды и других жидкостей.

  Исключения из этого правила – алкоголь, газированные напитки и кофе.

- [ ] **3.3** Откажитесь от курения или сведите количество сигарет к минимуму.

  Эта вредная привычка не только ускоряет старение кожи, но и придает ей неприятный желтоватый оттенок.

- [ ] **3.4** Перейдите на здоровое питание

  Меньше острого, сладкого, мучного и больше свежих фруктов, овощей и цельных

злаков!

4. Продукты, сохраняющие молодость и упругость кожи лица

- [ ] **4.1** Помните поговорку «мы есть то, что мы едим»?

  Особенно ценны для молодости кожи витамины А, С, Е и группы В, а также растительные жиры, сера, кальций, цинк, железо и калий. Чтобы получить их, включите в рацион: Орехи Рыба и морепродукты Натуральный йогурт Печень Цитрусовые Авокадо Зеленый чай Яйца Эти продукты помогут сохранить красивой не только кожу лица, но и волосы и ногти.

- [ ] **4.2** Регулярно питайте и тонизируйте кожу вокруг глаз

  Нанося крем максимально легкими вбивающими движениями.В жаркое время года используйте кремы для век с SPF и не забывайте о солнечных очках.

5. Специальный уход. Кроме основного ежедневного ухода, существуют специальные средства для кожи лица, которые используются несколько раз в последнюю неделю и служат необходимым дополнением к средствам повседненвного хорошего ухода:

- [ ] **5.1** Скрабы для лица

  Отшелущивают старые омертвевшие клетки, очищают хорошую кожу, стимулируют кровообращение 1 раз в неделю проводить процедуру

- [ ] **5.2** Маски для лица

  Увлажняют, питают, очищают, тонизируют. 2 р в неделю проводить процедуру.

При правильном уходе за кожей вы будете выглядеть красиво и сиять красотой и здоровьем! Внимание! Подбирая средства для очищения, тонизирования и увлажнения очень важно учитывать тип кожи, для которого они предназначены Если ты хочешь

сэкономить пиши мне в Viber +37377785976 и экономь на любимых продуктах. Если ты хочешь получить консультацию по уходу за лицом ,наши консультанты готовы тебе помочь .

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

как это убрать?