



Beauty

Красота - это в первую очередь здоровый и ухоженный вид. Здесь мой чеклист по ежедневным, еженедельным и ежемесячным "ритуалам" красоты и здоровья

1. Глаза

1.1 Гимнастика для глаз

3 раза в день

1.2 Капли для глаз

Капли для глаз иметь при себе, регулярно закапывать, особенно при носке линз.

1.3 После умывания крем для кожи вокруг глаз вечером, а утром кокосовое масло

2. Бедра и ягодицы

2.1 перед душем комплекс упражнений на бедра и ягодицы

2.2 кофейный скраб

каждые 3 дня

2.3 После душа массаж кокосовым маслом

2 раза в неделю антицеллюлитный массаж (добавить в кокосовое масло эфирное масло апельсина)

3. Живот

- 3.1** Пресс в комплексе упражнений
- 3.2** В течение дня держать пресс подтянутым

4. Маникюр и педикюр

- 4.1** 1 раз в месц маникюр и педикюр
- 4.2** укрепление IBX
раз в неделю

5. Волосы

- 5.1** Мой шампунем с ополаскивателем и маской каждые 3 дня, водой омывай каждый день
- 5.2** Укладывай феном с термозащитой каждый день
- 5.3** Маски из Амлы
2 раза в неделю

6. Лицо

- 6.1** Пенка для умывания
Утром и вечером
- 6.2** После душа сбрызнуть цветочной водой.
- 6.3** Питающий дневной крем.
- 6.4** Кокосовое масло под макияж
- 6.5** Питающий дневной крем.

6.6 Демакияж мицеляркой

6.7 Вечером ночной крем

7. Тело

7.1 Увлажняй кожу молочком для тела

8. Эпиляция

8.1 Восковая эпиляция необходимых зон 1-2 раза в месяц (по мере необходимости)

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

как это убрать?