



Уход за собой

Ваша кожа скажет вам СПАСИБО!

- ☐ **1.** Обязательно смывать макияж перед сном
- ☐ **2.** Питьевой режим (не меньше 1,5 л в день)
- ☐ **3.** Ежедневно употреблять свежие фрукты, овощи и зелень

☐ **4.** Массаж головы

Улучшается лимфоотток. Наносим на подушечки пальцев 3-4 капли масла мяты (оливкового, кокосового) и круговыми движениями проходим по всей голове, далее берём прядку волос, скручиваем влево, вправо и несильно тянем. Если будет больно, то уделите особое внимание этой зоне.

☐ **5.** Правильная уходовая косметика

НЕТ: sls, sles, парабены, минеральные и синтетические масла (mineral oil, силиконы), отдушки, искусственные красители.

- ☐ **6.** Спите не менее 7-8 часов, при полной темноте
- ☐ **7.** Используйте мягкие скрабирующие средства (1 раз в неделю)
- ☐ **8.** Наносить маску для лица (2-3 раза в неделю)

Автор: Мария. Instagram: harakas_mariia

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

как это убрать?