



Уход за собой

Уход за собой-один из важных этапов, который должен делать каждый человек, чтоб чувствовать себя комфортно. То, как вы ухаживаете за собой может быть не заметно для окружающих, главное, чтоб вы сами понимали, что это помогает чувствовать себя лучше.

Каждое утро

1-душ 2-чистка зубов 3-очистение кожи лица 4-увлвжнение кожи лица 5-увлажнение всего тела кремами

Каждвый вечер

1-душ 2-чистка зубов 3-снятие макияжа 4-очистение кожи лица 5-увлажнение кожи лица 6-увлажнение всего тела 7-ночной крем для лица, увлажнение губ 8-увлажнение рук

Каждую неделю

1-массаж тела 2-скрабирование лица 3-скрабирование тела 4-маска для лица 5-маска для волос

Каждый месяц

1-стрижка 2-укладка 3-маникюр 4-педикюр 5-брови

Если выполнять хотя бы основные пункты этого чек-лста (утренние и вечерние процедуры), то можно уже почувствовать себя лучше