Уход за кожей лица

Ежедневные процедуры по уходу за кожей

1. Три основных шага. Советы и рекомендации от экспертов по вопросам красоты.

- [ ] **1.1** Представьте, что ваш распорядок дня по уходу за кожей состоит из трех основных шагов:

- [ ] **1.2** Очищение — умывание лица. Тонизирование — балансировка кожи. Увлажнение — увлажнение и смягчение кожи.

- [ ] **1.3** Позвольте этим трем шагам стать вашим ежедневным ритуалом, который укрепит вашу кожу , придаст ей сияние и блеск.

2. Очищение

- [ ] **2.1** В течение дня кожа лица постоянно покрывается бактериями, загрязнителями, вирусами и на ней образуются старые(мертвые) клетки. Ежедневное умывание лица удаляет эти загрязнения, придавая коже свежий вид.

- [ ] **2.2** . Очищение помогает регулировать уровень PH , обеспечивая достаточное удержание влаги.Используйте мягкое, неабразивное очищающее средство, которое не содержит спирта.Мойте лицо один

раз утром и один раз вечером.

3. Тонизирование

- ☐ **3.1** Вот несколько ингредиентов, на которые стоит обратить внимание:

- ☐ **3.2** Гиалуроновая кислота для усиления увлажнения, устранения сырости и придания коже упругости .Гиалуроновая кислота обеспечивает гидратацию и укрепляет барьерную функцию (верхний слой кожи), предотвращая потерю влаги.

- ☐ **3.3** Розовая вода и зеленый чай для снятия раздражения и уменьшения покраснения с противовоспалительным эффектом.Ретинол, витамин B3, пептиды стимулируют выработку коллагена и эластина, белков в организме, которые помогают предотвратить появление морщин.

- ☐ **3.4** Витамины E и C для борьбы с ежедневным воздействием свободных радикалов, которые могут старить вашу кожу.Витамин C для осветления тусклой кожи и уменьшения темных пятен при постоянном использовании.

4. Увлажнение

- ☐ **4.1** Низкая влажность часто приводит к сухости кожи. Обезвоженная кожа становится менее упругой и тусклой, на ней появляется больше морщин.

- ☐ **4.2** Вы можете использовать натуральные увлажняющие масла, чтобы помочь обезвоженной коже.Пить много воды в течение дня и избегать чрезмерного употребления мочегонных средств, таких как кофе и

алкоголь, может помочь в удержании влаги

- ☐ **4.3** Продолжительный душ с горячей водой способствует выведению влаги из вашей кожи. Вместо этого выбирайте теплый, короткий душ и избегайте использования мыла, удаляющего жир.

- ☐ **4.4** Используйте сыворотку с витамином С для более сияющей кожи. С возрастом выработка коллагена сокращается, в результате чего кожа теряет свою эластичность. Маски и сыворотки для лица с витамином С помогают осветлить вашу кожу.

5. Немаловажную роль играют защита кожи, ее питание.

6. Защита

- ☐ **6.1** Один из самых важных способов ухода за вашей кожей – защищать ее от солнца. Солнечный свет содержит ультрафиолетовое излучение, которое вызывает солнечные ожоги и ускоряет старение кожи, что приводит к появлению большего количества морщин с возрастом.

- ☐ **6.2** Используйте солнцезащитный крем. Используйте солнцезащитный крем широкого спектра действия с SPF не менее 15.

- ☐ **6.3** Избегайте пребывания на солнце с 10 утра до 16 часов дня, в это время солнечные лучи наиболее агрессивны

7. Питание

- ☐ **7.1** ПИТАЙТЕ СВОЮ КОЖУ ИЗНУТРИ.Здоровое питание может помочь вам выглядеть и чувствовать себя наилучшим образом.

- ☐ **7.2** Ешьте много фруктов, овощей, цельного зерна и нежирных белков. Орехи и семена содержат все нужные виды жиров, которые питают нашу кожу. Они также богаты антиоксидантом витамином Е, который борется со свободными радикалами, способствующими старению кожи

- ☐ **7.3** Жирная рыба, такая как лосось, богата незаменимыми жирами омега-3. Они уменьшают воспаление и обеспечивают коже необходимое питание. Чтобы получить пользу, вам нужно употреблять его минимум два раза в неделю

- ☐ **7.4** Ягоды занимают первое место по антиоксидантной силе. Они богаты витамином С, антиоксидантом, который не только борется с процессом старения, но также необходим для выработки коллагена, белка, который придает коже эластичность и укрепляет капилляры.

8. Стресс

- ☐ **8.1** Научитесь справляться со стрессом. Исследования показывают, что как острый, так и хронический стресс может оказывать негативное воздействие на общее состояние кожи, а также усугублять ряд кожных заболеваний, включая псориаз, экзему, акне и выпадение волос

- ☐ **8.2** Стресс влияет на иммунную систему, делает вашу кожу более реактивной и чувствительной, вызывает сыпь, крапивницу и покраснение

- ☐ **8.3** Найдите время, чтобы заняться расслабляющей, заряжающей

энергией деятельностью, которая сделает вас счастливыми: почитайте книгу, примите теплую ванну, сходите на массаж , послушайте музыку, помедитируйте или займитесь йогой.

Даже если ваша кожа красива и сияет сегодня,нет никакой гарантии, что так будет и завтра.Вот почему так важно иметь хорошо продуманную процедуру ухода за кожей. Ежедневный уход за кожей абсолютно оправдывает потраченное время и энергию.Регулярно занимайтесь спортом, медитируйте или найдите способы чувствовать себя позитивно. Результаты будут видны!

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

как это убрать?