



Чек лист по уходу за кожей рук

Каждый день наши ручки подвергаются микро травматизации разного характера. Мы собрали несколько советов, которые помогут вам добиться бархатистой кожи надолго. Для вашего удобства прикрепляем ссылки на товары, которые помогут вам в достижении целей♥ Используйте мягкие, щадящие средства для очищения Сальных желез на поверхности кистей рук значительно меньше, чем на остальных участках тела, поэтому кожа особенно подвержена сухости. При этом она часто подвергается контакту с водой и мылом, агрессивными компонентами бытовой химии и антисептиками. Чтобы минимизировать ущерб, наносимый при мытье рук, замените обычное мыло для рук на мягкое очищающее средство, сохраняющее естественный липидный барьер.

<https://www.wildberries.ru/catalog/23406734/detail.aspx?targetUrl=MS&size=56818163><https://www.wildberries.ru/catalog/154535912/detail.aspx?targetUrl=MS&size=164897383>

Защищайте руки от солнца Кисти рук и запястья подвергаются воздействию солнца гораздо чаще, чем остальные части тела, поэтому они нуждаются в защите от УФ-излучения. Крем с SPF поможет избежать появления пигментных пятен и преждевременного старения.

<https://www.wildberries.ru/catalog/18580698/detail.aspx?targetUrl=MS&size=50278933><https://www.wildberries.ru/catalog/44728371/detail.aspx?targetUrl=MS&size=88205145>

Когда руки не заняты, наносите на них крем Перефразируя известную поговорку, «руки кремом не испортишь». Обязательно наносите его сразу после мытья рук, чтобы избежать пересыхания, и повторяйте процедуру при любом удобном случае: когда смотрите сериал, на прогулке или в ожидании заказа в кафе.

<https://www.wildberries.ru/catalog/18453169/detail.aspx?targetUrl=MS&size=50058180>

Ухаживайте за кутикулой Если ваша кутикула быстро отрастает и склонна к сухости, сочетайте процедуру нанесения крема с массажем кончиков пальцев с использованием специального масла. Постоянное увлажнение поможет вернуть ей аккуратный, ухоженный вид. Кроме того, если вы предпочитаете маникюр без покрытия, масло позаботится и о состоянии ногтевой пластины, избавив от сухости и хрупкости.

<https://www.wildberries.ru/catalog/18453169/detail.aspx?targetUrl=MS&size=50058180>

<https://www.wildberries.ru/catalog/18453169/detail.aspx?targetUrl=MS&size=50058180>

Научитесь процедуре парафинотерапии Одна из самых эффективных процедур по уходу за руками, доступных в домашних условиях — холодная парафинотерапия Частота выполнения процедуры зависит от состояния кожи. Очень сухим, повреждённым

кистям рук потребуется интенсивный курс (каждые 2-3 дня), а для поддерживающего эффекта достаточно выполнять процедуру раз в неделю. Процедура выполняется в несколько этапов. 1. Пилинг. Тщательно вымойте руки, нанесите на кожу легкими массажными движениями мягкий скраб. Это поможет удалить ороговевшие клетки и обеспечит более глубокое проникновение увлажняющего состава. По завершении процедуры удалите остатки мягкой салфеткой.

<https://www.wildberries.ru/catalog/4793918/detail.aspx?targetUrl=MS&size=17638886>

2. Нанесение увлажняющего флюида, сыворотки или крема. Подбирайте его в зависимости от состояния и потребностей кожи.

<https://www.wildberries.ru/catalog/4793927/detail.aspx?targetUrl=IM&size=17638895><https://www.wildberries.ru/catalog/4794002/detail.aspx?targetUrl=MS&size=17638905>

3. Нанесение крема-парафина. Интенсивно разотрите в руках небольшое количество крема-парафина и равномерно распределите его по коже тонким слоем. Уделите особое внимание участкам между пальцами.

<https://www.wildberries.ru/catalog/4793937/detail.aspx?targetUrl=MS&size=17638905><https://www.wildberries.ru/catalog/4793923/detail.aspx?targetUrl=MS&size=109617108>

4. Создание термоэффекта. Для этого на кисти/стопы нужно нанести защитную пленку, а затем надеть термоварежки. Если их под рукой не оказалось, можно обойтись обычной кухонной стрейч-пленкой и вязаными рукавичками.

<https://www.wildberries.ru/catalog/61900884/detail.aspx?targetUrl=MS&size=109617108>

<https://www.wildberries.ru/catalog/34125017/detail.aspx?targetUrl=MS&size=72107456>

Время выдержки крема-парафина составляет 10-15 минут. Затем снимите пленку и досуха удалите остатки парафина бумажным полотенцем или салфетками. Смывать средство не нужно. После процедуры на коже остается защитная непроницаемая оболочка. Ухаживайте за руками не только днём, но и ночью. Если днём для ухода за руками лучше подходят легкие, быстро впитывающиеся средства, то на ночь можно нанести более питательный крем или маску.

<https://www.wildberries.ru/catalog/106855694/detail.aspx?targetUrl=MS&size=166906189>

<https://www.wildberries.ru/catalog/106855694/detail.aspx?targetUrl=MS&size=166906189>

Пользуйтесь советами, и берегите ваши ручки

1. Ссылки

Для вашего удобства, просто перейдите по ссылке для ознакомления со средством ♥

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

как это убрать?