

Хотите неотразимое лицо? Помогут полезные советы!

Вы заботитесь о своей фигуре – соблюдаете диету, ходите в тренажерный зал. Следите за своим имиджем, одеждой. Ну а как же ваше лицо? За лицом тоже нужно ухаживать, и не пару раз в неделю, а каждый день. В том, как это правильно делать, вам помогут несколько весьма полезных советов.

Совет 1

Помните, что здоровое лицо – это чистое лицо. А чтобы оно было чистым – его, естественно, нужно умывать, но не с мылом, а со специальными косметическими средствами. Сейчас на рынке огромный выбор подобных средств, поэтому подробно останавливаться на них необходимости нет.

Совет 2

Умываясь, не нужно усердствовать – не трите лицо сильно, иначе нанесете коже невидимые повреждения, которые потом гарантированно воспалятся.

Совет 3

Не умывайтесь горячей водой. Горячая вода заставляет кровь быстро приливать к лицу, из-за этого капилляры расширяются и украшают ваше лицо красноватой сеткой. В результате кожа лица выглядит нездоровой и, что самое страшное, делает ваше лицо старше, чем оно есть на самом деле!

Совет 4

Пот – лучшая среда для бактерий. Поэтому по возможности как можно быстрее смывайте пот.

Совет 5

Не нужно злоупотреблять скрабами. Функция скраба – удалять с поверхности кожи мертвые ороговевшие частицы, открывая молодую здоровую кожу. Однако постоянное применение скраба нарушает естественный процесс обновления кожи, в результате состояние кожи лица ухудшается.

Совет 6

Правильное питание полезно не только вашему телу, внутренним органам, но и коже. Следите за своей диетой, в ней должно быть правильное сочетание белков, углеводов и жиров. Именно жиры делают нашу кожу эластичной. Лучший источник жиров – это рыба, орехи и растительные масла.

Хотите неотразимое лицо

Автор: admin
23.05.2011 20:53 -

Совет 7

Пейте воду! Нехватка воды вызывает образование морщин. Выпивайте ежедневно необходимое лично вам количество чистой воды.

Совет 8

Знаете, что такое мимические морщины? Это морщины, которые возникают в местах «однообразных гримас». По возможности старайтесь сохранять невозмутимое лицо.

Совет 9

Солнечная активность вызывает обезвоживание кожи, что как следствие вызывает появление морщин. Процесс сходен с превращением винограда в изюм. Поэтому перед выходом на солнце нанесите на кожу лица солнцезащитный крем. Это нужно делать примерно за полчаса до выхода, на пляже лучше использовать крем водостойкий.

Совет 10

Бытует мнение, что искусственный загар красивее обычного. Однако при искусственном загаре ваша кожа подвергается более жесткому воздействию ультрафиолетовых лучей. Если вы хотите, чтобы ваша кожа выглядела загорелой, и при этом не наносился урон коже, – используйте автозагар. Автозагар – это специальный безвредный краситель, который имитирует цвет загорелой кожи.

Совет 11

Меньше алкоголя и табака! Почему? Ну, на этот вопрос вы и сами знаете ответ. В толпе заядлого курильщика и выпивоху всегда легко узнать по нездоровому цвету лица.

Совет 12

Здоровый полноценный сон очень важен для нашего организма, в том числе и для нашей кожи. Поэтому отводите на сон по возможности не менее 8-10 часов.

Надеемся, что эти советы вам понравились. Пусть они сделают вашу кожу здоровой, а вас счастливее!

Автор - **Алексей Кожин**

[Источник](#)