



ства без спирта в составе – дополнительное увлажнение кожи зимой ни к чему. Также старайся увлажнять кожу изнутри – пей достаточное количество чистой воды в течение дня. А ещё, если чувствуешь повышенную сухость воздуха в помещениях, можешь использовать специальные освежающие миксты, спреи для кожи. Но помни, что зимой увлажнять ими лицо можно не позже, чем за час до выхода на улицу. Время от времени балуй кожу и масками.

Правильная «одежда» для лица

Зима... Пушистый снежок, морозец, разукрашивающий щёки приятным румянцем... Учитывая погодные условия, в эту пору года за кожей следует ухаживать особенно бережно.

Самое главное правило – поменять воздушные текстуры весенне-летних уходовых средств для лица на более плотные кремы. Да, повседневные кремы должны быть более жирными. При их покупке обращай внимание на состав. Замечательно, если в списке ингредиентов будут масла – такие как миндальное,

зародышей пшеницы, авокадо, какао, жожоба, карите (ши). Большую роль играют, конечно, и витамины в составе. Витамин А отвечает за гладкость кожи. Витамин С помогает ей оставаться свежей и сияющей. Витамин В, способствует мягкому отшелушиванию ороговевших клеток, а витамин Е – увлажнению,

которое наряду с питанием важно и зимой. Если пользуешься тоником для очищения кожи, выбирай сред-

«Южный полдень» (питательная маска)

Размять половину спелого авокадо, добавить четверть банана, 2 стл. сливок комнатной температуры, 0,5 ч.л. оливкового масла. Все ингредиенты тщательно перемешать, нанести на лицо на 15 минут. Смыть тёплым отваром ромашки (можно использовать фиточай в пакетиках).

