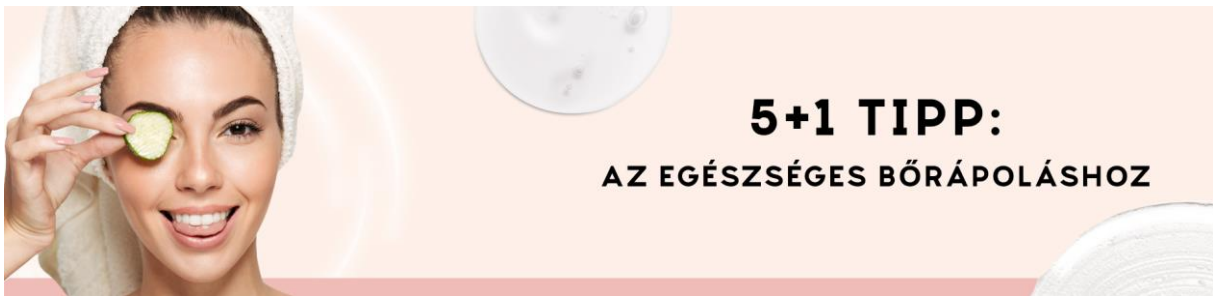


5+1 TIPP AZ EGÉSZSÉGES BŐRÁPOLÁSHOZ

Mindannyiunk célja, hogy ahogyan az élet minden területén, úgy a bőrápolásunkban is a lehető legegészségesebb módon próbáljuk termékeket használni. Íme 5+1 tipp arra vonatkozóan, mi az, amit tehetsz bőröd egészségéért.



1. Mindig nézd meg a hatóanyagokat vagy kérd ki szakember segítségét. A legtöbb kozmetikum mely a drogériák polcán kapható nagyon nagy százalékban állagjavítókat, színezéket és illatanyagot tartalmaz, a hatóanyagok pedig az utolsó sorban kallódnak. Ha nem tudod mire van szüksége a bőrödnek, de szeretnél megfelelő terméket használni, mindenképpen keress kozmetikust, aki segít. Főleg, hogy azok a termékek, amik kozmetikuson keresztül vásárolhatóak meg, általában magasabb hatóanyag tartalmúak, így biztosabb megoldások a bőrödnek.

2. A letisztítás az első és legfontosabb lépés. Ha már használtál arctisztító tonikot az arcodra, amit vattával töröltél le láthattad, hogy nap végén micsoda kosz jön le az arcunkról. Alapvetően a tonikok nem a megfelelő eszközök az arctisztításra, helyette viszont számos, különböző állagú arclemosót használhatsz, melynél szintén érdemes szakember tanácsát kikérni, hogy biztosan a bőrödnek megfelelő terméket használj.

3. Használj fényvédőt. A letisztítás után a következő fontos lépés a bőrünk óvása az UV sugaraktól, illetve a készülékeinkből érkező kék fénytől. Fontos, hogy amikor ilyen terméket választasz nézz utána, hogy pontosan milyen összetevői vannak és mely sugaraktól való megvédésre alkalmas, illetve, hogy a kék fény ellen véd-e. Enélkül ma már nem érdemes fényvédőt vásárolni.

4. Használj hidratáló terméket, ha teheted akkor olyat, ami megakadályozza a bőr idő előtti öregedését. Lehetsz fiatal tinédzser vagy az élet bármelyik szakaszában levő nő, abban egyet értünk, hogy hidratálásra szükség van minden bőrtípusnál. Hiába van tág pórusú mitesszeres bőröd, a vízre -úgy ahogy az egész szervezetünknek-úgy a bőrödnek is szüksége van. Ráadásul a modern technológia révén könnyedén találhatsz olyan jó minőségű terméket, mely a sejtek regenerációjáért, bőröd védelméért és anyagcsere fokozásáért felel, így megelőzheted az öregedés folyamatát.

5. Figyelj arra, hogyha sminkelsz akkor abban is jó minőségű terméket használj. Vannak olyan márkák melyek sminktermékeiben (akár a rúzsokban szemsminkekben, spirálokban is) aktívan dolgozó ápoló, tápláló hatóanyagok vannak, így nemhogy rosszat, külön jót is tesz el ezzel a bőrödnek.

+ 1

Járd kozmetikushoz rendszeresen. Ha nem teheted meg, hogy havonta ellátogass, de cserébe otthon is aktívan használj jó minőségű termékeket akkor legalább évente párszor látogass el kezelésre, ahol egy masszázzsal manuálisan is aktivizálják a sejteid működését, így az otthoni rutin is sikeresebb lesz.