



6 эффективных советов для красоты ног

Увлажнение, пилинг, правильный выбор обуви и не только

Время открытых ног прошло, осенью они “спрятаны” в обуви и под теплой одеждой. Однако это не значит, что о них можно перестать заботиться — напротив, они все равно нуждаются в тщательном и регулярном уходе. Каким именно он должен быть, подробно расскажем в этом материале.

Под уходом, к слову, мы подразумеваем не только процедуры и использование косметических средств — важно в целом уделять ногам должное внимание и контролировать все с ними происходящее, поскольку именно от здоровья ног в наибольшей степени зависит их красота. Поэтому не стоит ограничиваться регулярным педикюром и исправным нанесением крема, хотя и это, конечно, тоже немаловажно. Каким бьюти-советам стоит следовать прежде всего, когда речь идет

об уходе за ногами, и что еще им необходимо для отличного внешнего вида?

Увлажняйте кожу ног

Для большинства женщин нанесение крема для лица — это ежедневная процедура, без которой они не могут представить свое утро или отход ко сну. Ноги, равно как и многие другие участки тела, о таком регулярном уходе могут только мечтать — едва ли многие из нас дважды в день обеспечивают увлажнением и их тоже. Впрочем, баловать процедурами по два раза за сутки ноги, как правило, и не нужно — достаточно смягчать их кремом после принятия ванны или душа, перед сном. Желательно, чтобы средство содержало натуральные ингредиенты вроде масла ши или оливы, а также, например, алое вера. Второе нанесение может понадобиться в том случае, если кожа ваших ног отличается особой сухостью и из-за этого даже трескается. Чтобы избавиться от этой проблемы, вспомните про такой проверенный способ вернуть ногам красоту: прежде чем отправиться спать, обработайте кожу кремом, а затем наденьте хлопковые носки на ночь. Утром кожа будет выглядеть гораздо лучше, а если взять это за привычку, то не пройдет и недели, как ваши ноги наконец-то придут в идеальное состояние.

Для ухода за кожей ног Herbalife предлагает Крем для ног Смягчающий — он увлажняет и питает, имея для этого в своем составе масла карите, ореха макадамии и семян черной смородины, а также способствует обновлению кожи благодаря экстрактам белого чая, мяты и комплексу минералов.

Не забывайте про пилинг

В случае с ногами регулярное отшелушивание необходимо не только для того, чтобы кожа выглядела красивой и ухоженной. Дело вот в чем: когда ороговевший слой становится слишком толстым, кожа может начать трескаться, да так сильно, что появляются болевые ощущения и риск занести грязь, а вместе с ней и инфекцию. Чтобы не ставить под угрозу здоровье и ног, и всего организма, следует пользоваться скрабами. Выбирайте средства с крупными, грубыми абразивными частицами (например, с морской солью), однако кожу обрабатывайте ими мягко, нежно и

бережно. Лучше всего делать это раз в неделю, но если состояние ваших ног требует более частых сеансов пилинга, не отказывайте им в этой процедуре.

Очищайте кожу ног

Постоять под водой в душе или посидеть в ванне с мыльной водой — еще не значит обеспечить ногам очищение. Нужно мыть их отдельно, уделяя внимание области между пальцев, иначе ваши стопы будут преследовать такие неприятности, как размножение бактерий и, вследствие этого, неприятный запах. Еще бы, ведь большую часть дня ноги — в носках или колготках и в закрытой обуви! Поэтому к гигиене ног стоит относиться с большей серьезностью.