



Готовимся к весне: уход за лицом, телом и волосами

Простые правила восстановления кожи и волос после зимы

Зима нередко наносит урон нашему внешнему виду. Холодный воздух на улице и сухой — в помещении обезвоживают кожу; от сухости страдают и волосы. Как восстановить их, вернуть красоту и свежесть и встретить весну неотразимой?

Лицо

Главная неприятность, с которой сталкиваются при уходе за лицом зимой, — это сухость кожи. Если в период холодов вы не уделяли коже достаточно внимания, скорее всего, весну она встретит обезвоженной, с выраженными морщинками, менее эластичной и упругой. В этом случае подготовку кожи лица к весне нужно начать с усиленного увлажнения. Во-первых, необходимо выбрать для регулярного ухода средства с эффективными увлажняющими и питающими компонентами: это

гиалуроновая кислота, глицерин, **растительные масла** и многое другое. Для ежедневного использования идеально подходит Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи Herbalife SKIN, который делает кожу в 2 раза более увлажненной в течение 8 часов^[1] и сокращает морщинки. Во-вторых, обратите внимание на количество воды, которое вы пьете каждый день, — достаточно ли его, чтобы поддерживать водный баланс?

Увлажнять кожу следует не только снаружи, но и «изнутри», поэтому пейте как можно больше воды.

Авитаминоз — еще одна традиционно зимняя проблема, которая сказывается на состоянии кожи в том числе. Даже если вы, спохватившись, на исходе зимы попытаетесь исправить ситуацию, начав принимать витамины, велика вероятность того, что они будут использоваться в первую очередь важнейшими органами, а до кожи так и не дойдут. Спасением могут стать витаминные маски. Устройте себе курс процедур с их использованием. В них должны содержаться такие витамины, как А, С и Е — они считаются наиболее полезными для кожи, так как хорошо ее восстанавливают, а также обеспечивают ей защиту от внешних воздействий. После таких масок кожа снова станет свежей и сияющей.



Тело

В зимнее время, пока кожа тела скрыта под несколькими слоями одежды, о ее состоянии многие практически не вспоминают, из-за чего она сушится гораздо сильнее, чем кожа лица. Если во время холодов вы практически не уделяли внимание коже тела, пора принимать SOS-меры. Начните с использования скраба, который удалит с поверхности кожи скопившиеся ороговевшие клетки. Они не позволяют коже дышать, и именно из-за них она перестает быть мягкой и шелковистой. Для кожи тела можно выбирать скраб с крупными абразивными частицами — они действуют эффективнее.

Отдельно ухода требуют руки и ноги. Делая маникюр, обрабатывайте кожу густым кремом с питательными маслами, чтобы избавиться от сухости, которую приносит рукам холодный зимний воздух. Также не забывайте про отдельные средства для кутикулы, которые сделают кожу вокруг ногтей мягкой и ухоженной. Эти советы актуальны и для [педикюра](#). Дополнительно делайте маски для рук и ног — благодаря им восстановление кожи будет проходить более интенсивно.

Волосы

Слабые, ломкие волосы с секущимися кончиками — вот что получают многие под конец зимы. Чтобы улучшить состояние волос, нужно не только ухаживать за ними правильно подобранными средствами. Нужно также знать, как правильно это делать. Пользуясь шампунем и кондиционером (после холодов выбирайте восстанавливающие) в душе, старайтесь не увеличивать температуру воды слишком сильно. Горячая вода обезвоживает волосы, из-за чего они становятся сухими — это делает их уязвимыми. Волосы нужно мыть под теплой или — еще лучше — прохладной водой. Благодаря этому состояние волос быстрее вернется к норме.

Для интенсивного восстановления волос используйте маски. Их можно делать с помощью натуральных питательных масел (например, масла оливы или авокадо), которые устраняют сухость, возвращают волосам мягкость и силу. Наносите их 2-3 раза в неделю, чтобы как можно быстрее вернуть волосам красоту; если после зимы ваши волосы повреждены не так сильно, хватит и одного раза в неделю. В период восстановления волос старайтесь воздержаться от частой укладки волос феном или «утюжком».

Эти простые советы помогут вам вернуть красоту коже и волосам после зимы! Весну вы встретите во всеоружии.

[1] Клинически протестировано: измерение уровня увлажненности кожи с 8-часовым интервалом. У 100% участников через 8 часов было зафиксировано увеличение уровня увлажненности в 2 раза по сравнению с необработанной кожей. Cantor Research Laboratories, США, 2013