



Как ухаживать за ногтями

Советы по сохранению ногтей здоровыми и красивыми

Красивые ногти не только делают образ завершенным, но и говорят о том, что вы здоровы. Ведь только у здорового человека ногти сильные, неломкие, правильной формы, ухаживать за ними просто, а делать красивый и трендовый маникюр — приятно.

Чтобы сделать красивыми ногти, можно придерживаться нескольких несложных правил.

Обеспечьте себе здоровый рацион питания. Будете здоровыми изнутри — будете

красивыми внешне, этот простой закон работает и в отношении ногтей. Их здоровье поддерживают 4 питательных вещества: протеин, омега-3 жирные кислоты, цинк и магний. **Протеин**, он же белок, это строительный материал для ногтей, и содержится в сое, бобовых, яйцах, молочных продуктах, морепродуктах, мясе птицы и постном мясе. **Омега-3 жирные кислоты** отвечают за увлажненность ногтей, и лучший источник этих кислот — рыба, грецкие орехи, льняное семя. **Цинк** — минерал, который делает ногти сильными, содержится в устрицах, мясе, рыбе, орехах. Наличие **магния** в рационе питания способствует росту ногтей, его много содержится в зеленых листьях, бобах, авокадо, йогуртах. Кстати, спланировать полезный для ногтей рацион помогают продукты от Herbalife, например, протеиновый коктейль Формула 1 и комплекс незаменимых жирных кислот Гербалайфлайн.

Правильно и регулярно ухаживайте на ногтями. Одно из самых важных правил ухода — бережное отношение к ногтям. Делайте домашнюю работу, связанную с использованием бытовой химии, в перчатках. Пользуйтесь увлажняющим кремом, подходящим под сезон (например, зимой кожа рук и ногти требуют использования специального крема). Делайте дома ванночки для ногтей, например, масляные — они подпитывают ногти, делают их увлажненными и сильными.

Делайте маникюр. Неважно, дома или в салоне, главное — регулярно, бережно и с использованием качественных инструментов и материалов. Например, идеально, если у мастера будет ваша индивидуальная пилочка, которой он будет подпиливать ногти только вам. При выборе покрытия помните, что ногтям непременно нужно давать время «отдохнуть» — то есть какое-то время пластины должны находиться без лака и «дышать».

Подводя итог, как сделать красивые ногти: правильно питаться, делать регулярно и аккуратно маникюр, выбирать качественные материалы для ухода.