

# **Хотите неотразимое лицо? Помогут полезные советы!**

Вы заботитесь о своей фигуре – соблюдаете диету, ходите в тренажерный зал. Следите за своим имиджем, одеждой. Ну а как же ваше лицо? За лицом тоже нужно ухаживать, и не пару раз в неделю, а каждый день. В том, как это правильно делать, вам помогут несколько весьма полезных советов.

### **Совет 1**

Помните, что здоровое лицо – это чистое лицо. А чтобы оно было чистым – его, естественно, нужно умывать, но не с мылом, а со специальными косметическими средствами. Сейчас на рынке огромный выбор подобных средств, поэтому подробно останавливаться на них необходимости нет.

### **Совет 2**

Умываясь, не нужно усердствовать – не трите лицо сильно, иначе нанесете коже невидимые повреждения, которые потом гарантированно воспалятся.

### **Совет 3**

Не умывайтесь горячей водой. Горячая вода заставляет кровь быстро приливать к лицу, из-за этого капилляры расширяются и украшают ваше лицо красноватой сеткой. В результате кожа лица выглядит нездоровой и, что самое страшное, делает ваше лицо старее, чем оно есть на самом деле!

### **Совет 4**

Пот – лучшая среда для бактерий. Поэтому по возможности как можно быстрее смывайте пот.

### **Совет 5**

Не нужно злоупотреблять скрабами. Функция скраба – удалять с поверхности кожи мертвые ороговевшие частицы, открывая молодую здоровую кожу. Однако постоянное применение скраба нарушает естественный процесс обновления кожи, в результате состояние кожи лица ухудшается.

### **Совет 6**

Правильное питание полезно не только вашему телу, внутренним органам, но и коже. Следите за своей диетой, в ней должно быть правильное сочетание белков, углеводов и жиров. Именно жиры делают нашу кожу эластичной. Лучший источник жиров – это рыба, орехи и растительные масла.

## **Хотите неотразимое лицо**

Автор: admin

23.05.2011 20:53 -

---

### **Совет 7**

Пейте воду! Нехватка воды вызывает образование морщин. Выпивайте ежедневно необходимое лично вам количество чистой воды.

### **Совет 8**

Знаете, что такое мимические морщины? Это морщины, которые возникают в местах «однообразных гримас». По возможности старайтесь сохранять невозмутимое лицо.

### **Совет 9**

Солнечная активность вызывает обезвоживание кожи, что как следствие вызывает появление морщин. Процесс сходен с превращением винограда в изюм. Поэтому перед выходом на солнце нанесите на кожу лица солнцезащитный крем. Это нужно делать примерно за полчаса до выхода, на пляже лучше использовать крем водостойкий.

### **Совет 10**

Бытует мнение, что искусственный загар красивее обычного. Однако при искусственном загаре ваша кожа подвергается более жесткому воздействию ультрафиолетовых лучей. Если вы хотите, чтобы ваша кожа выглядела загорелой, и при этом не наносился урон коже, – используйте автозагар. Автозагар – это специальный безвредный краситель, который имитирует цвет загорелой кожи.

### **Совет 11**

Меньше алкоголя и табака! Почему? Ну, на этот вопрос вы и сами знаете ответ. В толпе заядлого курильщика и выпивохи всегда легко узнать по незддоровому цвету лица.

### **Совет 12**

Здоровый полноценный сон очень важен для нашего организма, в том числе и для нашей кожи. Поэтому отводите на сон по возможности не менее 8-10 часов.

Надеемся, что эти советы вам понравились. Пусть они сделают вашу кожу здоровой, а вас счастливее!

Автор - **Алексей Кожин**

[Источник](#)