Тренируешься, но жертвуешь своей красотой?

С тебя сердечко, с меня советы

Спорт-это классно, но во время активности сальные железы работают интенсивнее, чем обычно. А если ты еще и ходишь в бассейн (как я, например), то постоянно контактируешь с хлоркой-привет, сухая кожа и мочалка на голове

Именно поэтому нашей с тобой коже и волосам нужна особая поддержка.

Держи мои ТОП-5 лайфхаков:

-Для начала необходимо правильно подобрать ежедневный уход, который будет подходить именно тебе. Да, это может быть достаточно кропотливый процесс, но я обещаю, что результат того стоит. Советую делать это с косметологом. Мы же не хотим допустить ошибок, верно?)

-Помимо основного ухода я периодически использую маски для увлажнения, выравнивания тона кожи, сужения пор (последнюю-не больше 1-2 раз в неделю). Наверное, это особый вид релакса для меня

-Перед мытьем головы я люблю наносить эликсир от @olaplex на всю длину волос. И даже после бассейна мои волосы выглядят потрясающе. Бюджетной альтернативой может стать кокосовое масло. Но с ним легко переборщить, так что если хочешь остаться все-таки с чистыми волосами, имей это в виду.

-Предотвратить растяжки и добиться гладкости кожи тела мне помогает скраб пару раз в неделю. Мой фаворит-кофейный, обалденный запах. Обязательно после-питательный крем. Увлажнение-это вообще наше все!

-Никто не отменял водный баланс! Пьем много воды, моя хорошая. Очень много

Поделитесь своими лайфхаками по уходу в комментариях?



