«Когда ты занимаешься спортом, то кожа вырабатывает больше сальных желёз, а если ты ещё и ходишь в бассейн, как я, то кожа постоянно в контакте с хлоркой, а волосы превращаются в мочалку. И поэтому кожи лица, тела и волосам нужна особая поддержка. Мои основные лайфкахи здесь: Для начала необходимо правильно подобрать своей ежедневный уход. Желательно с косметологом, чтобы избежать косяков. Помимо основного ухода раз в три недели я делаю глиняную чёрную маску для сужения и выравнивания кожи. Перед мытьем головы я наношу либо олаплекс, либо кокосовое масло. Даже после частого окрашивания и хлорки мои волосы остаются в норм. Чтобы уменьшить количество растяжек и добиться гладкости кожи тела, я использую жирный питательный крем и скраб пару раз в неделю.И пейте очень много воды! Очень много»

Топ 3 ухода за собой. ✌🏼

Ставим ❤️. Вам не затратно, а мне приятно!

Во время занятий спортом на нашей коже происходит усиленная работа сальных желёз. После активной тренировки я обычно хожу в бассейн. Однако контакт с хлорированной водой не приносит пользы ни моей коже, ни волосам. Здесь вам помогут мои лайфхаки.

Существует два вида ухода: базовый (ежедневный) и дополнительный.

Ежедневный уход нужно подбирать согласно типу вашей кожи. В этом вам поможет косметолог. Девчули, не поленитесь и обязательно проконсультируйтесь. Я же вам расскажу про свой дополнительный уход. Для сужения пор и выравнивания тона кожи, я делаю глиняную чёрную маску. Использую ее 1 раз в 3 дня.

Перед мытьём головы я наношу олаплекс или кокосовое масло. Это помогает моим волосам выглядеть гладкими и шелковистыми, даже после частого окрашивания и контакта с хлорированной водой.

Чтобы визуально уменьшить количество растяжек и придать гладкость коже, 2 раза в неделю я использую скраб и закрепляю результат питательным кремом.

И не забываю о водном балансе! Необходимо пить достаточное количество воды.

Теперь ваша очередь. Расскажите в комментариях как вы ухаживаете за собой.