**ДО**

«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 olaplex, 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»

**ПОСЛЕ**

Бьюти-лайфхаки русалочки

Ставь лайк, если хочешь идеальную кожу и волосы, как у Ариэль! Сохраняй пост, чтобы потом не искать!

Когда ты занимаешься спортом, кожа вырабатывает больше жирового секрета (кожное сало)

+ если ты еще и в бассейн ходишь, то кожа и волосы постоянно контактируют с хлоркой. Появляются раздражения, сухость и стянутость

SOS

Коже лица, тела и волосам нужен особый уход!

Для кожи лица:

- правильно подбираем ежедневный уход (**лучше всего обратиться к косметологу**)

- раз в три недели делаем чёрную глиняную маску **для сужения пор и выравнивания кожи**

Для кожи тела:

- скрабируем себя пару раз в неделю

- наносим жирный питательный крем по всему телу, чтобы **уменьшить количество растяжек** и добиться гладкости кожи тела

Для волос:

- выбираем увлажняющий шампунь и кондиционеры для волос

- наносим OLAPLEX, либо кокосовое масло перед мытьём головы (даже после частого окрашивания и купания в хлорке, мои волосы остаются в норме)

И не забываем пить МНОГО ВОДЫ! Очень много воды!

На этом на сегодня все

Хотите еще больше лайфхаков?

Тогда скорее ставь + в комментарии!

Делитесь своими методами ухода – самые лучшие я выложу у себя в сторис!