Три способа повысить эффективность крема для лица. Проверено на себе



Я консультирую женщин в вопросах ухода за кожей. Мои клиенты часто спрашивают меня:«Почему не работает крем? Наношу каждый день. Да и стоит он недешево. А эффекта нет! В чем причина?»

Причин здесь несколько. Расскажу об основных.

Красота начинается изнутри

Если вы мало времени проводите на воздухе, питаетесь исключительно фастфудами, едите много сладкого, то тусклый цвет лица и высыпания на коже не заставят себя ждать. Сухость и шелушения — результат нехватки воды и витамина Е. Соблюдайте питьевой режим (не менее 1,5 литров воды каждый день), принимайте комплекс витаминов и минералов, пересмотрите режим питания, гуляйте каждый день, выбирайтесь на природу.



Лучшее решение — комплексный уход

Один крем не решит несколько задач. Согласитесь, нет смысла лечить бронхит сиропом от кашля?

Правильный комплекс включает в себя 6 средств.

**Средство для умывания и тоник.** Перед нанесением крема важно провести процедуру очищения. Если поры забиты себумом или декоративной косметикой, крем не проникнет в кожу. Выбирайте очищающие средства под свой тип кожи. Хорошим дополнением к умыванию послужит тоник из той же серии.

**Сыворотка.** Многие производители помимо кремов предлагают использовать сыворотку для лица. Она служит проводником для основного ухода и заметно усилит эффективность вашего крема.

**Дневной крем** защищает кожу лица от воздействия солнца, морозов, сухого воздуха, бактерий. Наряду с увлажняющими, антибактериальными веществами и витаминами в нем обязательно содержится SPF.

**Ночной крем** имеет более высокую концентрацию активных ингредиентов, чем дневной, так как во время сна коже необходимо интенсивное восстановление.

**Крем для век** выделяют отдельной категорией ухода. Это обусловлено особенностями кожи вокруг глаз. Кожа век самая тонкая и подвижная. Ей необходимо увлажнение и питание гораздо большее, чем другим участкам лица. Наносите крем для век правильно. Не нужно втирать уходовое средство непосредственно в веки. Наберите небольшое количество крема на подушечку безымянного пальца и вбивайте легкими движениями по верхней границе скул от внешнего края к внутреннему и под бровью от переносицы к виску.



Дополнительный уход

Если процедуры основного ухода необходимо проводить ежедневно утром и вечером, то дополнительные — достаточно использовать 1–2 раза в неделю. Что понимают под дополнительным уходом? Косметические маски, скрабы, бустеры и пилинг. По своему опыту знаю, что такие процедуры помогают быстро добиться результата. Главное не перестараться. Есть риск получить обратный эффект.

И напоследок несколько советов:

* летом пользуйтесь легкими флюидами с высоким содержанием SPF (30 и выше), зимой — кремом с густой консистенцией, SPF 15;
* наносите уходовые косметические средства не только на лицо, но и на шею и область декольте;
* каждый раз, когда смотрите на себя в зеркало, повторяйте:«Я красивая!» И улыбайтесь. Улыбка вам очень идет!