**Как сделать кожу лица более упругой?**

Процессы старения начинаются достаточно рано, не смотря на это, у каждого есть возможность сохранить кожу лица упругой и подтянутой. На упругость кожи влияет множество факторов, и если их контролировать, то можно сохранить молодость кожи. Во-первых, на упругость кожи влияет гормональный фон. Во-вторых, образ жизни. Количество гормонов в организме с возрастом контролировать все сложнее, то вести здоровый образ жизни полезно не только для кожи, но и для организма в целом. Есть ряд факторов, которые влияют на состояние кожи:
1. Питание. Употребление фаст-фуда, полуфабрикатов, сладких напитков, а также чрезмерное употребление жиров и сахара приведет к быстрой потери упругости кожи. Также неправильная пища влияет на здоровье и на состояние всего тела.
2. Водный баланс. Упругость кожи напрямую зависит от количества воды в организме. Желательно употреблять 2 и более литра воды в день (на 1 кг массы тела требуется 30 гр воды в день). Избыток жидкости в организме также нежелателен, как и дефицит.
3. Стресс и недосып. Для тех, кто часто пребывает в состоянии стресса или часто недосыпает, рекомендуем обратиться к специалисту. Каждому нужен отдых, который повлияет не только на состояние кожи, но и всего тела. Если есть возможность, стоит заняться йогой.
4. Воздух. Помещение, в котором вы работаете, отдыхаете должно тщательно проветриваться. Сухой воздух пересушит кожу, и она может стать более грубой.
Все эти факторы вы можете контролировать сами, при их соблюдении улучшится не только состояние кожи лица, но и всего кожного покрова.
Процедуры для упругости кожи
Не стоит забывать о кремах и косметических процедурах. Комплексный подход к сохранению молодой кожи даст более быстрый и значимый результат. Некоторые косметические процедуры можно проводить дома:
• для начала нужно помнить о простых нормах гигиены, то есть не забывать умываться 2 раза в день, очищать кожу от макияжа. Чистота — залог здоровой кожи;
• использование скрабов и пилингов поможет обновить кожу, ороговевшие участки кожи обновятся, и лицо будет выглядеть моложе. Скраб можно приготовить самостоятельно;
• после умывания желательно протереть кожу лица тоником;
• крема следует выбирать по возрасту, каждый крем рассчитан на разную возрастную категорию, от этого зависит состав;
• кожу нужно защищать от мороза и жары, летом следует использовать солнцезащитные крема, и зимой увлажнять кожу после прогулок на морозе;

Кожа на лице также нуждается в массаже. Несложный комплекс упражнений сохранит эластичность кожи. Для более видимого результата стоит вести здоровый образ жизни, проводить косметические процедуры. Так же желательно проконсультироваться с врачом, он назначит определенные витамины, которых не хватает в вашем организме. Косметологи говорят, что не обязательно делать пластические операции, если вы не будете сами следить за кожей, то результат после операции быстро пропадет. Чтобы сохранить свою кожу достаточно делать профилактические процедуры. Если же вы хотите омолодить кожу стоит выполнять регулярные процедуры каждый день. Полностью омолодить кожу невозможно, но вы можете заниматься кожей лица в домашних условиях.

**--------------------------------------------------------------------------------------------------**