Способы красивой кожи в тридцать лет

По достижению тридцати лет женщине необходимо уделять больше внимания своей коже. Лицо становится более подвержено следам от стресса, проявляются результаты деятельности прошедшего десятка. Сюда входят поздние вечеринки, курение, алкоголь.

Оставшийся с вечера макияж проявится проблемной кожей в ближайшие года. Давайте

узнаем методы сохранения кожи молодой и красивой.

Отшелушивание

С приходом третьего десятка метаболизм клеток замедляется. Клетки обновляются в замедленном темпе. Для его ускорения понадобится скраб.

Меняйте полирующие средства с сыворотками. Кожа очистится, а регенерация глубоких клеток ускорится. Отшелушивание средства на основе бамбука и орехов разгласят кожу и улучшат

кровообращение.

Популярное так называемое жидкое золото растворяет тусклые мёртвые клетки и стимулирует синтез коллагена. Наносите 2-3 раза в неделю для борьбы с омертвевшими клетками.

Беречь цвет лица

Обращайте внимание на содержание агрессивных и обезвоживающий компонентов. При наличии

склонности к угревой сыпи, высыпаниям, наличие пероксид бензоила в составе крайне нежелательно.

Кожа с его использованием лишится подкожного сала, все более необходимого с

прибавлением лет жизни. Пероксид бензоила, также снижает уровень гидратации, ослабляет

защитные функции и уничтожает коллаген.

Очищайте кожу питательным бальзамом. При наличии пятен, пигментации обрабатывайте участки

раствором с противовоспалительным действием и улучшит цвет лица.

Запастись сывороткой

Выберите обогащённую витаминами. Она поможет в борьбе с радикалами, сбережёт коллаген,

сохранит кожу прочной и эластичной. Самым эффективным ингредиентом, стимулирующим

регенерацию кожи является витамин А (ещё называют ретинол). Мощным антиоксидантом

кожи - витамин С. Для восстановления и кондиционирования-витамин Е. Добавляйте к

ночному крему несколько капель масла облепихи и просыпаться будете сияющей.

Солнцезащитный крем

Эффективное средство, защищающее кожу от пагубного воздействия солнечного излучения.

Солнце не перестаёт светить даже в пасмурную погоду. Отнеситесь к этому серьёзно. Выберите

лёгкий крем для ежедневного пользования.

Крем для глаз

Отныне необходим в использовании. Ещё десять лет назад хватало одного крема для всего тела. Начиная с тридцати лет нежная кожа вокруг глаз требует особого ухода. В этой

зоне старение проявляется в первую очередь. Подберите качественный бальзам для глаз на основе растительных компонентов. Они помогут бороться с первыми морщинами и противодействуют отёчности. Легонько наносите точечным движением пальца, не касаясь линии роста ресниц.

Вывод

Красота и здоровье требуют тщательного ухода. Приобретайте только натуральную косметику.

Ежедневная забота о вашей красоте подарит яркие годы жизни.