



Каждая женщина любого возраста хочет, чтобы её кожа излучала здоровье, оставалась молодой, привлекательной, особенно кожа лица. Для этого уже с подросткового возраста любая девочка должна учиться правильно ухаживать за своим лицом. Но что говорить, если не все взрослые женщины придают этому значение, утром умываясь наспех мылом в лучшем случае и нанося тональный крем? В данной статье будут освещены основные моменты по уходу за кожей и косметические средства, которые для этого нужны.

- Не стоит покупать косметику по уходу только потому, что Вам понравилась реклама о ней. Подбирайте такой комплекс по уходу, который целесообразен Вашему возрасту, типу и состоянию кожи;
- Самый безошибочный способ - это покупка всех позиций косметики по уходу одного производства, поскольку не все средства способны взаимодействовать;
- Старайтесь питаться здоровой пищей, замените обычный кофе на [зеленый кофе с имбирем green ginger](#), животные жиры - на полиненасыщенные жирные кислоты, хлебобулочные изделия - на хлебцы с цельными злаками и отрубями, обогатите рацион питания молочными продуктами, фруктами и овощами, а от сладкого постарайтесь отказаться вовсе;
- Питайте кожу снаружи различными масками, самодельными, либо покупными, содержащими полезные комплексы. Но перед питанием не забывайте очищать кожу.
- Что касается очистки кожи, её нужно производить каждый день утром и вечером. В неё входят: средство для умывания и тоник, возможно, косметическое молочко;
- Раз в неделю пользуйтесь скрабом, либо очищающей маской;
- При наличии серьёзных дефектов кожи (милия, купероз, демодекоз) как можно скорее устраняйте проблему совместно с врачом-косметологом.