



Для того, чтобы сохранить красивый загар и хорошее состояние кожи после отпуска, необходимо заботиться о себе не после, а до пребывания на курорте.

Нужно помнить, что перед отпуском женщина должна очень бережно ухаживать за кожей, которую нужно очистить, укрепить и, конечно же, увлажнить.

Чтобы столь желаемый загар лег ровно, следует тщательно очистить верхний слой эпидермиса. А вот подготовить тело к предстоящему стрессу и улучшить адаптационные свойства поможет укрепление и увлажнение кожи. Поэтому можно с уверенностью сказать – чем лучше вы подготовите тело к воздействию солнца, тем дольше сможет продержаться загар. Однако при этом нужно стараться избегать пилингов, так как после них применение солнцезащитных средств не гарантирует качественную защиту от гиперпигментации.

Тем более, сегодня посоветоваться о выборе ухода за кожей можно у специалистов любой частной клиники, где возможно есть медики, к примеру, выполняющие [лечение наркомании и алкоголизма](#) на разных стадиях.

А вот во время пребывания на пляже, кроме специальных солнцезащитных средств для нежной и чувствительной кожи, не нужно забывать применять качественную косметику для волос. Для защиты своих прекрасных локонов рекомендуем подбирать продукты, в состав которых входит экстракт подсолнечника, пантенол, жожоба, розмарин, масло арганы. Вышеперечисленные компоненты помогут дополнительно увлажнить волосы, а

также сделают их блестящими и красивыми.

Чтобы сохранить загар можно использовать специальные маски, которые также помогут напитать кожу. Например, маска из домашней сметаны и небольшого количества огуречного сока, отлично снимет раздражение и смягчит кожу.