

Adres URL strony <http://www.publikuj.org/58061>

## 5 sposobów jak zadbać o siebie latem

ID artykułu: 58061 / 11035

URL: <http://www.publikuj.org/58061>

Rozświetlona cera to jeden z najważniejszych trendów urodowych w tym sezonie. Szczególnie latem chcemy wyglądać świeżo i promiennie. Aby uzyskać ten efekt, wiele z nas korzysta z rozświetlających podkładów i pudrów. Tymczasem piękny, zdrowy i pełen blasku wygląd skóry to coś zupełnie naturalnego, a dobre kosmetyki mają go tylko podkreślić!

### Przede wszystkim właściwe oczyszczanie

Bez względu na porę roku, po całym dniu nasza skóra jest zanieczyszczona i zmęczona. Cera, szczególnie latem, lubi się przetłuszczać i błyszczeć, a słońce i upały dodatkowo ją wysuszają. Dlatego tak ważne jest oczyszczanie jej minimum 2 razy dziennie. Rano, aby pozbyć się nagromadzonego przez noc sebum, oraz wieczorem by usunąć resztki make-upu, kurzu i zanieczyszczeń z powietrza.

### Po drugie woda i pielęgnacja

Odpowiednie nawodnienie jest fundamentem pięknej i zdrowej cery. Nie chodzi tylko o nawilżenie z zewnątrz, ale także od środka. W tym celu należy pić wodę, nawet jeśli nie jesteśmy spragnieni dzień minimum to 1, 5 litra płynów. Po odpowiednim nawodnieniu warto poświęcić trochę czasu na złuszczenie cery. Peeling pozwoli odetkać pory, usunie resztki makijażu, kremów, potu i innych zabrudzeń, przez co skóra odzyska swoją świeżość i będzie gotowa na witaminową bombę w postaci maseczki.

### Po trzecie tylko lekki krem i make-up

Wysokie temperatury za oknem sprawiają, że chętnie pozbywamy się grubych warstw makijażu na rzecz lekkich, nawilżających kosmetyków. Dlatego zwłaszcza latem, warto zainwestować w dobry, nawilżający krem, bogaty w witaminy i minerały, który odżywi i uelastyczni naszą cerę. Zamiast pudru na cerę warto nałożyć lekki BB krem, zawierający filtr przeciwsłoneczny. Aby skóra wyglądała rześko i promiennie, makijaż warto wykończyć bronzem, lub rozświetlaczem jednym z najmodniejszych kosmetyków tego sezonu.

### Po czwarte właściwa dieta

Zdrowa dieta powinna składać się z białka, węglowodanów i nienasyconych tłuszczów w odpowiednich proporcjach, a także witamin i minerałów. Podczas upałów apetyt się zmniejsza, a gdy pojawia się głód warto sięgać po świeże owoce i warzywa, zawierające antyoksydanty. Przeciwtleniacze zwalczają wolne rodniki, które uszkadzają komórki naszego organizmu, przyspieszają procesy starzenia i zwiększają ryzyko chorób, m.in. układu krążenia czy nowotworów. Dlatego koniecznie pamiętajmy o sezonowych owocach (np. truskawkach, jagodach) i warzywach (np. bobie, szparagach, młodych ziemniakach).

Aktywacja: 22/07/19 13:07, odsłony: 60