

Jak pečovat v létě o pleť



1. Hydratujte svoji pleť!

Důležitá je především hydratace. Pomáhá udržet přirozenou vlhkost pokožky a také ji dodává výživné látky. Vaše pleť bude elastická a jasná. Existují různé hydratační přípravky, které vám péči usnadní. Podstatné je vybrat si ten správný. Mimo jiné ho vybíráme právě s ohledem na roční dobu. **V létě jsou ideální lehké krémy, které neucpávají póry a rychle se vsáknou do pokožky.** Pleť se po nich nemastí tolik jako po hutných krémech.

V létě také **upřednostňujte přípravky s UV ochranou, a to i v případě, že se zrovna neopalujete** I krátké vystavení pleti slunečním paprskům ji může poškodit. **Krém s UV ochranou nanášejte také na dekolt.** Často se na něj zapomíná.

2. Regenerujte pokožku!

Máte-li pokožku podrážděnou, ať už od slunečních paprsků či nečistot, na které je v létě více háklivá, přistupte k její regeneraci. **Základem je pečlivé hloubkové vyčištění a ošetření zklidňující kosmetikou vyrovnávající PH pleti.**

3. Dodržujte zdravou životosprávu!

Ke zdravější pleti přispějete i vhodnou stravou. Tučná, sladká a nadměrně solená jídla jsou nejen zkázou pro naši linii, ale také zatěžují ledviny a zadržují vodu v těle, a to pokožce nesvědčí. **Nezapomínejte ani na pitný režim a dostatek spánku.**

4. Nepřehánějte líčení!

I ženy, které jsou zvyklé na výrazné líčení, by se ho měly v létě vzdát. **Dejte své pokožce oddych.** Místo make-upu používejte tónující hydratační krém a **celkově upřednostňujte vzdušné líčení.** **Řasenku volte voděodolnou,** nerozmaže se vám a nebude tvořit pod očima otisky. Voděodolné by měly být i oční linky, používáte-li je. **Místo rtěnky se doporučuje lesk či hydratační balzám na rty.** Používáte-li tekuté oční stíny, alespoň v létě je vyměňte za pudrová líčidla.