

ZADBAJ O URODĘ, TO PROCENTUJE



„Czesząca się” Władysław Ślewiński Muzeum Narodowe w Krakowie

Każda nastolatka powinna wiedzieć, że makijaż jest ważny, ale znacznie istotniejsza jest odpowiednia pielęgnacja skóry i włosów. Nawet najlepszy tusz do rzęs lub pomadka nie odwrócą uwagi od zaniedbanej cery, dlatego jeśli masz trądzik, zacznij leczyć go u dermatologa. Oprócz preparatów dla cery trądzikowej stosuj nawilżający krem z filtrem UV. Nie zapominaj o nim nawet wtedy, gdy niebo jest zachmurzone lub pada deszcz. Stosowanie kremu z filtrem powinno wejść ci w nawyk, by na długie lata zachować gładką skórę bez zmarszczek i przebarwień.

Oprócz środków na trądzik, kremu nawilżającego oraz delikatnego płynu do mycia twarzy ważnym kosmetykiem dla nastolatek jest peeling. Najlepiej wybrać peeling enzymatyczny, który nie podrażnia skóry

i w łagodny sposób usuwa martwy naskórek. W kosmetyczce warto mieć również wazelinę. Można nią usunąć makijaż oczu i nawilżyć popękana skórę na ustach. Gładkie usta będą wyglądały zdecydowanie lepiej niż suche. Jednak nie tylko twarz wymaga pielęgnacji. Duże znaczenie ma również wygląd rąk i paznokci. Powinny być czyste i zadbane. Jeśli nie masz czasu ani chęci na robienie manikiuru, ogranicz się do minimum, czyli do równego obcięcia paznokci i ich wyczyszczenia. Niezbędne jest także smarowanie dłoni kremem do rąk, zwłaszcza w zimie. W nawyk powinno wejść również depilowanie pach oraz nóg. Aby uniknąć skaleczeń i podrażnień, usuwaj zbędne owłosienie na koniec kąpieli lub prysznic, gdy włoski są miękkie. Zadbaj także o włosy na głowie. Dobre strzyżenie i odpowiednio częste mycie pomogą ci wyglądać świetnie każdego dnia.

Dobre nawyki pielęgnacyjne wystarczą, by każda nastolatka wyglądała pięknie i zdrowo.

E.S