

ЕЖЕДНЕВНЫЙ БЬЮТИ ПЛАН

ЧЕК ЛИСТ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА, ТЕЛА, ВОЛОСАМИ



Великая Коко Шанель сказала: „В 20 лет ваше лицо дает вам природа, в 30-его лепит жизнь, но в 50 вы должны заслужить его сами... “

От себя добавлю: нам не нужно выглядеть моложе, однако хорошо выглядеть в своем возрасте – это прекрасно!

А теперь, **главный секрет красоты** – это **дисциплина и последовательность** в своих бьюти-мероприятиях! Независимо от того, какая косметика стоит у вас на полочке, но, если вы ею не пользуетесь или пользуетесь от случая к случаю, никакой пользы не будет даже от самых дорогих кремов.

Что нужно вашей коже каждый день в домашнем уходе.

Очищение (средства для ежедневного умывания, скрабы и маски для глубокого очищения, а также важный этап очищения, который закрывает этап очищения – **тонизирование кожи**)

Увлажнение (кремы, маски, питьевой режим)

Питание (питательные кремы, маски для кожи, сбалансированное питания для питания кожи изнутри)

Защита (кремы с солнцезащитным фильтром SPF, антиоксидантами и т.п.)

Также очень важно использовать специальные средства за очень деликатной зоной – кожей вокруг глаз и антивозрастные сыворотки, активные компоненты которых помогают более быстрой и эффективной доставке питательных веществ, содержащихся в ней, клеткам кожи.

Ежедневный утренний уход

Очищение – умываемся с использованием очистителя, подходящему вам по типу кожи.

Многие компании сейчас для удобства своих клиентов подразделяют косметику по двум категориям: [склонной к сухости](#) и [склонной к жирности](#).

!!! Помните о шее и зоне декольте – это единое целое с вашим лицом.



Тонизирование – наносим средство на спонж и протираем лицо или опрыскиваем его тонером-спреем.

1-3 раза (в среднем два раза) в неделю рекомендуется пользоваться **скрабом** для мгновенного обновления, чтобы убрать омертвевшие клетки кожи, чтобы они не препятствовали росту новых клеток. Применять его надо после очистителя и перед тонером. Процедура занимает две-три минуты и подойдет даже если вы торопитесь на работу.

!!! Не забудьте о коже рук и стопы. Их можно также «поскрабить»

Уход за деликатной кожей вокруг глаз – нанесите **средство для дневного ухода** на подушечки

безымянного пальца и слегка похлопывающими движениями на кожу вокруг глаз.

Антивозрастная сыворотка – если вам уже за 30+, использование сывороток существенно замедлит процесс увядания кожи. А также подготовит кожу для более глубокого проникновения питательных веществ из увлажняющих или восстанавливающих кремов.



Увлажняющий крем или **крем с солнцезащитным фильтром SPF** – просто нанесите на кожу.

Если вы много времени проводите на солнце **использование крема с SPF обязательно.**

Делаем макияж как обычно и идем украшать собой мир!

Ежедневный вечерний уход

Во многом, вернее во всем, вечерний уход похож на утренний. Разница лишь в косметических средствах.

Очищение – умываемся с использованием очистителя, снимаем декоративную косметику. Отдельное средство для снятия макияжа глаз не требуется если вы пользуетесь очистителями SKIN.

Тонизирование – вечером лучше наносить на спонж и протирать, чтобы быть уверенной, что на лице не осталось грязи.

Уход за **деликатной кожей вокруг глаз** – предпочтение лучше отдавать [кремообразным средствам](#).

Антивозрастная сыворотка – сыворотка и ночной крем дают эффект синергии.

Ночной, или восстанавливающий, или питательный, или «три в одном» крем – просто нанесите на кожу. Ночью, когда в организме активно идут процессы восстановления, необходимо дать коже «пищу», чтобы ей было из чего восстанавливать саму себя.

Ежедневный уход за телом и волосами включает в себя прежде всего простые гигиенические мероприятия. Для этого идеально подходят средства на [основе алоэ](#).

Помним о наших руках и ногах – они так много трудятся и заслуживают заботы о них.

Еженедельные процедуры для красоты



Маски два раза в неделю для глубокого очищения и питания кожи.

Их можно делать утром, если есть время или вечером во время вечернего ухода.

Идеально устраивать себе **SPA день** на выходных и делать не только маски для лица, но и маски для волос.

Депиляция – если для удаления нежелательной растительности на теле вы пользуетесь бритвой, придется использовать этот вид депиляции один-два раза в неделю.

Самомассаж рук и ног используя скрабы, ловим сразу двух зайцев – и массаж, и обновляем кожу. Завершаем процедуры, конечно же, нанесением крема.

Ежемесячные бьюти-мероприятия

Маникюр, педикюр, депиляция, коррекция бровей и ресниц, парикмахер, косметолог.

Ежегодные обязательные мероприятия

Стоматолог, гинеколог, диспансеризация.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД		ДЕНЬ ☀️	ВЕЧЕР 🌙
1	ОЧИЩЕНИЕ	• Очищающий гель на основе Алоэ (для нормальной и сухой кожи) • Очищающий гель на основе цитрусовых (для нормальной и жирной кожи)	• Очищающий гель на основе Алоэ (для нормальной и сухой кожи) • Очищающий гель на основе цитрусовых (для нормальной и жирной кожи)
2	ТОНИЗИРОВАНИЕ	Тонизирующий лосьон на основе трав	Тонизирующий лосьон на основе трав
3	СПЕЦИАЛЬНЫЙ УХОД	Антивозрастная сыворотка	Антивозрастная сыворотка
4	ЦЕЛЕВОЙ УХОД	Гель вокруг глаз с эффектом лифтинга	Увлажняющий крем для кожи вокруг глаз
5	УВЛАЖНЕНИЕ	Ежедневный увлажняющий крем для естественного сияния кожи. Защищающий крем SPF30	Ночной обновляющий крем
1-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ	ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ	Ягодный скраб для мгновенного обновления кожи	
	ГЛУБОКОЕ ОЧИЩЕНИЕ	Очищающая маска на основе глины и мяты	

СЛЕДУЙТЕ ЕЖЕДНЕВНОЙ ПРОГРАММЕ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ

HERBALIFE NUTRITION

Полезные рекомендации или лайфхаки

- Умываясь сделайте легкий самомассаж лица, шеи и зоны декольте. Также можно захватить и кожу на груди. Если ваши средства для умывания содержат по-настоящему хорошие вещества с витаминами С и Е, кожа на вашей груди помолодеет.
- После нанесения [тонера](#), нужно подождать пока лицо высохнет, а потом наносить сыворотку или крем, иначе вы будете чувствовать стянутость кожи.
- Попробуйте использовать [маску на основе глины и мяты](#) пять раз через день. За счет содержащейся в ней гликолевой и молочной кислот вы достигните эффекта **кислотного пилинга**. Такой курс можно делать раз в квартал, для поддержания эффекта еженедельно делать маску Skin (1-3 раза в неделю в зависимости от типа кожи). Маска дает не только глубокое очищение, но и лифтинг, увлажнение, отбеливание и выравнивание тона кожи. Важно в теплое время года, когда солнце активно пользоваться кремом с SPF.
- Нанося скраб сделайте самомассаж (опять же) не только лица, но и шеи, зону декольте, кожи на груди. Не забывайте о коже возле ушей, чтобы предотвратить появление морщин или сгладить уже имеющиеся.
- Нанесите [увлажняющий крем вокруг глаз](#) на губы.
- Волосы рекомендовано мыть ежедневно! За день на них скапливается вся таблица Менделеева. Чтобы мытье не наносило вред волосам и они выглядели ухоженными, лучше использовать шампуни и ополаскиватели с [алоэ](#).

- Когда наносите скраб на лицо, помните о коже рук. Поскрабируйте их и вы получите две процедуры в одной. А если есть возможность, то и стопы помассажуйте со скрабом. Это будет уже три процедуры в одной! Завершите уход [нанесением крема для рук и ног](#) легкими массажными движениями.
- Дважды в неделю очень хорошо совмещать гигиенические процедуры с самомассажем тела скрабами, сухими щетками и т.п.

Помните, что красота требует к себе тщательного, правильного, постоянного ухода и внимания!



ЗАКАЗАТЬ ПРОГРАММУ ВНЕШНЕГО ПИТАНИЯ HERBALIFE SKIN ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ

Записаться на [онлайн консультацию по персональному уходу](#) (консультации по всей стране и по всему миру)

[Линия АЛОЭ и Белый чай](#)

[Перейти в магазин сбалансированного питания](#)

Ваш консультант [Елена Шерemet. Т.+7-953-581-79-70](#)

Подпишись: Инстаграм [@sherlen beauty](#) Телеграм канал ["Азбука красоты"](#)