

## **Порядок нанесения крема:**

- Ухаживаете ли вы за своим лицом, или же за чужим, наносите крем на кисть руки. Данный способ намного удобней и позволит не переусердствовать с нужным количеством консистенции;
  - Кончиками пальцев разотрите крем. У него будет температура тела, а это повышает действенность продукта;
  - На лицо и шею нанесите небольшое количество крема, не затрагивая область вокруг глаз (для них существуют отдельные крема). Движения должны быть массирующими;
  - Крем на лице должен придавать ощущение лёгкости. Если это не так, то через 20 минут уберите излишки бумажной салфеткой;
  - Остатки крема можно распределить по тыльной стороне рук.
- Дневной крем следует наносить за час до выхода на улицу, ночной в пределах 22:00 — 23:00, так как именно в этот час активно вырабатывается мелатонин. Наносить крем прямо перед сном не рекомендуется, во время сна кожа расслабляется, и на утро вы можете проснуться с небольшими отёками, особенно вокруг глаз.

## **А теперь нюансы по уходу за кожей.**

### **Какой водой умываемся.**

*Вода должна быть комнатной температуры. Горячая вода расширяет поры и капилляры, а холодная, наоборот, сужает кровеносные сосуды.*

### **Как мы спим.**

*Правильно спать на спине. Подушка должна быть низкой, матрас твёрдым, лучше — ортопедическим, что бы не образовывалось заломов и перекосов.*

### **Вода или специальные средства?**

*Лучше умываться водой. Следы от косметики и очищающих средств нужно убрать в любом случае. В крайнем случае, тоником.*

## **Уход за веками.**

*У век самая тонкая кожа, в ней практически не происходят выделения кожного сала. Веки не нуждаются в лишней подпитке. Наносить можно только специальный крем для век.*

## **Какие витамины полезны для кожи?**

*Каждый витамин несёт свои питательные функции, поддерживая здоровье нашего тела. В косметических средствах чаще всего применяют витамин А и Е. Однако про витамины группы В и С тоже забывать не стоит.*

## **Нужна ли мицеллярная вода для утреннего ухода?**

*Мицеллярная вода используется обычно при вечернем уходе за кожей, при подготовке лица ко сну, когда лицо очищают от макияжа. Мицеллярная вода — это мягкое вечернее очищающее средство, которое растворяет макияж и загрязнения кожи. И, если вы вечером очистили свое лицо от макияжа и загрязнений, сделали вечерний уход, подготовили лицо ко сну, то в утреннем уходе перед нанесением макияжа нет необходимости в ее использовании.*