

## Jak powinniśmy dbać o naszą cerę?

Kobiety coraz częściej zwracają uwagę nie tylko na to jak wykonują makijaż, ale przede wszystkim w jakiej kondycji jest ich skóra. Wiadomym jest fakt, że nawet najlepszy make up nie będzie wyglądał dobrze, gdy nasza cera jest przesuszona, przetłuszczona lub nadmiernie wyniszczona przez codzienny rytm życia. Zatem jak powinniśmy o nią dbać, żeby zawsze wyglądała promiennie i zdrowo? Sposobów jest wiele. Zaczynając od domowego SPA, kończąc na specjalistycznych zabiegach kosmetycznych. Wszystko zależy od naszego budżetu oraz potrzeb, które nami kierują.

## Jak powinniśmy o siebie zadbać? - czyli podstawy zdrowej skóry

Bardzo często spieszymy się nie do końca zwracając uwagę do tego, co i w jakiej ilości aplikujemy na swoją twarz. Niektóre składniki takich kosmetyków kolorowych jak fluidy, korektory czy cienie sypkie bez odpowiedniego przygotowania naruszają strukturę skóry i mogą powodować podrażnienia. Nie możemy zatem zapominać o odpowiedniej pielęgnacji. Jak to robić? Przede wszystkim musimy stwierdzić, jaki rodzaj skóry posiadamy. Jest to bardzo istotne, ponieważ w zależności od tego jaką mamy cerę, wymaga ona innego rodzaju pielęgnacji i dopasowanych kosmetyków. Jaki jest podział i co powinniśmy dla siebie wybrać?

- **cera tłusta** - Zalecane jest używanie kremów lekkich na bazie wody, nie obciążających i nie zatykających pory. Tak samo jest z fluidami, powinny być delikatne i najlepiej matujące, aby pozbyć się efektu nadmiernego świecenia.

- **cera mieszana i sucha** - Tutaj możemy pozwolić sobie na kremy bardziej tłuste, nawilżające. Do nadmiernie wysuszonej cery idealnym rozwiązaniem będzie użycie kremów witaminowych, które dodatkowo ożywią i nadadzą zdrowy wygląd. Jeśli chodzi o podkłady, to jest to analogiczne. Możemy skorzystać z bardziej tłustych, na bazie olejków, pamiętając jednak, aby nie były dla nas zbyt ciężkie i nie zapychały porów skóry.

## Codzienna rutyna - SPA w domowym zaciszu

Aktualnie na rynku mamy dostęp do wielu rodzajów pielęgnacji, dzięki czemu możemy stworzyć sobie domowe SPA. Podczas takich zabiegów możemy się zrelaksować np. oglądając film czy spędzając czas z koleżankami wykonując sobie wzajemnie bardzo przyjemne zabiegi. Do kosmetyków domowego SPA możemy zaliczyć między innymi:

- glinki do twarzy (biała, zielona, czerwona, błękitna),
- maseczki w kremie,
- maseczki w płachcie,
- plastry oczyszczające,
- peelingi,
- maseczki peel off,
- olejki,
- toniki.

Opcji jest wiele. Używając ich regularnie, oczywiście z dostosowaniem do naszych potrzeb znacznie poprawimy kondycję naszej cery, dzięki czemu będzie promienna i wyglądająca zdrowo. Przejdźmy do tego jak powinna wyglądać codzienna, podstawowa rutyna.

### 1. Poranna pielęgnacja po przebudzeniu

- zaczynamy od przemycia twarzy specjalnym żelem lub zwykłym mydłem,
- aby odżywić buzię nakładamy krem i czekamy aż się wchłonie, możemy użyć dodatkowo lżejszego specjalnego kremu pod oczy, aby zbytnio nie obciążać cienkiej skóry.
- przechodzimy do makijażu,
- utrwalamy wszystko mgiełką,

### 2. Pielęgnacja w trakcie dnia

- możemy używać bibulek matujących, aby pozbyć się nadmiaru sebum.

### 3. Wieczorna pielęgnacja

- oczyszczamy twarz przy użyciu płynu lub żelu do demakijażu,
- używamy peelingu żeby głębiej oczyścić skórę,
- możemy nałożyć maseczkę lub krem na noc.