

Под глубокими декольте и откровенными мини кожа должна быть идеальна. С приходом тепла чаще принимаем душ, чтобы избавиться от проблемных мест и получить заряд витаминов. Кожа скажет вам за это «спасибо»!

**ЮЛИЯ СВИЯШ**, психолог

Когда мы принимаем душ, мы не только очищаем кожу. Душ также помогает нам смыть с себя накопленное за день напряжение и усталость.

Запах геля для душа действует, минуя сознание, и достаточно нескольких минут, чтобы наше настроение и даже взгляд на мир поменялись.

немного воды. Полученным скрабом массируйте с помощью рукавицы тело 1–2 мин. Итог: кожа нежная и приятная на ощупь.

ДЛЯ КОЖИ, СКЛОННОЙ К УГРЕОБРАЗОВАНИЮ: смешать сок алоэ и спирт в пропорции 4:1. Приготовленным лосьоном протирать кожу. Хранить в прохладном темном месте во флаконе с притертой пробкой.

ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА: смешать в пропорции 1:3 выпитый, подсушенный и прожаренный кофе с йогуртом или жирными сливками. Скрабом массировать кожу 2–5 минут. Если времени на приготовление скраба не хватает, можно добавить кофе в свой гель для душа или молочко. Итог: кожа выглядит более подтянуто, заметен приятный кремовый оттенок.

Кстати, в борьбе с целлюлитом помогают и кофейные обертывания, которые нужно делать после пилинга. Понадобится 50–70 г натурального молотого кофе, вода, термомленка. Кофе заливаем горячей водой до образования густой кашицы и ждем, пока остынет примерно до 40 градусов. Затем наносим на кожу и обматываем пленкой. Сверху – теплое одеяло, лежим час. Смываем все под душем и смазываем кожу питательным кремом. ■

Перышки**ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ:**

приготовить 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 чайную ложку молотого риса и растительного масла. Для получения скраба все перемешайте, добавив немного теплой воды. Итог: расширенные поры очищаются и стягиваются.

ДЛЯ ГЛАДКОСТИ КОЖИ: 2–3 ст. ложки отрубей измельчите, смешайте с 1 ст. ложкой мелкой морской соли. Для получения кашицы средней густоты добавьте



1. Гель для душа «Пряности Марракеша», Oriflame
2. Гель для душа Yoghurt, Fa
3. Крем-пена для ванн «Молоко и мед», Oriflame
4. Двухфазная крем-пена для ванны «Капучино», Faberlic
5. Гель для душа «Шоколадное и кокосовое молоко», Kamill
6. Гель для душа «Лемонграсс и масло», Nivea
7. Крем-гель для душа Go Fresh, Dove
8. Крем-гель «Ваниль» Crème Delice, Camay
9. Гель для душа «Гаммелис», Yves Rocher

