

# волосы

Волосы очень чувствительны к погоде. Повышенная влажность на улице сменяется сухостью в помещениях, и вот уже волосы становятся тусклыми, ломкими, сухими у корней и наэлектризованными на кончиках. Для того, чтобы они оставались красивыми и здоровыми в зимний период, надо:

- обязательно носить головной убор (важно, чтобы подкладка была из натуральной ткани, а сама шапка не была слишком тесной)
- использовать увлажняющие и питающие шампуни и бальзамы
- раз в неделю делать питательные маски для волос
- не выходить на улицу с влажными волосами
- как можно реже пользоваться феном с горячей сушкой и плойками/для укладки
- мыть волосы теплой или прохладной водой
- делать массаж головы – он улучшает состояние волос и кожи головы, – для него тебе потребуется немного времени и мягкая массажная щетка.



Лучший питательный шампунь, бальзам и маска для волос. PANTEIN Pro-Complex  
 Шампунь, бальзам и маска для волос. VICHY  
 Шампунь для сухих и поврежденных волос. DERCOS  
 Шампунь для сухих и поврежденных волос. KAMILL



Лучший питательный шампунь, бальзам и маска для волос. PANTEIN Pro-Complex  
 Шампунь, бальзам и маска для волос. ELSEVE  
 Шампунь, бальзам и маска для волос. L'OREAL

# руки



Цыпки, покраснения и вечно раздраженная кожа рук – еще одна ужасная зимняя проблема.

Спасает крем для рук, который всегда должен быть под рукой. После каждого мытья рук, в течение дня, перед сном на руки питательным кремом. Есть свободные пять минут? Нанеси на руки толстый слой крема и помассируй одну руку другой от кончиков пальцев к ладоням, от пальцев к запястьям.

**Вторая зимняя беда – ногти.** Они растут неравномерно, постоянно ломаются и слоятся. Ломкость и хрупкость ногтей говорит о недостатке кальция, так же добавь в свой рацион побольше молочных продуктов и используй укрепляющие покрытия для ногтей. Сложился ногти «боятся» содовой ванночки. Раствори в теплой воде чайную ложку морской соли и подержи в ней руки 20 минут. Для лучшего роста увлажни кутикулу и ногтевую пластину маслом для ногтей. И, конечно, все чистим-убираем – только в резиновых перчатках.



# ШТУЧКА

СЕКРЕТ ИДЕАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

В ДЕКАБРЕ МЫ БУДЕМ:

- ★ расставаться с прошлым
- ★ ходить на свидания
- ★ работать над ошибками
- ★ учиться новому

5 способов испортить себе жизнь

КАК БЛЕСНУТЬ в Новый год? Выбери свой образ

Нина Добрев ИДЕТ НАПРЯМОК

ТЫ, ОНИ ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ кого вычеркиваем?

Тест: НЕ ПОРА ЛИ ВСТАВАТЬ?

Гороскоп: В КОГО ЦЕЛИТСЯ СРЕЛЕЦ?

Мода: ДЕТКИ В КЛЕТКУ