

## Létu sluší lehký make-up i vůně

---



### Jak ošetřit pleť v létě?

Pro ošetření pleti v létě volíme **lehké hydratační krémy, denní s ochranným UV filtrem**. Make up může v létě na dovolenou, protože se víc potíme. **Důležitou roli však v této době hraje pudr**, který by nám rozhodně neměl chybět v kabelce. Pudr ať kompaktní nebo práškový doporučuji průsvitný, který pouze matuje pleť. Z práškových pudrů můžeme na léto zvolit také pudr ve štětci, kterým si snadno přepudrujeme čelo nos a bradu – tedy zónu, která se leskne nejvíc. Na trhu jsou také pudrové matující papírky, které využívají i muži.

**Nezapomínáme na ošetření okolí očí, protože je víc mhouříme a namáháme mimické svaly, což napomáhá vzniku vrásek.** Rozhodně nosíme **kvalitní sluneční brýle** a večer si okolí očí po odlíčení pleťovým mlékem ošetříme kvalitním očním krémem.

Vysušený vysokými teplotami a sluncem není jen obličej, ale povrch celého těla. Pomáhá **tělové mléko**, které nanášíme po každém koupání. Protože víc chodíme odhalené, neměly bychom opomíjet **depilaci podpaží a nohou**. Někdo si depiluje i paže. Také **vlasy bychom měly chránit před sluncem**, které je v letních měsících příliš ostré a vlasy vysušuje. Nejlepší je nasadit si na hlavu klobouk, kšiltovku nebo používat ochranné spreje s UV filtrem. Po každém mytí aplikujeme kondicionér či vlasovou masku, která hydratuje, vlasy se nevysuší a nelámou. Jedeme-li k moři, musíme mít na paměti, že slaná voda vlasům neprospívá. **Po každém koupání ve vlnách je nutné se osprchovat sladkou vodou, dostat sůl z pokožky i vlasů.**

Naše další rady o tom, **jak pečovat o vlasy v létě**, naleznete v našem článku ZDE

## Lesky podle nálady

Co se týče barev, stačí denní tónovací krém. Bronzových tónů, které k létu patří, docílíme pudrem, bronzovými třpytkami, využíváme rozjasňovače, perleť. Efektní je třpytivá linka na víčko. Fantazii se meze nekladou. Pokud je pleť zdravá, opálená, můžeme zůstat u střízlivého denního líčení, jen zdůrazněného řasenkou. Jestli si více dopřáváme koupání v přírodě, doporučuji nahradit řasenku nabarvením řas. Pak se nemusíme starat o to, zda se nám rozmaže. Velkou frekvenci mají v této době **balzámy, lesky na rty**. Můžeme je volit podle nálady.

V nabídce jsou lesky ovocné, s příchutí čokolády, vanilky, medu. Samozřejmě jdeme-li večer na nějakou oslavu nebo zahradní párty, dopřejeme si slavnostní letní večerní líčení. Pak přijdou na řadu sytější barvy na víčka. Například kombinace fialové se zelenou, tyrkysovou, sladce růžová s fialkovou, lososovou, barvy mohou přecházet plynule jedna do druhé.

## Péče o nohy

Důležitou kapitolu představuje péče o nohy, protože v létě chodíme s otevřenými sandálky a pantoflíčky. **Nalakované nehty na nohou jsou vždycky ozdobou.** Může to být jen jemný, perleťový lak, ale když máme chuť a ladí nám to s oblečením, můžeme si nalakovat i každý nehtík jinou barvou. Záleží na odvěze a věku majitelky nohou. **Kromě depilace je nutné o nohy řádně pečovat, chodidla a paty pravidelně obrušovat pemzou a řádně promazávat krémem.**

Přečtěte si rovněž naše **radý, jak si pilovat a lakovat nehty** - článek naleznete [ZDE](#)

## Nejsem cítit potem? Myslete na okolí!

Velkou bolestí naší populace je stále skutečnost, že mnoho lidí je v letních měsících cítit potem. Přitom je na trhu **velké množství deodorantů, které rozkládající se pot zbavují čpavého pachu, nebo antiperspirantů, které pocení zabraňují.** Dokonce jsou v prodeji **přírodní přípravky na bázi krystalů, které neomezují pocení, ale pot rozkládají tak, aby nebyl cítit.** Navíc nejsou parfémované, a můžeme je tedy doplnit svým oblíbeným parfémem.

Když už jsme narazili na vůně, neměly bychom v létě používat těžké parfémy, ale **lehoučké toaletní vody se svěží, čistou květinovou nebo ovocnou vůní, vůní moře a podobně.** Toaletní vody, pokud nejsou fotostabilní, **je lépe nastříkat do vlasů a ne na kůži, kde by nám sluníčko mohlo nadělat ošklivé pigmentové skvrny.**

*Krásné léto Vám přeje Marie Renčová*