

Rady pro krásu



Horká, ledová

Vždy po sprše na chvíli zatněte zuby a párkrát **prostrídejte na několik vteřin ledovou vodu a zpět horkou**. Oplachujte hlavně hýždě, stehna, paže a prsa. **Díky této šokové lázni se vám perfektně prokrví celé tělo, podpoříte imunitní systém a budete se cítit velmi svěží**. Střídání teplot je **rovněž skvělým pomocníkem při boji s celulitidou**.

I při mytí vlasů je vhodné hřívu na závěr opláchnout studenou vodou. Zmírníte tak následnému poletování a trčení malých vlásků na hlavě.

Ach, ty chloupky

To neustálé holení nohou bývá pro většinu z nás celkem zdlouhavou a otravnou povinností, ovšem, především v letních měsících, nezbytnou nutností. Každá rada, jak tento proces usnadnit a co možná nejvíce prodloužit pocit hladkých nohou je tedy jistě nad zlato, proto čtěte dále:

- Vždy **nohy holte až ke konci koupele**. Teplá voda vám otevře póry a holení bude poté mnohem snazší.
- Nikdy neholte nohy na sucho, způsobíte si tak podráždění pokožky a zarůstání chloupků. **Používejte gel, pěnu nebo mýdlo, které usnadní klouzání žiletky po pokožce** a sníží tak i možnost pořezání se.

- **Pokud žiletkou pojedete nejprve ve směru růstu chloupků a teprve až poté proti směru, zabráníte tak zarůstání chloupků** a rovněž je seříznete z obou stran. Nohy tak vydrží hladké o něco déle.
- Jednou za čas je dobré **před holením použít tělový peeling či nohy promasírovat drsnější houbičkou či lufou**. Odstraní tak odumřelé kožní buňky, změkčí chloupky a připravíte je tak na důkladné oholení.

Jen růžová to může být

Pořídte si růžovou vodu. Je to vedlejší produkt, který vzniká při výrobě oleje z růží. Nejen, že perfektně voní a je skvělý například i do dezertů, ale poskytne vám báječnou službu také v kosmetické oblasti.

Vždy po sprše a odličení smočte vatový tamponěk trochou růžové vody a přetřete s ním jemně celý obličej a krk. **Tento voňavý zázrak vyrovnává pH pleti, hydratuje a dokonce pleť zpevňuje.** A jednou za čas si dopřejte **také obklad na oči**, kdy vatové tamponky ve vodě více smočíte, přiložíte na oči a necháte působit. Odměnou vám bude rozzářený pohled bez kruhů pod očima či otoků.

Rozvoňte se!

Před nanesením oblíbeného parfému **zkuste pomazat pokožku na krku, dekoltu a zápěstí obyčejným tělovým mlékem, teprve poté naneste parfém**. Díky krému se dostane hlouběji do pokožky a vůně tak drží mnohem déle a intenzivněji.