



**Ежедневная быти-рутина**

Слева направо: **Rivoli** Восстанавливающий ночной крем Crème De Nuit Réparatrice; **Elemis** Ночной крем для лица Pro-Collagen; **Yves Rocher** Эссенция двойного действия Elixir Jeunesse; **Lancôme** Двухфазный пилинг-концентрат для преображения кожи Absolue Precious Cells; **Anne Semonin** Выравнивающий крем White Star SPF15; **Vichy** Антивозрастной крем Liftactiv Collagen Specialist; **Mezolux** Биоармирующий антивозрастной ночной крем для лица, шеи и области декольте; **Квартет Здоровья** Крем для лица и шеи Intensive; **L'Occitane** Защитный крем Immortelle SPF20; **Giorgio Armani** Основа под макияж Maestro UV

>> ся на всех! Если у вас светлая кожа, используйте красную в холодной гамме (ближе к рубиновому, винному цвету). Если тон кожи теплый и лицо выглядит загорелым, красный должен быть из оранжевой гаммы. Идеальный красный – это оттенок между оранжевым и рубиновым».

**Пользуйтесь тональным кремом** перед выходом на улицу. Всегда, даже в выходные. Помимо ровного тона он обеспечивает защиту кожи от городского негатива. Даже если отбросить все полезные добавки, сами пигменты средства работают как микрозеркала, отражая ультрафиолет и препятствуя прямому контакту пыли с кожей.

**Очищение кожи – дважды в день.** Да-да, вечерний осмысленный демакияж нужен. Но и утром коже требуется достойное очищение и тонизирование. Это пробуждает и добавляет жизненных сил. «Утреннее очищение многие опускают, считая, что за ночь лицо не особенно пачкается, – говорит Елена Елисеева, медицинский эксперт Vichy. – Зачастую умывание заменяют на «поплескаться в лицо водичкой, чтобы проснуться». Ровно то же происходит и в случае, если мы вдруг целый день провели без макияжа. На деле кожа сама себя прекрасно испачкает. Потому

что кроме великого множества функций, выполняет еще одну – выделяет кожный жир (себум) и пот. А это – прекрасная пища для бактерий. Ночью себум вырабатывается чуть больше (основные обменные процессы в тканях происходят, пока мы спим), а днем к нему примешается изрядная порция пыли. Такую смесь не растворить простой водой. Себум представляет собой жиры, которые и сами не смываются, и защищают от смывания компоненты пота и бактериальную флору». Поэтому банального ополаскивания под душем недостаточно. Умывай-

тесь пенкой или кремом, протирайте кожу тоником. И дважды в неделю делайте пилинг. Тогда лицо будет сиять, а макияж – держаться безупречно.

**Делайте маски для лица** как можно чаще. Увлажняющие и лифтинг-средства можно и нужно наносить хоть каждый день. Очищающие – пару-тройку раз в неделю, в зависимости от типа кожи. Нет времени? Отдайте предпочтение тканевым продуктам. Они не требуют смывания, не липнут, а их цена – более чем демократична. Нанесите маску, пока готовите



**Средства дополнительного ухода**

Слева направо: **Algoterm** Ночная ВВ-маска; **Shiseido** Ночная восстанавливающая маска Waso; **Chanel** Увлажняющая маска Masque de Nuit au Camelia; **Elizabeth Arden** Восстанавливающая маска PRO Replenishing; **Repechage** Очищающая грязевая маска Hydra Medic