

Korak po korak: temeljiti kućni tretman lica kao u salonu

Koža ti je izgubila sjaj? Nisi jedina! Bila je stresna godina, a koža lica je često prva linija obrane na kojoj se vide posljedice. To se može odraziti i na tvoje samopouzdanje i raspoloženje. Ako misliš da su samo profesionalni tretmani jedini spas za tvoju kožu, čitaj dalje - jer imam savjet kako i kod kuće možeš sama napraviti predivan tretman lica. Čak i ako nemaš problematično lice, sigurna sam da će ti dobro doći malo vremena za sebe i opuštanje. Itekako zaslužuješ, zar ne?!

Što je potrebno za tretman lica kod kuće?

- velika zdjela
- zakuhana voda
- ručnik
- namočene blazinice ili krastavac narezan na ploškice
- maramice
- čistač za lice
- piling za lice
- maska za lice
- tonik za lice (po želji)
- serum ili ulje za lice
- krema za područje oko očiju
- hidratantna krema

Čak i ako nemaš sve s popisa, nemoj odustati, možeš odraditi manje koraka i pratiti savjete s proizvodima koje imaš:

Korak: Čišćenje

Temeljito očisti lice kako bi uklonila šminku i nečistoće. Navlaži kožu mlakom vodom i kružnim pokretima umasiraj čistač lica u kožu. Ako do sada nisi, svakako isprobaj [električni uređaj za čišćenje pora](#) koji će temeljito očistiti lice, ukloniti odumrle stanice, ali i izmasirati kožu te tako potaknuti mikrocirkulaciju za blistav ten. Isperi mlakom vodom i nježno tapkajući ručnikom osuši kožu.

Korak: Piling

Piling čini kožu svježijom, glađom, uklanjanje mrtvih stanica kožu pomaže i idućem proizvodu da se bolje upije. Idealan zimi je upravo [Anew piling za lice s vitaminom C](#) koji zagrijava kožu (kada se koristi s vodom) da bi se otvorile pore i uklonile nečistoće.

Korak: Parenje lica

Ukoliko nemaš izrazito osjetljivo lice ili rozaceu, parenje lica je izvrstan način za poboljšanje cirkulacije i otvaranje pora kako bi se bolje pročistile. U veliku zdjelu ulij zakuhanu vodu, stavi ručnik preko glave i lagano se nagni iznad zdjele (5-10 minuta je sasvim dovoljno). Za još veći opuštajući učinak, u vodu možeš dodati neku ljekovitu travu ili esencijalno ulje.

Korak: Maska za lice

Maska za lice je najvažniji korak kućnog tretmana lica. Nakon što je lice upareno, koža je spremna upiti prijeko potrebne nutrijente iz maske. Za dubinsku hidrataciju i puniji izgled kože nanesi [Anew Hidrogel masku za lice](#) s protinolom koja pruža rezultate nakon samo 15 minuta. Na oči stavi hladne ploškice krastavca ili hladno namočene blazinice, leži i opusti se. Iskoristi ovo vrijeme za meditaciju ili vježbaj duboko disanje pa ćeš pomoći i svom duhu: smanjiti napetost i stres. Nakon što ukloniš masku, isperi lice hladnom vodom.

Korak: Tonik

Nanesi tonik na lice i vrat te osuši maramicom. Ako nisi ljubiteljica tonika, ovaj korak slobodno možeš i preskočiti. Ali ako voliš potpunu njegu, tonik kao baza za sljedeće korake njege kože, definitivno upotpunjuje profesionalnost cijelog ovog kućnog tretmana.

Korak: Krema za područje oko očiju

Zagrij malu količina kreme među prstima i lagano tapkajući nanesi oko očiju. Pazi da uđeš duboko, koliko možeš, u dio između oka i nosa, ali ne zaboravi ni gornji dio kapka.

Korak: Serum

Rukama nježno utapkaj serum ili ulje na lice dok se u potpunosti ne upije. Tako stimuliraš cirkulaciju i dovodiš svježi kisik u gornje slojeve kože. [Anew Skin Reset serum za lice u ampulama](#) sadrži protinol koji potiče 2 tipa kolagena za kožu meku poput bebine, a idealan je za sve dobne skupine.

Korak: Hidratacija

Tretman završava nanošenjem hidratantne kreme na lice i vrat, koristeći masirajuće klizne pokrete prema gore. Bilo da se odlučiš za aktivnu njegu za pomlađivanje poput [Anew linije](#), krema za sve tipove kože iz [NutraEffects linija](#) ili ti više odgovara veganska njega kože nadahnuta prirodom poput [Distillery linije](#), uvijek je za potpuni rezultat dobro dnevnu kremu kombinirati s noćnom.

U vremenu smo kada smo svi puno više doma nego bi i htjeli. S druge strane imamo brze izlaske na zimu, nagle promjene hladno-toplo, suhi zrak u grijanim prostorima... Toliko je izazova oko nas. Priušti si trenutak za sebe: slijedi ove korake njege jer priuštiti ćeš svojoj koži, ali i svom sveopćem stanju, efektan tretman za blistavu kožu i opušten um!

Piše: Maria Santini; Avonova Beauty trenerica

www.avon.hr

Photo: Petar Santini