



1/Термальная вода, La Roche-Posay 2/Термальная вода, Vichy 3/Энергетическая вода, Cefine

В/ Чем хороша термальная вода в баллончиках, какие микроэлементы входят в ее состав, и может ли быть на нее аллергия?

О/ Термальная вода содержит массу полезных веществ: бром, йод, кальций, железо, фтор, хлор, магний, натрий и другие минеральные соли и микроэлементы. Она повышает упругость кожи, продлевает молодость, улучшает цвет лица и подходит для самой чувствительной кожи, не вызывая раздражения и аллергических реакций.

3 способа применения

- 1/Применяйте термальную воду вместо тоника перед нанесением макияжа, а также если просто хотите освежить кожу в течение дня.
- 2/Добавляйте в маску, чтобы активные вещества глубже проникли в кожу.
- 3/Используйте как антисептик после любых косметических процедур — чистки лица, пилинга, массажа, эпиляции.

В/ Когда я не высыпаюсь, появляются отеки и синяки под глазами, как быстро справиться с этой проблемой?

О/ Причин появления темных кругов под глазами много. Но если вы твердо уверены, что в вашем случае всему виной нагрузка, стресс, недостаток сна, то справиться с проблемой легко. Вот несколько советов, которые помогут выглядеть на все 100%:

ПЕРЕД СНОМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТУ. Свежий воздух ускоряет обменные процессы.

ЧАЩЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ СРЕДСТВА, АКТИВИЗИРУЮЩИЕ МИКРОЦИРКУЛЯЦИЮ. Это способствует выведению избытка жидкости. Ищите в составе кремов для век экстракт полыни, цедры, а также комплекс аминокислот.

СДЕЛАЙТЕ ЛЕГКИЙ МАССАЖ. Подушечками пальцев легкими похлопывающими движениями двигайтесь по направлению от виска по линии нижнего века к переносице.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ КУБИКИ ЛЬДА. Важное правило: не держите лед долго на одном месте, вся процедура выполняется в течение нескольких секунд.

НЕ ЗАБУДЬТЕ ПРО КОНСИЛЕР. Если круги имеют зеленоватый цвет, используйте средство красного оттенка, при красноватом — зеленых тонов.



- 1/Разглаживающий гель для кожи вокруг глаз, Darphin
- 2/Крем для век, Le Regard, Rivoli Geneve
- 3/Увлажняющее средство для кожи вокруг глаз, Shiseido
- 4/Роликовый гель с кофеином для кожи вокруг глаз, Garnier
- 5/Успокаивающий гель для век, Mary Kay

В/ У меня слишком длинный нос! Слышала, что можно его укоротить при помощи гимнастики, это правда?

О/ Нос в основном состоит из хрящевой и мышечной ткани, поэтому его форму можно улучшить, а в некоторых случаях даже изменить. Существует специальное гимнастическое упражнение, которое некоторые сравнивают с ринопластикой. Оно поможет укоротить слишком длинный или сузить чересчур широкий нос.



ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

- Возьмитесь за переносицу большим и указательным пальцами.
- Кончиком указательного пальца другой руки упритесь в кончик носа снизу.
- Потяните вниз нижнюю губу. Удерживайте в течение секунды, затем расслабьте губу. Повторите 30 раз. **SHAPE**

Эксперты **SHAPE**: Юлия ЦЭРУШ, топ-стилист Mahash Natural Hair Spa, Светлана МОЛВИНСКИХ, д.м.н., главный специалист марки Chris Farrell, Анастасия БУРДЮГ, тренер по гимнастике салона красоты CityChic.