

La fel cum exista obiceiuri de ingrijirea a pielii pentru dimineata si seara, inainte de culcare, trebuie sa iti creezi un ritual de ingrijire si pentru atunci cand faci sport.

Tine cont de aceste sfaturi si vei avea intotdeauna un look ingrijit si natural:

1. Bea apa inainte sa incepi sa faci sport, ca sa aiba corpul

o sursa de hidratare in timpul exercitiilor.

2. Fa sport demachiata. Din cauza efortului transpiri si risti sa ti se scurga machiajul si

sa iti patezi echipamentul.

3. Evita sa mergi la solar. Multe sali de sport au si solar;

desi intentia ta e buna (de a avea o culoare a pielii placuta mereu) bronzul artificial

este daunator pe termen lung.

4. Cand faci dus, foloseste un gel de dus cremos care sa iti

ajute pielea deshidratata.

5. Nu folosi apa excesiv de calda in timpul dusului, pentru

ca desi ai impresia ca te va ajuta sa iti destinzi muschii, in acelasi timp iti

va usca pielea mai tare.

6. Pune-ti in geanta

pentru sala si un lapte hidratant si un gel de curatare pentru fata.

** sursa - cosmopolitan.ro