



## 10 tipov pre žiariacu pleť



1. Dodržiavajte ranné a večerné rutiny.
2. Tvár si do uteráka nešúchajte, ale odtláčajte.
3. Denne pite dostatok čistej vody.
4. Zarad'te do svojho jedálnička viac ovocia, zeleniny, orechov.
5. Noste slnečné okuliare, dostatočne veľké, aby prekryli aj citlivé očné okolie.
6. Noste klobúky, šiltovky či iné pokrývky hlavy, ktoré ochránia tvár.
7. Doprajte si dostatok spánku.
8. Používajte obliečky na vankúš z hladkého materiálu ako sú satén či hodváb.
9. Nedotýkajte sa zbytočne tváre.
10. Dopĺňajte kolagén, kyselinu hyaluronovú, vitamín C aj vnútorne.

