



Ewa Hejman-Lenga
Dyplomowany Instruktor
Nails Company Zabrze
Administrator forum
www.nailscompany.pl/forum
www.nysza.pl



ABC zadbanej kobiety

Elegancką i zadbana kobietę można poznać po wypielęgnowanych dłoniach i paznokciach. Dłonie powinny być lekko zaróżowione, suche i aksamitne, a paznokcie mocne i ładnie wymodelowane. Jeśli wyrobisz w sobie kilka pożytecznych nawyków, Ty również będziesz mogła się takimi pochwalić. Wystarczy tak niewiele ...

Godziennie:

- Od razu po umyciu rąk dokładnie osusz je ręcznikiem. Pozostawiona na skórze woda paruje, przyspieszając jeszcze bardziej proces wysuszenia. Unikaj również korzystania z suszarek w toaletach publicznych, ponieważ gorące powietrze odwadnia skórę. Obowiązkowo po wysuszeniu nasmaruj dłonie nawilżającym bądź odżywczym kremem – ta sama zasada obowiązuje po każdym myciu naczyń, praniu czy sprzątaniu.

Mycie naczyń oraz sprzątanie wykonuj w rękawiczkach.

- W chłodny dzień, przed wyjściem na dwór, stosuj kremy ochronne. Dobrym wzmocnieniem tarczy ochronnej dłoni są kremy zawierające ceramidy, kwasy tłuszczowe i witaminę E.

- Wieczorem nakładaj grubą warstwę kremu i wcieraj oliwkę do paznokci.

Raz w tygodniu:

- Wykonaj manicure, a potem nałóż krem „na ciepło” lub maseczkę odżywczą.

- Pamiętaj o peelingu do dłoni – usunie on martwy naskórek i rozjaśni przebarwienia.

- Parę minut poświęć na masaż dłoni - posmaruj dłonie olejkami do masażu lub dużą ilością kremu do rąk. Wymasuj okrężnymi ruchami każdy palec, potem jedną dłoń - grzbiet drugiej. Na koniec wykonuj ruchy jak przy zacieraniu rąk. Taki masaż odpręża, pobudza krążenie

Przynajmniej raz w miesiącu:

- Idź do kosmetyczki na zbawienny zabieg parafinowy. Kąpiel parafinowa wzmacnia i uelastycznia skórę, wygładza szorstki naskórek, chroni przed wysuszeniem, a efekt utrzymuje się dobrych kilka dni.

- Idź do gabinetu na profesjonalny manicure.

- Jeśli nosisz przedłużone paznokcie odwiedź swoją stylistkę paznokci w celu odnowy stylizacji - każdy „przechodzony” tydzień naraża paznokcie na poważny uszczerbek.