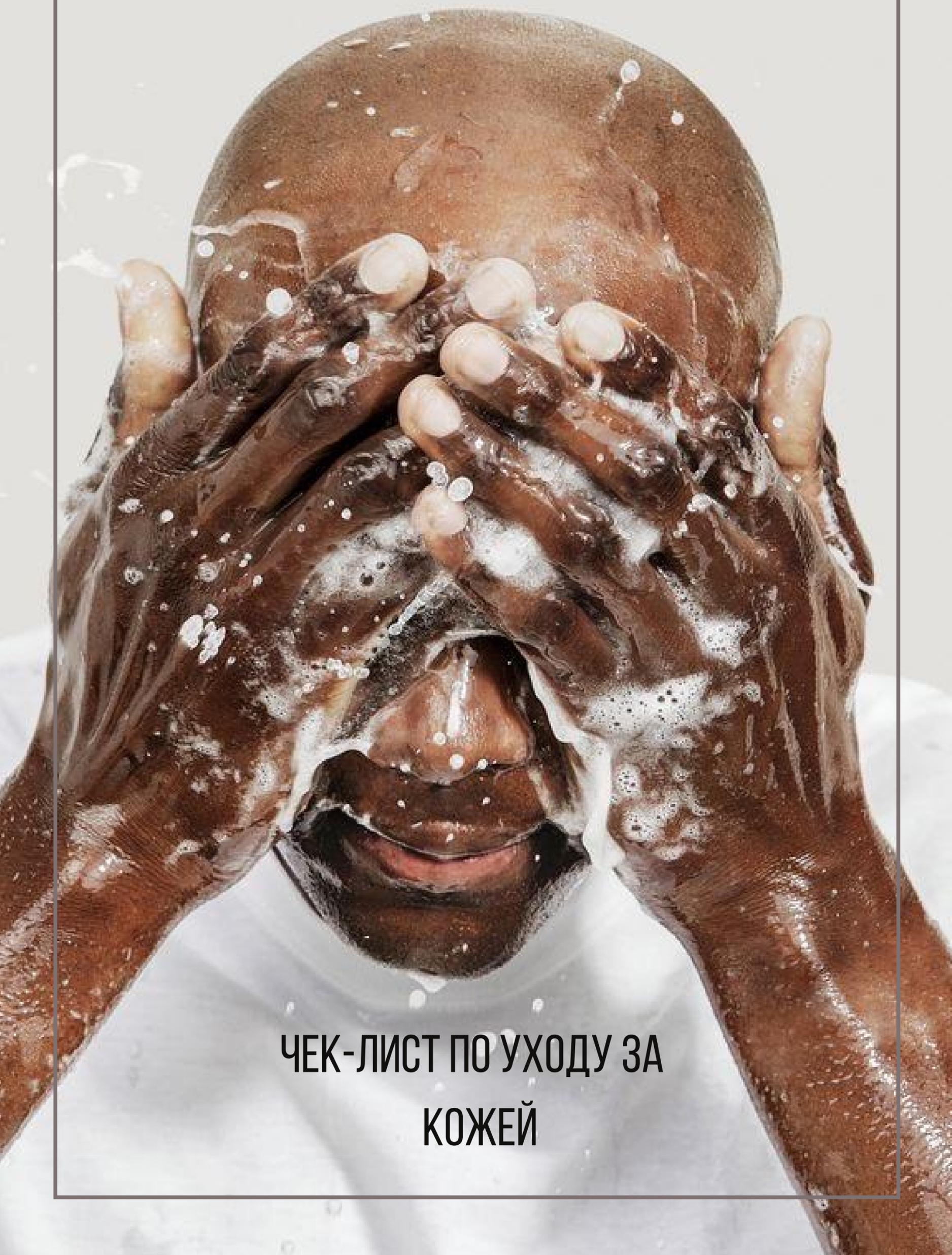


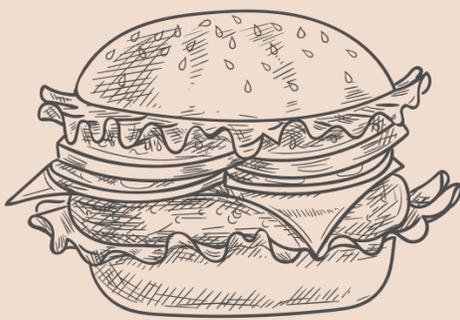
**СКАЖИ — НЕТ  
РАЗДРАЖЕНИЯМ НА ЛИЦЕ**



**ЧЕК-ЛИСТ ПО УХОДУ ЗА  
КОЖЕЙ**

# ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОСПАЛЕНИЙ

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ОТСУТСТВИЕ УХОДА ЗА ЛИЦОМ



ВЫ НЕ ВЕДЁТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ  
ЖИЗНИ



# СОВЕТЫ

- БОЛЬШЕ ПРОГУЛОК НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ ПОЙДУТ ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ТОЛЬКО НА ПОЛЬЗУ!  
СТАРАЙТЕСЬ ИСКЛЮЧИТЬ КУРЕНИЕ И АЛКОГОЛЬ ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ, И ВАША КОДА И ОРГАНИЗМ СКАЖУТ ВАМ БОЛЬШОЕ СПАСИБО!

- ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ВАША ПРОБЛЕМА, СТОИТ НА НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА ВРЕДНУЮ ПИЩУ, ЧАЩЕ ВСЕГО ЭТО МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, САХАР И МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ. ОКОЛО ДВУХ НЕДЕЛЬ НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОЕЙ КОЖЕЙ - ОНА ВАС УДИВИТ!

# УМЫВАНИЕ

- ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАТЬ УХОД, НУЖНО ЗНАТЬ ТИП ВАШЕЙ КОЖИ. ЕСЛИ ОНА ЖИРНАЯ ИЛИ КОМБИНИРОВАННАЯ, МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПЕНКИ И ПИЛЛИНГИ, МЕЛКИЕ СКРАБЫ, ЧТО В СЛУЧАЕ С СУХОЙ КОЖЕЙ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕЛЬЗЯ.

- СУХАЯ КОЖА НУЖДАЕТСЯ В ОЧЕНЬ БЕРЕЖНОМ УХОДЕ И УМЫВАНИИ, ПОЭТОМУ ЖЕЛАТЕЛЬНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕ ПЕНЯЩИЕСЯ СРЕДСТВА, А ПОСЛЕ УМЫВАНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНО УВЛАЖНИТЬ КОЖУ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПОЯВЛЕНИЯ ВОСПАЛЕНИЙ.

# КОСМЕТОЛОГ

- БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 13 ДО 47 ЛЕТ ПОЛЬЗУЮТСЯ УСЛУГАМИ КОСМЕТОЛОГОВ. САМОЙ ПОПУЛЯРНОЙ ПРОЦЕДУРОЙ У ПОДРОСТКОВ ЯВЛЯЕТСЯ ЧИСТКА ЛИЦА, А У ВЗРОСЛЫХ— БОТОКС. С КАЖДЫМ ГОДОМ, ВСЕ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ НЕ МОГУТ ОБОЙТИСЬ БЕЗ УСЛУГ КОСМЕТОЛОГОВ И СПЕЦИАЛЬНЫХ СРЕДСТВ.

- НО ВСЁ-ТАКИ НЕ СТОИТ ОБХОДИТЬ КОСМЕТОЛОГА СТОРОНОЙ, ВЕДЬ ИНОГДА ИХ ПОМОЩЬ НЕОБХОДИМА, НАПРИМЕР ПРИ АССИМЕТРИЧНЫХ ГУБАХ. ВСЕГДА ЗНАЙТЕ МЕРУ В ПРОЦЕДУРАХ И БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ ПРИ ВЫБОРЕ СПЕЦИАЛИСТА!

# И ПУСТЬ ВАША КОЖА СИЯЕТ ИЗНУТРИ



TIHONOVVANA@LIST.RU



@MINZDRAV\_RU  
@19ACRV

РАЗРАБОТКА ЧЕК-ЛИСТА 19ACRV  
ПО ЗАКАЗУ ОТ MASHASAD2