

## ПО ПОЛНОЙ ПРОГРАММЕ

В уходе за кожей важна система, обязательно включающая и очищение, и увлажнение, и питание. Все эти этапы с каждым годом становятся все проще и понятнее, а состав средств — все совершеннее.



Мицеллярная вода Ultra B2 Micellar Solution, Ultraceuticals, 2 600 р.; мягкий очищающий гель Gentle Cleansing Cream, Sisley, 5 700 р.; очищающий крем Rose de Vie, Dr. Sebagh, 5 040 р.

**1 ОЧИЩЕНИЕ** Это своего рода косметологический «Отче наш». Никогда не ложитесь спать с макияжем, а кожу после умывания с гелем или молочком нужно промокнуть или мицеллярной водой, или тонирующим лосьоном. И даже в этом случае — вы удивитесь — цвет ватного диска может быть далеким от идеального. А мы что говорили? Не стоит давать лени шанса — это отразится на вашей коже.



Альгинатная маска на основе морских водорослей Eva Esthetic, 150 р.; маска для сияния и упругости кожи New Dimension, Estée Lauder, 6 500 р.; маска-скраб City Block Purifying, Clinique, 3 100 р.

**2 МАСКИ** Чем они только не занимаются: очищают, выравнивают кожу, выводят токсины, успокаивают и насыщают кожу витаминами и микроэлементами. Решите для себя, какая именно вам нужна, и меняйте их через день. Для самых продвинутых существует так называемый мультимаскинг, когда на разные участки кожи наносятся маски разного назначения. Для этого также подойдут патчи.



Омолаживающая сыворотка для укрепления овала лица, Sothys, 6 980 р.; интенсивная сыворотка с коллагеном Anagenese Collagen, Orlane, 2 990 р.; восстанавливающее омолаживающее крем-масло Le Lift, Chanel, около 9 394 р.

**3 СЫВОРОТКИ** Новинки этой осени отвечают за лифтинг, суперувлажнение и мягкость кожи. В них добавлены collagen, аромамасла, экстракты редких растений. По сложившейся еще со времен Элизабет Арден традиции сыворотки лучше наносить специальными массажными движениями, подготавливая кожу к нанесению крема. Схема проста: от центра лица к периферии, снизу вверх.

врач-диетолог Just For You, специалист по работе с пищевым поведением: «Дефицит важных питательных веществ может оказывать негативное влияние на ваш внешний вид».

**ДАВАЙТЕ ДОГОВОРИМСЯ** В этом вопросе вообще царит полное цеховое единение. Американские коллеги (дерматологи, нутриционисты и специалисты по велнесу) твердят в один голос: то, что вы едите, намного важнее того, что вы наносите себе на кожу. Слишком соленые или переслащенные продукты могут проявиться в виде отеков, морщин, тогда как правильные продукты (вроде зелени, здоровых жиров, насыщенных витаминами фруктов), наоборот, принесут вашей коже сияние молодости. Врачи предлагают перезапустить процессы в организме всего за 30-дневный срок. «Именно столько требуется организму для тотального ребустинга», — говорит нутриционист Кэри Глассман. Чтобы отправиться в это непростое бьюти-путешествие, которое, скорее всего, поменяет ваш образ жизни, нужно договориться о базовых правилах. Какие продукты нужно оставить в своем рационе, а от каких немедленно избавиться?

**САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ** Вот то, что должно быть на вашей тарелке всегда и всюду, вне зависимости от того, находитесь ли вы в командировке, работаете в офисе или планируете долгие выходные у моря. **Омега-3 жирные кислоты** содержатся в **авокадо, семенах чи, грецких орехах, диком лососе**. «Они помогают коже поддерживать связи коллагеновых волокон, что, в свою очередь, препятствует образованию морщин», — говорит диетолог Кэри Глассман. **Миндаль**, по мнению врача, руководителя компании «Королевский рацион» Маргариты Королевой, полон селена, или «элемента долголетия», — она высоко отзывается о нем как о микроэлементе, способном повышать

«ВОДОРОСЛЬ СПИРУЛИНА НЕОБЫЧАЙНО БОГАТА ПРОТЕИНАМИ. В КОСМЕТИКЕ ОНА СЛУЖИТ ИСТОЧНИКОМ ЭНЕРГИИ И СТРОИТЕЛЬНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ КЛЕТОК КОЖИ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ИХ МОЛОДОСТЬ. КСТАТИ, В КУЛИНАРИИ ЮГО-ВОСТОЧНОЙ АЗИИ ЕЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ПОВСЕМЕСТНО, ДАЖЕ ДОБАВЛЯЮТ В ТЕСТО ПРИ ВЫПЕКАНИИ ЛЕПЕШЕК» — **АЛЕКСЕЙ МИРОНЕНКО, национальный эксперт Biotherm в России**