



АЛИСА КАРИМОВА

ПАМЯТКА ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ

Алиса Каримова

Памятка по уходу за кожей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28266132

ISBN 9785449012494

Аннотация

Кожа является главным защитником нашего организма от окружающей среды. Жара, морозы, ветер, инфекции и все тому подобное встречает она на своем пути, пока трудится без выходных во благо нас. Соответственно кожный покров требует должного ухода за собой. Предлагаю ознакомиться с тем, как ухаживать за своей кожей и сберечь её.

Содержание

Введение	5
№1. Перестаньте нервничать	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Памятка по уходу за кожей

Алиса Каримова

© Алиса Каримова, 2019

ISBN 978-5-4490-1249-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Кожа является главным защитником нашего организма от окружающей среды. Жара, морозы, ветер, инфекции и все тому подобное встречает она на своем пути, пока трудится без выходных во благо нас.

Соответственно кожный покров требует должного ухода за собой. Предлагаю ознакомиться с тем, как ухаживать и сберечь свою кожу.

№1. Перестаньте нервничать

Плохое настроение, депрессия, хронические стрессы и недосыпание моментально отражаются на состоянии кожи. Она тускнеет, теряет свежесть и силу. А сумасшедший ритм жизни и городской смог «закрепляют» результат.

Почему? Под воздействием стрессов капилляры и мелкие сосуды судорожно сжимаются, перекрывая путь питательным веществам и влаге. Депрессия влияет на железы внутренней секреции, в результате чего может измениться тип кожи.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.