STRAHLEND SCHÖN DURCH EINE INDIVIDUELLE BEAUTY-ROUTINE

Veröffentlicht am 02.04.2024 um 10:00 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Ein gepflegtes Erscheinungsbild steigert nicht nur das Selbstwertgefühl, es erleichtert auch den Umgang mit an Regelmäßige Pflege ist das A und O dafür. Wie aber erforderlich?

Pflege muss täglich sein

Die tägliche Beauty-Routine richtet sich natürlich in erster sich aber aus verschiedenen Schritten zusammen, die da Dazu gehören die hauttypgerechte Reinigung, das Auftrag und Umweltschäden sowie die spezielle Behandlung von Schritte täglich durchzuführen und bei Bedarf an die persön

Richtig reinigen und pflegen

In einem ersten Schritt werden Gesicht und Dekolleté mit einem sanften Gesichtsreiniger gereinigt. Im Laufe des Tages können sich Schmutz und Schweiß ansammeln, hinzu kommen Make-up- und Cremerückstände. Die gründliche Reinigung bereitet die Haut auf die nachfolgende Pflege vor, Feuchtigkeitscremes und andere Pflegeprodukte können nur von einer gereinigten Haut richtig aufgenommen werden. Eine leichte Feuchtigkeitscreme für den Tag versorgt die Haut mit der nötigen Feuchtigkeit und schützt sie zugleich vor Umwelteinflüssen. Für die Nacht darf es eine reichhaltigere Nachtcreme sein, um die Haut zu reparieren und zu regenerieren. Die tägliche Beauty-Routine umfasst aber nicht nur Gesicht, Hals und Dekolleté, sondern auch die sorgfältige Körperpflege. Auch hierbei steht die Reinigung der Haut im Vordergrund. Milde Duschgels oder Seifen reinigen die Haut sanft und dennoch gründlich. Anschließend wird eine feuchtigkeitsspendende Körpercreme oder Lotion aufgetragen. Das Duschwasser sollte nicht zu heiß sein, damit es die Haut nicht reizt oder gar austrocknet. Experten empfehlen lauwarmes Wasser, um die Haut schonend zu reinigen, ohne ihre natürlichen Öle zu stark zu entfernen. Das hilft, die Hautfeuchtigkeit zu bewahren und sie insgesamt gesund und geschmeidig zu halten.

Schützen und behandeln

Wichtiger Bestandteil der täglichen Beauty-Routine ist der Schutz der Haut vor schädlichen UV-Strahlen. Die UV-Strahlung ist eine der Hauptursachen für vorzeitige Hautalterung. Zu viel Sonne kann Sonnenbrand verursachen und sogar zu Hautkrebs führen. Deshalb ist das Auftragen eines Sonnenschutzmittels mit angemessenem Sonnenschutzfaktor unerlässlich. Sonnenschutzcremes blockieren die Strahlen, bevor sie in die Haut eindringen können. Zudem tragen sie auch zur Pflege der Haut bei und reduzieren Falten und Pigmentflecken. Wann immer man sich im Freien aufhält, sollte deshalb vorher ein individuell angepasstes Sonnenschutzmittel aufgetragen werden. Das gilt im Übrigen auch an bewölkten Tagen und im Winter. Wichtig ist, das Mittel schon 15 Minuten bevor man nach draußen geht aufzutragen und es regelmäßig zu erneuern, besonders nach dem Schwimmen, wenn man sehr schwitzt und die Haut mit einem Handtuch abtrocknet. Darüber hinaus gehört auch die Behandlung von Problemhaut zu einem wichtigen Bestandteil täglicher Beauty-Routine. Gesichtsmasken und spezielle Pflegeprodukte mit hochwirksamen Inhaltsstoffen können Hautunreinheiten entfernen, die Haut beruhigen und ihr ein strahlendes Aussehen verleihen. Es ist wichtig, die Behandlungen den individuellen Hautbedürfnissen anzupassen. Zudem ist Geduld erforderlich. Hautprobleme lassen sich nicht von heute auf morgen beheben. Sie müssen über einen längeren Zeitraum regelmäßig angewendet werden, um langfristige Ergebnisse zu erzielen. Das gilt generell für die gesamte Beauty-Routine.