

سرعت دقت آرامش

www.37010.ir سفارش آگهی ۲۴ ساعته در



## نکاتی برای حفاظت از

## پوست در تابستان

برای دریافت آنتی اکسیدان های  
ضد پیری میوه و  
سبزیجات فصلی بخوریدبرای محافظت در برابر  
اشعه UV کرم ضد آفتاب  
با SPF حداقل ۳۰ بزنیدپوستتان را با نوشیدن آب و  
مایعات کافی و مرطوب کننده  
سبک، آبرسانی کنیدزمان بیرون رفتن  
کلاه و عینک آفتابی و  
لباس آستین بلند بپوشیدصورتتان را دو بار  
در روز با شوینده ملایم و  
غیرصابونی بشویدمصرف نوشیدنی های قندی  
مانند نوشابه، آبمیوه های  
صنعتی و... را کم کنیداز ژل آلوتئورا به عنوان  
تونر طبیعی برای آبرسانی  
استفاده کنید

تنبیات

در هوای گرم و  
مرطوب آرایش نکنید  
یا سبک و بی چربی باشددوش آب سرد بگیرید  
تا منافذ پوست بسته بماند  
و از بروز آکنه جلوگیری شودبرای پوستی درخشان  
و شاداب، در تابستان  
هم ورزش کنید