

ТОП-5 СПОСОБОВ, КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ

Со всеми иногда бывает такое, что с утра на лице появляется отечность. И хочется как можно скорее от нее избавиться. Действуем! Воспользуемся 5 проверенными способами, которые помогут быстро вернуть коже лица сияние и справиться с ненавистой одутловатостью. И заодно устранить следы недосыпа.



Холодная вода и кубики льда

Это самый популярный и действенный экспресс-метод. Умываемся ледяной водой и достаем кубики льда. Можно просто водить кубиком по лицу или одновременно делать массаж лица. Румянец на лице и прилив сил гарантирован через пару минут. И да, кубики льда можно сделать с отваром трав.



Питьевой режим

Баланс воды в организме – залог красоты. Если ты пьешь достаточное количество воды в день, то организм перестает накапливать жидкость «про запас». Как следствие – никаких отеков и свежий цвет лица. Чай, кофе и соки не считаются.



Компрессы и маски

Must-have и чудо-спасение – противоотечные маски для области вокруг глаз. Всего 10 минут и отеков как не бывало, а кожа сияет. Никто не узнает про бессонную ночь или рейв по барам. Попробуй кокосовую маску **Coconut sorbet mask**. Благодаря активному компоненту – ментолу – она увлажняет кожу лица и придает сияние, убирает отеки и снимает видимые следы усталости. Лайфхак: положи маску на 10 минут в холодильник, а затем нанеси на кожу лица.



Самомассаж

Лучше холодный. Подойдут кубики льда, ледяные ложки или охлажденный ролик для массажа лица. Твои движения должны начинаться от центра к периферии и быть нежными.



Никакого кофе

Если каждое твое утро начинается с чашки кофе, то отечности быть. Кофе вызывает обезвоживание организма. Замени его на зеленый или травяной чай. Это будет первый шаг к жизни без отеков по утрам.