**Připravte pokožku na další letní den a nechte ji zářit**

**Praha 31. července 2018 – Rtuť na teploměru stoupá, sukně, rozpuštěné vlasy, dovolená u moře nebo na chatě... Je tu léto a sluncem políbená pokožka. Aby ale skutečně zářila půvabem a zdravím, je více než kdy jindy důležitá pravidelná péče. Slunce pokožku enormně vysušuje a vyčerpává. Proto bychom neměli zapomenout na každodenní všestrannou péči s tělovými mléky a krémy. Zapište svou péčí do pokožky jen to krásné a nechte ji, ať o vaší kráse vypráví na každém kroku.**

Zatímco bez opalovacích přípravků si léto neumíme představit, na každodenní hydrataci s tělovými mléky a krémy řada z nás snadno zapomene. Je čas na změnu. Nebude-li pokožka hydratovaná, vláčná a zdravá, ani ten nejdokonalejší bronzový odstín z ní neudělá zrcadlo vašeho půvabu.

Je čas začít s pravidelnou péčí, ať můžete svou pokožku vystavit na odiv. Začněte jednoduše a zbavte se odumřelých kožních buněk a hrubších míst na pokožce. Stačí smíchat do mističky cukr a olivový olej a peeling je na světě. Aplikujte ho na pokožku ve sprše a hezky ji promasírujte. Cukr vám pomocí oleje pomůže odstranit odumřelé kožní buňky a pokožka je lusknutím prstu připravená k šetrné hydrataci!

**Hydratace je základ**

Alfou a omegou zdravé a krásné pokožky je především důkladná a pravidelná hydratace. Pro jemnou péči volte tělová mléka, která vtírejte po sprše či koupeli do pokožky. Vlažná voda krásně uvolní póry a mléko se do kůže lépe vstřebá. Proč si tedy neudělat z večerní péče rituál. Odměnou bude uklidněná mysl a zdravá pokožka připravená na každý další den. Vyzkoušejte například tělová mléka Indulona (original nebo měsíčková). Zaměřte se také na často opomíjená, a tedy i vysušená místa, jako jsou lokty, kolena a paty. Budou-li dobře hydratovaná, později se i rovnoměrněji opálíte. Na vysušené pokožce totiž získává opálení jiný odstín než na pokožce zdravé a hydratované.

**Zvnějšku i zevnitř**

O důležitosti pitného režimu ve spojení s pokožkou jste už asi slyšeli. Dalším způsobem, jak připravit pokožku na sílu slunce, je i vhodná strava. Dopřejte si ovoce a zeleninu bohaté na betakaroten, který je významným zdrojem vitaminu A. Tomu se připisuje schopnost chránit pokožku před UV zářením. Betakaroten najdete ve žlutém, oranžovém a červeném ovoci a zelenině. Do jídelníčku zařaďte například broskve, meruňky, papriky, rajčata a samozřejmě i mrkve. Nezapomeňte ale, že to vše nebude mít smysl, když nebude vaše pokožka hydratovaná a vláčná, jedině tak její krása vynikne.

**Nohy jako v bavlnce**

Pokud si v létě chcete užívat vzdušnost v sukních a elegantních páskových botách, zaměřte se i na nohy. S popraskanými a suchými patami si hravě poradí obyčejná pemza. Péči doplňte o dávku hydratace například s mátovou Indulonou ochrannou na nohy. Obsahuje bambucké máslo a extrakt z máty a šalvěje, kůži nohou nejen zjemňuje, ale i chladí. Pokud vaše nohy potřebují extra péči, namažte na ně silnější vrstvu krému. Potom si natáhněte příjemné bavlněné ponožky a už jen relaxujte.

Více na www.indulona.cz, Facebook: Indulona CZ, Instagram: indulona\_official