# Chcete krásnou pleť? Přečtěte si 4 tipy na správnou péči

Krásná pleť je občas jako ideál, kterého nelze dosáhnout. Jakmile se zbavíte všech pupínků, začne vás trápit nepříjemné zčervenání. A když se jej zbavíte, pro změnu se ukážou první vrásky! Jak vlastně docílit krásné pleti, která se nemusí zakrývat make-upem? Přečtěte si naše tipy a užívejte si rozzářenou pleť!

## Dvoufázové čištění je základ

Čištění pleti pochopitelně patří mezi základní pravidla, kterých se musíte držet, pokud chcete krásnou pleť. Dvakrát denně byste si měli pleť umýt i v případě, když jste doma a celý den se nelíčíte. Na pleť se přilepují částečky prachu a věřte tomu, že pleť čistá není.

Co je to dvoufázové čištění? Spočívá v tom, že se klasicky odlíčíte a následně si pleť vyčistíte ještě jednou, ideálně čisticím gelem, který následně smyjete vodou. Tato druhá fáze je ještě lepší, pokud použijete čisticí kartáček, který z pleti vytáhne všechny nečistoty, a navíc ji promasíruje, což je skvělá prevence proti vráskám. Čistící kartáček koupíte i levně, hlavně pokud najdete výhodné [slevové kupóny](https://www.skrblik.cz/kupony/).

## Nezapomínejte na SPF

Všichni se těšíme na teplé letní paprsky, které přináší kromě vitamínu D také dobrou náladu. Je však potřeba se chránit, a proto nezapomínejte na SPF. Používejte opalovací krém zaměřený pouze na pleť, aby vám ji nepodráždil. Záření slunce způsobuje rychlejší stárnutí kůže, proto se může stát, že budete mít na konci léta o nějakou tu vrásku navíc. Teda pokud nebudete používat SPF a nosit slušivý slamák!

## Hydratace je důležitá

Svou pleť můžete částečně hydratovat obyčejným pitným režimem, ale také hydratačními krémy a séry, které mají velkou sílu. Pokud zapomínáte používat dvakrát denně séra, pořiďte si zásobu plátýnkových pleťových masek, které si jednoduše nasadíte na obličej a můžete si chvíli číst knihu nebo sledovat seriál. Pokud na to nemáte čas, pořiďte si přístroj Foreo, který urychluje účinky masek. Budete tak mít během 90 sekund vyživenou pleť. Přečtěte si [Foreo UFO recenze](https://www.kodino.com/cz/recenze-foreo-ufo) a přesvědčte se sami.

## Vyživujte pleť i zevnitř

O pleť se můžete starat sebevíc, pokud však nebudete myslet i na správnou výživu, vaše pleť vám to dá najevo nevzhlednými pupínky a dalšími vyrážkami. Zaměřte se na konzumaci zdravých jídel, nezapomínejte ani na ovoce a zeleninu, které jsou bohaté na antioxidanty. Pokud přes den nestíháte, můžete si dát výživné jídlo i tekutou formou. Nutričně kompletní jídlo si tak můžete vzít do práce nebo na cesty. Ušetříte čas, ale o živiny se neochudíte. Využijte [MojeMana slevový kód](https://www.slevovekody.cz/obchod/moje-mana), myslete na naše tipy, a krásná pleť se dostaví!