

# JEDNOSTAVNO DO ZDRAVE KOŽE

# JEDNOSTAVNO DO ZDRAVE KOŽE

Posted on *September 23, 2013* by *Martina*

Image not readable or empty

209983782\_488519721221598\_977469620\_n.jpg

## SKIDANJE ŠMINKE

Molim vas **skidajte šminku svakodnevno**, o?istite lice, tonirajte i nanosite izabranu njegu. Djevojke, **ukoliko ne koristite šminku, tako?er ?istite svoje lice svakodnevno, bijela blazinica dokazati ?e vam zašto. Ne zaboravite na svoj vrat i dekolte!**

## VITAMIN C

Znamo da **prehrana bogata vitaminom C** može u?initi mnogo za naš ten. Da li je stoga sve što možete u?initi kako bi iskoristili ovo znanje jesti agrume bogate vitaminom C? Nije, napravite **vlastiti tonik** koji ?ete primjenjivati lokalno nakon ?iš?enja lica, vrata i dekoltea. Primjena limuna na ?istu kožu može stegnuti pore, ukloniti mrtve stanice kože, pa ?ak i djeluje kao tonik kada se koristi na kraju njege kože! Vrlo jednostavan recept - u pola litre destilirane vode narežite dva limuna koja prethodno dobro operite, ostavite u hladnjaku 1 dan, procijedite u staklenu, tamnu posudu i koristite kao blagi tonik nakon ?iš?enja lica. ?esto radim ovaj tonik, nekad uz limun stavim i krastavac. Koža mi je ?ista, zategnuta, pore su pod kontrolom.

## HIDRATACIJA

Stvorite naviku hranjenja vaše kože. Na ?isto lice svako jutro nanosite hranjivu kremu koja odgovara vašem tipu kože.

Ukoliko niste sigurni koji je vaš tip kože napravite jednostavan test:

Image not readable or empty

209983782\_488519721221598\_977469620\_n.jpg

## SKIDANJE ŠMINKE

Molim vas **skidajte šminku svakodnevno**, o?istite lice, tonirajte i nanosite izabranu njegu. Djevojke, **ukoliko ne koristite šminku, tako?er ?istite svoje lice svakodnevno, bijela blazinica dokazati ?e vam zašto. Ne zaboravite na svoj vrat i dekolte!**

# VITAMIN C

Znamo da **prehrana bogata vitaminom C** može uiniti mnogo za naš ten. Da li je stoga sve što možete uiniti kako bi iskoristili ovo znanje jesti agrume bogate vitaminom C? Nije, napravite **vlastiti tonik** koji ćete primjenjivati lokalno nakon očišćenja lica, vrata i dekoltea. Primjena limuna na istu kožu može stegnuti pore, ukloniti mrtve stanice kože, pa čak i djeluje kao tonik kada se koristi na kraju njege kože! Vrlo jednostavan recept - u pola litre destilirane vode narežite dva limuna koja prethodno dobro operite, ostavite u hladnjaku 1 dan, procijedite u staklenu, tamnu posudu i koristite kao blagi tonik nakon očišćenja lica. Često radim ovaj tonik, nekad uz limun stavim i krastavac. Koža mi je ista, zategnuta, pore su pod kontrolom.

# HIDRATACIJA

Stvorite naviku hranjenja vaše kože. Na isto lice svako jutro nanosite hranjivu kremu koja odgovara vašem tipu kože.

Ukoliko niste sigurni koji je vaš tip kože napravite jednostavan test: (more...)

*|| With 21 comments*

---