

Как подтянуть кожу и вернуть ей упругость?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-podtyanut-kozhu-i-vernutej-uprugost/>
Очень часто бывает, что дама поправляется, потом худеет. А может просто родила малыша. Кожа растягивается и выглядит не очень ровной - она теряет свой тонус. Попробую систематически описать процесс возвращения коже живота тонуса и научить подтягивать кожу живота.

1. Физические упражнения - главное средство от дряблости кожи. Открываем курс «Супер-пресс за 8 минут» и уделяем всего 8 минут драгоценного времени своему прессу.
2. Контрастный вечерний душ отлично влияет на тонус кожи. Делайте его после солевого или кофейного скраба и растирания живота жёсткой щёткой-мочалкой. В процессе пилинга с поверхности кожи удаляются старые, отмершие клетки, кровоснабжение кожи улучшается, кожа становится гладкой.
3. После душа используем кремы, потому что питание и увлажнение очень важны. Лучше

сделать крем, который будет оказывать регенерирующее воздействие, разглаживать и подтягивать кожу, самостоятельно:

Покупаем детский хороший крем без добавок и наполнительный – обычный русский жирный детский крем. Берём отдельно баночку, выдавливаем в неё несколько столовых ложек крема.

Добавляем:

5 капсул витамина E

5 капсул витамина A

Растительные экстракты (например, водорослей, зеленого чая, ананаса, гуараны, какао – что сможете найти).

1 ст.л. любого растительного масла (пшеницы, жожоба, абрикосовое и т.д.)

6-7 капель апельсинового масла

4. Крем лучше сочетать с массажем - это мощнейшее средство от дряблости кожи. Кровоснабжение после массажа заметно улучшается, мышцы тонизируются, кожа становится эластичной и упругой. Хорошо делать массаж с аромомаслами и лучше вечером после душа. Массаж полезен не только для кожи, но и для нормализации стула.

5. Баня также отлично действует на кожу, улучшая насыщение тканей кислородом. После бани кожа становится более гладкой, обновленной и подтянутой. Полезно использовать веник на проблемную зону живота.

6. Маски для упругости кожи живота

Уксусные обёртывания: взять на 1 стакан воды 1 ст.л. 9% уксуса. Смочить марлю в уксусной воде, положить на живот, сверху пищевую плёнку. Держать полчаса.

Дрожжевая маска: 20 г. дрожжей, 5 ч.л. сливок, 5 ч.л. меда. Маска питает, стягивает поры, стимулирует кровообращение и повышает упругость.

Крапивная маска: 2 ст. ложки сухой крапивы залить 1 стаканом воды, кипятить 10 минут. Остудить, смочить слой марли в отваре и закрепить пищевой пленкой на животе. Держать маску около часа.

P.S.: Будет чудесно, если вы сможете делать эти процедуры в комплексе. Если нет, то запомните, что самое важное из всего списка – это физические упражнения и массаж с кремом!