# 10

## *skønhedssynder, du bør droppe nu*

*Du kan købe nok så mange dyre anti-age-cremer, men hvis du springer solcreme og grundig rens over, er både indsatsen og pengene spildt. Her er ti skønhedsrutiner, det (måske) kniber med at få gjort, men som får hud, hår og negle i topform. Sæt i gang!*

AF JULIE KRAASE BRANDT.
FOTO: GETTY-IMAGES, M.FL. LÆSERSERVICE SIDE 82.

Duftfri og mild håndsæbe, der sagtens kan bruges til dine pensler også. Fri for parfume. ***PH Håndsæbe, Matas, 35 kr.***

Føles som balsam på huden, og fjerner makeup og snavs ubesværet. ***Cucumber Herbal Conditioning Cleanser, Kiehl's, 165 kr.***

### 1 BESKIDTE MAKEUPPENSLER

*Du har investeret i makeuppensler af god kvalitet, men har aldrig vasket dem?*

Penslerne er små bakteriebomber fyldt med makeup- og cremerester, der kan give urenheder.

**LØSNING:**
Vask dine pensler skånsomt en gang om ugen med en mild sæbe, og lad dem altid tørre fladt på et håndklæde, så limen, der holder hårene fast i skaftet, ikke løsner sig.

### 2 INGEN RENSERUTINE

*Du bruger mange penge på ansigtspleje, men glemmer at rense din hud om aftenen?*

Det er om natten, når vi hviler, at celleformyelsen er på sit højeste, og huden bedst optager næringsstofferne fra dine cremer.

**LØSNING:**
Rens huden hver dag (gerne allerede når du kommer hjem fra job) med et effektivt, men skånsomt produkt, der passer til din hudtype.

Fugtgivende cocktail af jojoba-, avocado-, og mandelolie. Parfumefri. ***Body Oil, Apotekets, 90 kr.***

Klassikeren, du med garanti bruger op. ***Lait Corporel, Biotherm, 179 kr.***

Kraftig motor, der giver lynhurtig tørring og reducerer krus. ***Pink Air 2017, ghd, 1.249 kr.***

Under- og overlak i én. ***Nail Nurse 5-1 Base & Top Coat, Rimmel, 60 kr.***

### 3 BRANDVARMT VAND

*Du smører dig ind i fugtighedscreme hver eneste dag, men huden bliver ved med at være tør?*

Måske bader du i brændende varmt vand? Varmt vand udtørrer huden, og den tørre og "lukkede" hud har svært ved at optage dine cremer.

**LØSNING:**
Bad altid i tempereret vand – aldrig brændende, og dup kun huden tør, så den er fugtig og "åben" for dine plejeprodukter.

### 4 FOR GAMLE PRODUKTER

*Du vil gerne bruge dine produkter op, men glemmer, at også cremer har en vis holdbarhed?*

Gemmer du dine produkter for længe, risikerer du, at de bliver fordærvede eller forringede.

**LØSNING:**
Tjek det lille krukkesymbol på bagsiden af produktet, der indikerer holdbarheden efter åbning, og invester i den rigtige størrelse, så du kan nå at bruge det op.

### 5 VARM FØNTØRRING

*Du bruger lang tid på at føntørre dit hår, men frisuren har en tendens til at falde hurtigt sammen?*

Præcis det, der sker med huden, sker også med håret: Varm luft fra føntørreren "åbner" håret, mens kold luft "lukker" håret.

**LØSNING:**
"Fastlås" din frisure, og få den til at holde længere ved altid at afslutte føntørringen med kold luft.

### 6 UDEN UNDERLAK

*Du bruger altid neglelak, men glemmer at lægge en underlak først?*

En underlak beskytter ikke bare neglene mod at udtørre og flosse, den beskytter også mod misfarvning fra dine neglelakker.

**LØSNING:**
Brug 30 sekunder ekstra på din manicure, og læg underlak hver gang. Det er en virkelig god investering, hvis du vil holde neglene fine.

PLASTIKKIRURGI.DK
ROSKILDE

VI TAGER HÅND **OM DIG**

"Vi sikrer dig den bedste rådgivning og behandling inden for kosmetisk plastikkirurgi"

*Plastikkirurg*
*Anna Jørgensen*

"Vi er kendte for og stolte af vores gode resultater baseret på kvalitet, etik, engagement og omhu"

*Plastikkirurg*
*Philip Pfeiffer*

PLASTIKKIRURGI.DK
Ringstedgade 19 / 4000 Roskilde / 46 32 50 05 / Kontakt@roskildeprivathospital.dk