

## **Egyszerű, mindennapi testápolás**

Ma már rengeteg bőr-, haj-, és kézápolási termék közül választhatunk személyes higiéniánk és egészségünk fenntartásához.

- Zuhanyozás pH 5,5-ös folyékony szappannal
- Hidratáló testápoló használata
- Kéz- és lábápolás
- Hajmosás igény szerinti gyakorisággal, a hajnak megfelelő samponnal
- Választott dezodor használata (folyékony, szilárd vagy krém)
- Fényvédők használata, szükség szerint

Arcápolásra is inkább a hidratáló jellegű, esetleg félszíros krémek használatosak.

A kéz védelme érdekében a házimunkához védőkrémek vagy háztartási kesztyű viselése elengedhetetlen. A körmök lakkozása, a műköröm, de főleg az utóbbiak eltávolítása, megviseli a körmöket az oldásra szolgáló vegyszer miatt. A kézápoló krémek naponta többször is használhatók, de éjszakára különösen fontosak.

A dezodorok használata nagyon elterjedté vált, különösen a tartósan meleg időjárás miatt. Az illatszerboltokban nagy a választék, sokféle alkoholmentes, növényi kivonatot tartalmazó izzadásgátló kapható.