 **ПАМЯТКА О МЕТОДАХ ПРОФИЛАКТИКИ АКНЕ**

1. **СОБЛЮДАЙ ГИГИЕНУ**
* **Очищай кожу от кожного сала, частичек пыли, которые скапливаются на ней за день (это предотвратит забивание пор и их воспаление)**
1. **ЕШЬ ЗДОРОВУЮ ЕДУ **
* **Злоупотребление простыми углеводами >> повышение уровня глюкозы в крови и вслед за ней инсулина >> повышенная активность сальных желез и забивание пор**
1. **ТРЕНИРУЙСЯ **
* **Регулярные тренировки регулируют уровень гормонов и насыщают кровь кислородом**
1. **КОНТРОЛИРУЙ СТРЕСС **
* **При волнении повышается жирность кожи, выделяется пот >> благоприятная среда для размножения бактерий + кожное сало уплотняется и закупоривает поры**
1. **БОЛЬШЕ СПИ **
* **Позволит уменьшить стресс, ведь каждый потерянный час сна увеличивает психологический стресс на 14%**
1. **ПЕЙ БОЛЬШЕ ВОДЫ **
* **Нужно пить достаточно воды для увлажнения организма (кожи в том числе) и выведения вредных веществ**