

Przyjemne ciepłe dni niestety nie trwają długo - wraz z nadejściem lata musimy przygotować się na upały! Szczęściarze będący w tym czasie na urlopie będą mieć do dyspozycji morze, lody i chłodne koktajle. Ale jak utrzymać komfortową świeżość, jeśli nie możesz sobie pozwolić na błogi odpoczynek na plaży?

Podstawą jest wypijanie odpowiednich ilości wody w ciągu dnia - dorosła osoba powinna wypijać ok. 2 litrów dziennie. Najlepiej gasi pragnienie czysta woda, bez dodatku cukru, czy substancji słodzących. Jeśli jednak nie przepadasz za czystą wodą, dodaj do niej kilka listków mięty, czy pokrojoną cytrynę, limonkę lub pomarańczę. W ten sposób nie tylko poprawisz jej walory smakowe i będziesz po nią chętniej sięgać, ale także dostarczysz organizmowi dodatkowej porcji orzeźwienia. Oprócz wody pamiętaj, by wybierać ubrania z dobrych jakościowo materiałów np. bawełny, która dobrze przepuszcza powietrze i temperaturę, nie wzmagając tym samym uczucia gorąca.

W sukurs w walce z upałem przychodzą nam także kosmetyki. Dzień warto zacząć od szybkiego, letniego prysznicu, który pomoże nam się obudzić, a także zapewni świeżość i komfort od samego rana. Wybierając kosmetyk myjący postaw na żel o świeżym zapachu, który dodatkowo poprawi Twoje samopoczucie. W tym celu polecamy: **Delikatny żel do ciała Sylveco, Kremowy żel do ciała sylveco, Orzeźwiająco-energetyzujący żel pod prysznic Vianek, Nawilżający żel pod prysznic Vianek**

Nie zapominaj o kremie z filtrem! Nawet, jeśli pracujesz w zamkniętym pomieszczeniu pamiętaj, że promienie UV docierają również przez szyby. Polecamy nasz **Łagodzący krem BB SPF 15 Vianek**, który zapewnia skuteczną ochronę na co dzień, w dodatku szybko się wchłania, nie tworzy smug i dobrze dopasowuje się do kolorytu skóry. Plusem jest brak konieczności nakładania pod niego kremu (makijaż i pielęgnacja w jednym!), dzięki czemu zmniejsza ryzyko przetłuszczania oraz błyszczenia się cery.

Jednak w upały żaden kosmetyk nie jest aż tak doceniany, jak skuteczny **dezodorant!** Dzięki niemu możemy czuć się pewnie i świeżo przez długi dzień, niezależnie od rodzaju wykonywanej pracy. W ofercie Sylveco pojawiły się nowości, dezodoranty o naturalnych składach bez aluminium i alkoholu, które zapewniają brak mokrych plam i świeży zapach (do wyboru wersja kwiatowa lub ziołowa) przez cały dzień!

A w jaki sposób zapewnić sobie spokojny sen w duszne letnie noce? Polecamy nasz **kojący balsam do ciała z betulina od Sylveco**, który dzięki dodatkowi olejku eterycznego z mięty pieprzowej zapewnia delikatny efekt chłodzenia. Koniec z wierceniem się w łóżku i narzekaniem na upały!