健身到家后，要不要再护肤？

人人都有颗“懒”的心，尤其是已经在健身房洗过澡、涂过保养品了，想着到家就该睡觉了吧！其实有这种心态也不能算错，但至少还有点进步空间。

不建议在健身后立马敷面膜，因为面膜的有效成分比较复杂，刚刚锻炼后皮肤毛细血管扩张，容易引起皮肤的不适感。但当你回到家时，皮肤基本上已经进入稳定状态了，此时敷面膜，刚刚好！在运动、出汗后给皮肤补充大量的水分和养分，对改善皮肤问题将起到1+1>2的效果。

除了敷面膜，身体保养也很重要。很多人常常抱怨自己的腿粗，胳膊上有赘肉。锻炼后的肌肉本身就有一定的紧致度，肌肉细胞的含氧量也变得比平时要高。这时，再配合专门的身体保养产品、纤体产品进行按摩，仿佛锦上添花。当然，在做面膜的时候，也不要让脚闲着，可以做一个脚膜，温和软化脚部老废角质，使之变得光滑、柔嫩。

karuna卡露妩密集补水面膜
RMB260/28mlx4

Aesop腋下清爽喷雾

运动美妆必备小物

路客 Luke
生活美学观察员

一款在跑步时不会松的头绳

推荐产品：Invisibobble原创无痕发环

长发的人，最烦恼的就是跑步时头发总是掉下来，勒得太紧头皮又会很痛。有一个德国头饰品牌叫Invisibobble，它的设计就完全避免了这种困扰。既能帮你紧紧抓牢头发，谨防在运动过程中松开，又不会强力拉扯发根，同时避免在头发上留下扎痕，还可以告别因为发饰而导致的头发打结和分叉问题。

一款小巧、适合随身携带的喷雾

推荐产品：IPSA茵芙莎流金岁月修饰喷雾

非常迷你的一支喷雾，适合随身携带给皮肤补水，雾感细腻，哪怕妆后都可以用。带去健身房，既不会太过“招摇”，也不会增加包包的分量。

一包连敏感皮肤都能用的温和卸妆巾

推荐产品：贝德玛卸妆巾

贝德玛的卸妆水迄今为止都是法国药妆店里卖得最好的产品之一。而这个卸妆巾里用的“Sensibio H2O micellar water”就是贝德玛洁肤液的束胶分子科技，能轻松卸去彩妆和皮肤上的脂质，且能有效舒缓肌肤。

IPSA茵芙莎流金岁月修饰喷雾
RMB200/50ml

一款能让你避免小尴尬的喷雾

推荐产品：Aesop腋下清爽喷雾

含有茶树油、天竺葵油、百里香油、薰衣草油等十一种精油成分的喷雾，能够有效抑制腋臭，散发香根草的气味。但不会抑制出汗，也没有对身体有害的成分，可以经常使用。