

Что положить в спортивную косметичку

- ☐ Мицеллярная вода, ватные диски или влажные салфетки для снятия макияжа
- ☐ Гель для умывания: пригодится и до тренировки, и после
- ☐ Тоник, чтобы нанести после умывания
- ☐ Крем для лица
- ☐ Гель для душа и лосьон для тела
- ☐ Дезодорант
- ☐ Шампунь и кондиционер — если тренировка интенсивная и хочется вымыть голову после
- ☐ Сюда же небольшой флакон несмываемого средства, фен обычно есть в спортзале
- ☐ Расческа и резинка для волос, чтобы собрать волосы, если они мешают тренироваться
- ☐ Декоративная косметика, если после спорта вы бежите по делам

