**ТАБЛИЦА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МАСКИ**   
(если Вы пользуетесь мерным стаканом)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сколько необходимо грамм?** | **А вот сколько нужно отмерить порошка!  (мл)** | **Это количество воды,**  **для этого объема порошка.** |
| **160** | **145** | **53** |
| **180** | **165** | **60** |
| **200** | **185** | **67** |
| **220** | **200** | **73** |
| **240** | **210** | **80** |
| **250** | **230** | **83** |

**Если Вы пользуетесь мерным стаканом:**подойдёт обычный бытовой мерный стакан, лучше, если он будет не очень широкий. Насыпьте порошка *чуть выше*желаемой метки, после чего слегка постучите дном стакана о твердую ровную поверхность для более равномерного распределения порошка.

**Если Вы пользуетесь весами!**Количество грамм порошка поделите на 2, и Вы получите необходимое количество воды в миллилитрах.

**Примечание.**   
Для кистей рук необходимо 160- 180 грамм порошка,   
для маленького овала лица около 180 грамм порошка,   
для среднего — 200-220 гр.,   
для большого — 220-240 гр.