





Правило №1

Перед початком будь-яких процедур потрібно визначити, який догляд вам підходить, для цього з'ясуйте, який у вас тип шкіри. Традиційно існує чотири типи:

 Нормальна - маленькі пори, матовість, немає проблем з чутливістю в різні пори року, немає висипань, може бути незначний жирний блиск в Т-зоні.

 Жирна - розширені пори, підвищена жирність по всьому обличчю, часто з'являються вугри, чорні цятки, в підлітковому віці дуже проблематична.

 Суха - дуже тонка, пори дрібні, матова, жирний блиск практично не з'являється, бувають лущення, а також почуття сухості і стягнутості, після 25 років з'являються мімічні зморшки, цей тип схильний до раннього старіння.

 Комбінована - на обличчі є ділянки, де шкіра жирна (найчастіше Т-зона), суха і нормальна. Час від часу з'являються прищипки і чорні точки, особливо перед менструацією. У підлітковому віці буває дуже проблемною, проте не схильна до швидкого старіння.

Правило №2

Обираємо відповідну косметику - це вкрай важливо! Не варто надмірно зволожувати жирну шкіру або підсушувати суху, правда?



Підібрати підходящу косметику.



Правило №3

Усвідомити і запам'ятати, що догляд - справа регулярна. Кожен день вранці і ввечері ми приділяємо кілька хвилин своєму обличчю. Регулярність стосується і інших процедур - маски, очищення, пілінг. Підібрати ідеальну частоту додаткових процедур допоможе косметолог залежно від індивідуальних особливостей шкіри.



Догляд повинен бути регулярним.



Правило №4

Очищення - основа основ будь-якого догляду.
Чому?



Вночі клітини нашої шкіри продовжують жити своїм повноцінним життям, і до ранку на шкірі залишаються продукти їх життєдіяльності. Якщо ми не очистимо її вранці, а відразу ж нанесемо крем, все вбереться назад.



За цілий день на обличчі осідає пил, бруд, косметика, тому ввечері дуже важливо це все змити весь.



Очищена шкіра краще вбирає корисні речовини зі спецзасобів, з крему, наприклад.

Правило №5

Тонізація - головне завдання цього етапу - відновити рН баланс після очищення і контакту з водою. Крім того, тонік додатково освіжає і додає еластичність.



Тонізація шкіри відновлює рН баланс, освіжає, додає еластичність.

Правило №6

Зволоження - дуже важливий етап. Користуватися зволожуючим кремом слід вранці та ввечері. Що потрібно пам'ятати:



Крем повинен підходити типу шкіри та віку.



Для молодшої шкіри краще використовувати легкі зволожуючі креми, для зрілої - насичені і поживні.



Денний крем краще наносити за пів години до виходу, а в зимовий час - за годину до виходу.



Нічний крем краще наносити за годину до сну, а краще за дві-три години. Якщо нанести його заздалегідь, він краще вбереться, так як м'язи обличчя рухливі. А якщо відразу піти спати, він може застоюватися, і навіть спровокувати вранці набряки.

Правило №7

Догляд повинен відповідати порі року. При цьому, очищення, тонізація і живлення (нічний і денний крем) - залишаються постійними складовими.



Влітку:

- Використовуйте легкі текстури, що не перевантажують обличчя
- Бажано використовувати крем зі зволожувачами (колаген, гіалуронова кислота і інше) і антиоксидантами (наприклад Вітаміни С і Е)
- Після тривалого перебування на сонці використовуйте зволожуючу маску, це відновить втрачену вологу
- Додаткові пілінги і очищення влітку застосовуються частіше, ніж взимку
- Обов'язково застосовуйте засіб з 30-50 SPF



Восени:

- Перед виходом на вулицю відмовтесь від кремів на водній основі, їх можна застосовувати ввечері, коли ви не плануєте нікуди йти
- Перед виходом на вулицю використовуйте більш щільні і густі креми за годину до виходу
- Пілінги, зволожуючі маски і інші процедури краще робити ввечері
- Застосовуйте засіб з 15-30 SPF



Взимку:

- Якщо влітку не рекомендується перевантажувати обличчя, то взимку нанесена косметика додатково захищає від вітру і морозу
- Бажано, щоб в складі крему були речовини, що формують плівку і антиоксиданти - це вбереже від можливої сверблячки при поривах вітру і снігу
- Інтенсивно зволожувати шкіру краще ввечері після прийому ванни, коли в ній ще багато вологи
- Перед виходом на вулицю бажано відмовитися від інтенсивного зволоження, а денний крем слід наносити мінімум за годину до виходу
- Добре, якщо в кремі містяться зволожуючі компоненти: натуральні масла, гіалуронова кислота, трохи гліцерину і подібні
- Взимку варто користуватися засобом з 15-20 SPF



Навесні:

- Після затижної зими нашому організму не вистачає вітамінів, звичайно, це відображається і на обличчі - варто звернути увагу на засоби з вітамінами А, Е і групи В
- Не забувайте про захист від ультрафіолету - використовуйте засіб з 10-15 SPF