

PRŮVODCE ZÁKLADNÍ PÉČÍ O PLEŤ

E-BOOK ZDARMA



Péče o pleť je projevem sebelásky a pozornosti samy k sobě. Nechte si na sobě záležet a pečujte o svou pleť, tělo i duši.

www.bioaromabeauty.cz

PLEŤOVÝ MINIMALISMUS

Úplným základem péče o jakoukoliv pleť je, že o ni pečujeme každý den, 2x denně. Ráno a večer.

Ať už jste úplný začátečník nebo máte s pleť nějaký problém, který se vám nedaří dlouhodobě vyřešit, je vždy dobré vrátit se k pleťovému minimalismu, a to alespoň na dobu 1 - 3 měsíců. Během této doby se v pokožce obnoví a nastartují správné fyziologické procesy a obnoví se její obranyschopná bariéra.

ČISTĚNÍ PLETI JAKO ZÁKLADNÍ STAVEBNÍ KÁMEN PÉČE O KAŽDOU PLEŤ

Odličování pleti může být naprosto stejné pro jakýkoliv typ i stav pleti a dokonce i věk. Nejšetrnější, ale pozor..., také nejúčinnější je čištění pleti pomocí metody OCM. Tedy olejovou metodou. Odličovacím produktem je tedy olej nebo balzám na olejové bázi. Tato metoda je nejvhodnější i pro mastnou a problematickou pleť!

TONIKUM JE KLÍČ

Krok, který je v péči o pleť dost často opomíjený je použití tonika, či pleťové nebo květové vody. Je ale velice, velice důležitý. Během odličování porušíme kyselý plášť pleti, který má zásadní význam pro mikrobiom naší pokožky.

Květová/pleťová voda, či tonikum tento plášť uvede opět do správné hodnoty. Navíc je takovým klíčem, který odemyká pokožku a pomáhá prostoupit péstícímu produktu, který následně použijeme, hlouběji a ve větší míře do pokožky.

HYDRATACE NA DEN

Hydrataci (nejen tu vnitřní pomocí pitného režimu), ale také tu vnější, kterou dodáváme pomocí pleťových produktů, potřebuje naprosto každá pleť. Ať máte pleť mastnou, suchou, citlivou, zralou, mladou, prostě jakoukoliv. Pokud není pleť dostatečně hydratovaná, žádné nadstavbové produkty (anti-aging, produkty zaměřující se na konkrétní problémy, pigmentace, pupínky, póry, apod.) nebudou mít zdaleka takovou účinnost. Hydratační produkty jsou většinou lehké konzistence a je dobré volit je na den, kdy používáme make-up, více se potíme a potřebujeme, aby pleť vypadala svěže.

NOČNÍ PÉČE

Noc je příležitost, kdy dodat pleti potřebnou výživu a dopřát sobě i své pleti odpočinku a regenerace. Večer je tedy dobré volit, obnovující, regenerační, výživné a pečující produkty. Většinou mají lehce hutnější konzistenci, než ty, které používáme přes den.

PEELING

Naše pleť se obnovuje každých cca 28-32 dní. Čím jsme starší, tím to jde pomaleji. Každý den odumírá velké množství kožních buněk, které v jisté míře zůstávají pořád na pokožce. Je pak logické, že taková pleť vypadá mdle, zašedle a bez jasů. Navíc jsou takové buňky překážkou v absorpci péstících produktů a jejich účinných látek.

Peeling pokožky je skvělou metodou, jak odstranit odumřelé buňky z pokožky, pročistit póry a stimulovat pleť k obměně.

U peelingu je dobré brát v potaz typ pleti, její stav a také typ peelingu. Nejvíce opatrnosti je potřeba dbát u křehké, citlivé, příp. ekzematické pleti a u akné.

Obecné doporučení ale může znít, že peeling je dobré zařadit cca 1x týdně.

PLEŤOVÝ DOMÁCÍ PROTOKOL

Ráno

Krok 1: Čištění pleti

Jemná čistící pěna

Stačí 1x pumpička. Nanést na navlhčenou pleť. Krouživými pohyby promasírovat celou pleť. Poté smýt teplou vodou.



1

Krok 2: Tonizace

Květová voda z růží

Po čištění nastříkejte na pokožku a vklepejte do pleti.



2

Krok 3: Sérum

Hydratační a rozjasňující sérum s Aloe Vera

Hlubkově hydratuje a rozjasňuje pleť. Stimuluje ji k produkci kolagenu. Ochraňuje pleť před škodlivými vlivy.



3

Krok 4: Denní péče

Revitalizační a hydratační krém proti vráskám

Hlubková hydratace, výživa, omlazení, zjemnění. Stimuluje ji k produkci kolagenu. Ochraňuje pleť před škodlivými vlivy.



4

Večer

Krok 1: Čištění pleti

Čistící olej s heřmánkem

5 pumpiček nanese na suchou pleť. Promasírujeme celou pleť. Odstraňuje i řasenku. Setřeme žínkou namočenou v hodně teplé vodě. Opakujeme 2x..



Krok 2: Tonizace

Květová voda z růží

Po čištění nastříkejte na pokožku a vklepejte do pleti. Pleť nechte lehce vlhkou pro následné nanesení séra.



Krok 3: Sérum + noční péče

Obnovující pleťové sérum

Tento unikátní produkt stačí jako komplexní péče o pleť. Má sílu séra, ale je vhodný jako samostatná produkt na každý den. Vhodný též na oční okolí.



Týdně

Krok 3: Peeling

Pletový peeling s meruňkou a pomerančí

Odstraní odumřelé kožní buňky, rozjasní pleť. Poskytnou jí antioxidační ochranu a podpoří regeneraci pleti.



1

www.bioaromabeauty.cz

VĚŘÍM, ŽE VÁM TENTO PRŮVODCE POMŮŽE KE ZDRAVÉ A PĚSTĚNÉ PLETI



Jitka

www.bioaromabeauty.cz

