

Как самостоятельно подобрать домашний уход

Чтобы собрать уход, вам не нужно покупать много средств. Для начала достаточно определить:

1. Какая у вас кожа?

2. Что беспокоит больше всего?

3. Какие четыре средства вам необходимы?

Made with GAMMA

Шаг 1. Определите свой тип кожи

Сухая кожа

- после умывания кожу стягивает;
- часто появляется шелушение;
- жирного блеска почти нет;
- хочется постоянно наносить крем.

Какие текстуры искать: молочко, крем-гель, эмульсия, питательный крем.

Жирная кожа

- лицо быстро начинает блестеть;
- поры заметны;
- часто появляются чёрные точки или высыпания;
- плотные кремы кажутся тяжёлыми.

Какие текстуры искать: мягкий гель для умывания, флюид, гель-крем, лёгкая эмульсия.

Комбинированная кожа

- лоб, нос и подбородок жирнятся;
- щёки нормальные или сухие;
- на лице одновременно есть блеск и стянутость.

Какие текстуры искать: мягкий гель для умывания и лёгкий крем средней плотности.

Чувствительная кожа, этот вариант может сочетаться с любым типом кожи.

Признаки:

- кожа часто краснеет, реагирует на холод, ветер
- ровые средства вызывают жжение;
- после кислот или скрабов появляется раздражение.

Какие средства искать: без агрессивных кислот, скрабов, эфирных масел и сильных отдушек.

Made with GAMMA

Шаг 2. Соберите базовый набор

Практически любой коже нужны четыре средства.

1. Средство для очищения

Для сухой и чувствительной кожи

- очищающее молочко;
- крем-гель;
- мягкую эмульсию;
- мягкую пенку без ощущения «скрипа».

Для *жирной и комбинированной кожи*

- мягкий очищающий гель;
- лёгкую пенку;
- средство для ежедневного использования.

После умывания кожа не должна сильно стягиваться.

Made with GAMMA

2. Крема

Для сухой кожи крем с компонентами:

- церамиды;
- сквалан;
- пантенол;
- глицерин;
- масла;
- жирные кислоты.

Текстура может быть плотной и питательной.

Для жирной кожи:

- гель-крем;
- лёгкую эмульсию;
- флюид;
- крем с глицерином, пантенолом или церамидами.

Даже жирной коже нужен крем.

Для чувствительной кожи

- восстанавливающий крем;
- успокаивающий крем;
- крем для защитного барьера.

Желательные компоненты:

- церамиды;
- пантенол;
- сквалан;
- бета-глюкан;
- эктоин.

Made with GAMMA

Солнцезащитное средство и средство по проблеме

3. Солнцезащитное средство

- SPF 30–50;
- защиту от UVA и UVB;
- комфортную текстуру;
- средство для лица.

SPF особенно необходим, если есть:

- пигментные пятна;
- постакне;
- морщины;
- чувствительность;
- кислоты или ретинол в уходе.

4. Одно средство по основной проблеме

Не нужно покупать сразу несколько сывороток.
Выберите одну главную задачу.

Made with GAMMA

Шаг 3. Выберите основную проблему

Если кожу стягивает и не хватает увлажнения

Ищите увлажняющую сыворотку с компонентами:

- гиалуроновая кислота;
- глицерин;
- бетаин;
- пантенол;
- аминокислоты;
- эктоин.

Как применять: утром или вечером перед кремом.

Важно: увлажняющую сыворотку желательно закрывать кремом.

Если появляются единичные высыпания

Ищите средство с:

- азелаиновой кислотой;
- салициловой кислотой;
- ниацинамидом.

Наносите по инструкции, начиная с двух-трёх раз в неделю.

При большом количестве воспалений, болезненных элементах и рубцах лучше обратиться к дерматологу.

Made with GAMMA

Если есть чёрные точки и жирный блеск

Ищите одно средство с:

- салициловой кислотой;
- азелаиновой кислотой;
- ниацинамидом.

Как применять: начните с двух раз в неделю вечером.

Не используйте одновременно несколько кислот.

Если появляются единичные высыпания

Ищите средство с:

- азелаиновой кислотой;
- салициловой кислотой;
- ниацинамидом.

Наносите по инструкции, начиная с двух-трёх раз в неделю.

При большом количестве воспалений, болезненных элементах и рубцах лучше обратиться к дерматологу.

Made with GAMMA

Основная проблема: пигментация, тусклость, морщины

Если беспокоят пигментные пятна

Сначала обязательно добавьте SPF 50.

Дополнительно можно выбрать одно средство с:

- витамином C;
- азелаиновой кислотой;
- ниацинамидом;
- транексамовой кислотой;
- альфа-арбутином.

Как применять: одно средство утром или вечером, в зависимости от инструкции.

Если кожа тусклая и неровная

Ищите одно средство с:

- витамином C;
- молочной кислотой;
- миндальной кислотой;
- PHA-кислотами;
- энзимами.

Кислотное или отшелушивающее средство не нужно использовать каждый день.

Начните с одного раза в неделю.

Если беспокоят морщины и снижение упругости

Сначала соберите базовый уход:

1. мягкое очищение;
2. хороший крем;
3. SPF 50.

Затем можно выбрать одно средство с:

- ретинолом или другим ретиноидом;
- пептидами;
- витамином C;
- ниацинамидом.

Ретиноиды не применяют во время беременности.

Made with GAMMA

Готовая схема покупок

Минимальный набор

Закажите:

1. мягкое средство для умывания;
2. крем по типу кожи;
3. SPF 30–50.

Такого ухода достаточно, если кожа чувствительная, раздражённая или вы не хотите использовать активные средства.

Оптимальный набор

Закажите:

1. мягкое средство для умывания;
2. одну сыворотку по основной проблеме;
3. крем по типу кожи;
4. SPF 30–50.

Made with GAMMA

Схема применения

Утро

1. Умывание.
2. Сыворотка по необходимости.
3. Крем.
4. SPF.

Вечер

1. Снятие макияжа и SPF.
2. Умывание.
3. Активное средство по проблеме.
4. Крем.

Made with GAMMA

Как вводить новые средства

Не начинайте использовать всё в один день.

Первая неделя

Используйте:

- очищение;
- крем;
- SPF.

1

Вторая неделя

Добавьте одну сыворотку или одно активное средство.

2

Третья–четвёртая неделя

Если нет раздражения, продолжайте использование по инструкции.

3

Made with GAMMA

Быстрая формула

> **Выберите:**
>
> **1 очищение + 1 крем + 1 SPF + 1 средство по основной проблеме.**

Основная проблема может быть только одна:

Сухость	Чувствительность	Высыпания
Жирность	Пигментация	Тусклость
Возрастные изменения		

Если кожа красная, жжёт или шелушится, сначала восстанавливайте её и только потом добавляйте активные средства.

Made with GAMMA

Обратная связь

Если у вас есть вопросы по домашнему уходу, моим программам, записи на массаж буду рада ответить.

Связь со мной:

ТГ @Yana_facemassage

ВК

И если после изучения гайда вам хочется найти конкретные продукты с ссылками напишите мне, помогу.

Made with GAMMA