

Objevte radost z péče o pleť



Praktický průvodce skincare

- Poznejte typ a potřeby své pleti
- Rutiny pro krásu tváře
- Věk a změny - jak na ně?
- Řešte problémy své pokožky



Pronikněte do tajů zdravé a krásné pleti právě teď!

Zdravá a zářivá pleť je krásná a navíc pozitivně ovlivňuje naši psychiku. Každá pleť je unikátní. Jak vybrat ty nejlepší produkty z obrovské nabídky na trhu? Věnujte chvíli sama sobě a **přečtěte si v této brožurce jak na to.**

TYP PLETI

Mastná
Suchá
Smíšená
Normální

VAŠE PLEŤ

ŽIVOTNÍ FÁZE

Dospívání
Těhotenství a mateřství
Produktivní věk
Zralý věk

NEJČASTĚJŠÍ PROBLÉMY PLETI

Akné
Vrásky
Kruhy pod očima
Pigmentace
Povadlá pleť

Jak začít se skincare rutinou?

Základem pro sestavení skincare rutiny je určení typu pleti. Podle typu pleti si vyberete produkty cíleně na váš konkrétní problém a životní fázi, ve které se právě nacházíte. Pomocí správně zvolené a pravidelné péče docílíte zlepšení stavu pokožky.



Jindřiška Johnová,
dermatoložka

Určete si svůj typ pleti: odliče se, umyjte obličej důkladně vodou a po půl hodině si pleť prohlédněte.

MASTNÁ



viditelně zvětšené póry, lesklý a mastný povrch, černé tečky nebo akné

SUCHÁ



hrubý povrch, napjatá kůže, malé póry, šupinky, náchylná k vráskám

SMÍŠENÁ



mastná v T-zóně (čelo, nos, brada), viditelné póry, líčka jsou suchá a šupinatá

NORMÁLNÍ



hladký povrch, stejnoměrné zbarvení, pocit komfortní hydratace

Základní skincare rutina: tři nejdůležitější pilíře péče o pleť

Sled kroků, které dokonale pečují o vaši pleť, a pomohou řešit její specifické potřeby a problémy. Pokud nemáte možnost dělat kompletní rutinu, **tyto tři kroky vždy dodržte!**

Odlíčení a čištění

1

- ✔ 2x denně čištění pleti
- ✔ Čistěte pleť, i když se nelíčíte
- ✔ Ráno odstraňte maz, pot a další látky vytvářející půdu pro bakterie, které mohou způsobit akné či podráždění
- ✔ Večer očistěte make-up, nečistoty, a připravte pleť na noční péči

Hydratace

2

- ✔ Jednou nebo víckrát týdně použijte hydratační masky
- ✔ Hydratovaná pleť je pružná, vláčná, vyhlazená a zářivá
- ✔ Hydratace je prevencí vzniku vrásek
- ✔ Hydratujte ráno i večer, přes den můžete použít v případě potřeby hydratační sprej a dodržujte pitný režim!

Ochrana před sluncem

3

- ✔ UV záření je škodlivé pro pleť, i když není opálená či spálená
- ✔ Sluneční záření na nás dopadá i v zimě, i ve špatném počasí
- ✔ Chraňte se pomocí SPF/UV filtrů: naneste ráno, znovu aplikujte přes den podle potřeby
- ✔ SPF je prevence kožních nádorů, vrásek, pigmentace a stárnutí pleti

TIP: Novou kosmetiku zařazujte postupně, abyste mohli sledovat reakci vaší pleti na konkrétní produkty.

Kompletní skincare rutina na míru vaší pleti

Rutinu provádíme ráno a večer. Několikrát do týdne ji můžeme doplnit o produkty s intenzivním doplňkovým účinkem. Ideální pořadí produktů:



Ráno

Čištění

1

Tonizace

2

Doplnění péče
pleťovým sérem

3

Lokální péče na problémy

4

Ošetření očního okolí

5

Ošetření denním
hydratačním krémem

6

UV ochrana

7



ASTRID hydratační gel krém Hydro X.Cell, ZIAJA pleťový čistící gel C.B3, PURITY VISION růžová voda, NIVEA CC krém Luminous630, ELLIE Hyaluron Boost sérum



Večer

Odlíčení

Čištění

Tonizace nebo maska

Lokální péče na problémy

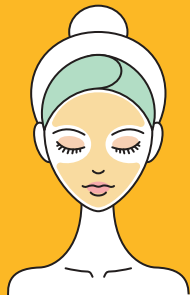
Doplnění péče pleťovým sérem

Ošetření očního okolí

Ošetření nočním
pleťovým krémem



ELLIE vyživující pleťová voda, ELLIE Hyaluron Boost omlazující noční krém, PURITY VISION niacinamide sérum, REVOLUTION SKINCARE Hyaluronic Acid plátýnková maska



Produkty pro **MASTNOU** pleť

Mastná pleť produkuje nadměrné množství kožního mazu. Výsledkem je lesklý povrch a rozšířené ucpané póry, což může vést k akné. Pomůže pravidelné čištění.

Ideální produkty pro mastnou pleť:

- ✓ Čistící gely a pěny bez olejů, které odmašťují pleť a čistí póry
- ✓ Nekomedogenní (neucpávají póry) lehké gely a krémy
- ✓ Hydratační krémy, séra a masky
- ✓ Jílové masky, které absorbují maz (nezapomeňte pleť hydratovat!)

Vhodné složky – hledejte na obalu:

- ✓ Niacinamid (B3) snižuje tvorbu mazu a zlepšuje texturu pleti
- ✓ Kyselina salicylová odstraňuje odumřelé buňky a čistí póry
- ✓ Kyselina hyaluronová poskytuje hydrataci bez ucpaní pórů
- ✓ Zinek má protizánětlivé účinky a reguluje tvorbu mazu



Vyhňte se:

- ✗ Oleje a příliš hutné, výživné krémy mohou ucpat pleť
- ✗ Nadměrná exfoliace poškozuje kožní bariéru – max. 2x do týdne!

ELLIE hloubkově čistící jílová maska
NEUTROGENA Clear & Radiant čistící gel
PURITY VISION bio zklidňující aloe vera gel
PURITY VISION bio levandulová voda



Produkty pro **SUCHOU** pleť

Suchá pleť netvoří dostatek kožního mazu, což vede k dehydrataci a nedostatku přirozené ochrany. Výsledkem je matný, hrubý povrch, citlivost až podráždění a zarudnutí.

Ideální produkty pro suchou pleť:

- ✓ Čistící mléka a krémy, které nenarušují přirozenou bariéru pokožky
- ✓ Denní hydratační a noční výživné krémy s bohatou konzistencí
- ✓ Séra pro obnovu kožní bariéry
- ✓ Olejové masky a balzámy, které zlepšují elasticitu

Vhodné složky – hledejte na obalu:

- ✓ Kyselina hyaluronová poskytuje intenzivní hydrataci bez podráždění
- ✓ Skvalan zlepšuje hydrataci a zjemňuje pleť
- ✓ Ceramidy obnovují a posilují ochrannou bariéru pokožky
- ✓ Bambucké máslo (Shea butter) je výživné, zklidňuje a hydratuje



Vyhňte se:

- ✗ Produkty s vysokým obsahem alkoholu vysušují a dráždí
- ✗ Pěňivé čistící produkty odstraňují maz a zanechají pokožku suchou

NIVEA Cellular Expert Lift vyplňující plátýnková maska
BEAUTY OF JOSEON zklidňující a hydratační krém
ZIAJA micelární voda hydratační pro suchou pleť
NIVEA pečující čistící pleťové mléko



Produkty pro **SMÍŠENOU** pleť

Smíšená pleť se vyznačuje kombinací mastných a suchých oblastí: T-zóna (čelo, nos a brada) je mastná, tváře jsou suché nebo normální.

Ideální produkty pro smíšenou pleť:

- ✓ Jemné čisticí gely a pěny
- ✓ Hydratační krémy a intenzivní hydratační séra pro oba typy pleti
- ✓ Matující krémy pro T-zónu
- ✓ Multimasking: kombinace hydratačních a čisticích masek

Vhodné složky – hledejte na obalu:

- ✓ Antioxidanty (zelený čaj, vitamin E) jako ochrana před stárnutím
- ✓ Kyselina hyaluronová pro celý obličej, hydratuje bez ucpávání pórů
- ✓ Aloe Vera hydratuje, zklidňuje a regeneruje
- ✓ Jako doplněk pro mastnou T-zónu můžete zvolit zinek



Vyhňte se:

- ✗ Nadměrná exfoliace může extrémně podráždit suchá místa
- ✗ Oleje a balzámy zatěžují mastné plochy obličeje

PURITY VISION bio detoxikační maska
NIVEA Derma Skin Clear čisticí gel
NIVEA Naturally Good rozjasňující denní krém
NIVEA zmatňující denní krém pro smíšenou pleť



Produkty pro **NORMÁLNÍ** pleť

Normální pleť je dobře vyvážená – není ani příliš mastná, ani příliš suchá. Je hladká, má jemnou texturu a póry jsou téměř neviditelné.

Ideální produkty pro normální pleť:

- ✓ Jemné čisticí gely a pěny, které zachovávají rovnováhu pokožky
- ✓ Lehká hydratační séra a krémy bez mastného filmu
- ✓ Výživné noční regenerační krémy
- ✓ Rozjasňující plátýnkové masky

Vhodné složky – hledejte na obalu:

- ✓ Vitamin C rozjasňuje pleť
- ✓ Aloe Vera hydratuje, zklidňuje a regeneruje
- ✓ Peptidy pomáhají udržovat pevnost a pružnost
- ✓ Antioxidanty chrání před předčasným stárnutím



Vyhňte se:

- ✗ Dráždivé produkty s vysokým obsahem alkoholu
- ✗ Příliš těžké a mastné krémy zatěžující pleť

NIVEA Skin Moisture hydratační textilní maska
NIVEA Hydra Skin Effect osvěžující denní hydratační gel
ZIAJA denní krém vitamin C.B3
NEUTROGENA Hydro Boost čisticí gel

Rutina a kosmetické produkty podle životní fáze



Dospívání

- Typické je akné, nadměrná tvorba mazu nebo citlivost
- Důležité jsou jemné produkty a vybudování základní skincare rutiny
- Důkladné čištění brání šíření akné, ale pleť může vysušovat - hydratujte ji!
- Nechod'te ven bez SPF, chraňte pleť před ztmavnutím jizviček a pigmentací!

7TH HEAVEN čisticí proužky na nos, DERMACOL antibakteriální mycí gel AcneClear, COSRX Advanced Snail96 hydratační esence



Prevence proti prvním vráskám

- První vrásky, jemné linky a změna svěžesti pleti v okolí očí
- Vaše rutina potřebuje doplnit o nové produkty
- Je čas zařadit produkty, které pomohou s udržením mladistvého vzhled
- Skvělý je antioxidant koenzym Q10 a retinol (Vitamin A)

DERMACOL denní krém Collagen+, ASTRID micelární voda HYDRO X-CELL, NIVEA Q10 sérum Expert proti vráskám



Těhotenství a mateřství

- Hormonální změny mají vliv na pleť: je náchylná na akné a hyperpigmentaci
- Dbejte na důkladnou ochranu před sluncem, jizvy po akné mohou natrvalo ztmavnout
- Zařaďte bakuchiol, který má protizánětlivé účinky a pomáhá syntetizovat kolagen
- Celodenní obnova SPF 50+ při pobytu venku je důležitá pro pleť maminek i dětí!

BEAUTY OF JOSEON stick SPF 50+, NIVEA sérum c bakuchiolem Cellular Expert Lift 3, BEAUTY OF JOSEON sérum Centella + Vita C



Produktivní věk

- Stres v zaměstnání, z péče o rodinu a městský život vedou k zatížení pleti
- Dbejte na zařazení produktů, které omezí jeho stopy
- Retinoidy sníží výskyt jemných vrásek, koenzym Q10 zmírňuje vznik vrásek
- Intenzivní séra a masky střídajte je podle potřeb pleti

PURITY VISION Hydro2 sérum, SALOOS švestkový olej bio, ELLIE sérum Retinol Intense proti vráskám



Zralý věk

- Zaměřte se na zvýšení pevnosti a elasticity, posílení kontur
- Pravidelná exfoliace enzymatickým peelingem 1x týdně zjemní vrásky
- Vitamin C zajistí sjednocení barvy pleti díky snížení pigmentace
- Peptidy pomohou s obnovou elasticity

ASTRID denní krém Vitamin C, NIVEA Q10 sérum proti vráskám, DERMACOL intenzivní sérum Collagen+, SALOOS arganový olej bio



Jak řešit specifické problémy pleti

TIP

Naprostým základem je důkladné čištění 2x denně



AKNĚ

- Niacinamid v čistících produktech reguluje maz a zklidňuje
- Zařaďte plátkové masky a hydratační denní i noční krémy



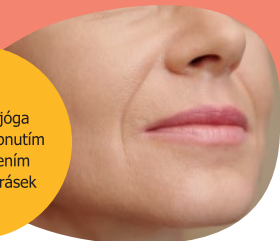
SEBAMED antibakteriální čistící pěna
SALOOS akne bioaktivní sérum
SEBAMED tyčinka na lokální ošetření akné
MOOYAM pleťová maska čistící

Přečtěte si více



TIP

Obličejová jóga pomůže s napnutím pleti a snížením viditelnost vrásek



VRÁSKY

- V denní péči zařaďte antioxidanty, dbejte na SPF 50+
- Na noc použijte přípravky s retinoidy a kyselinou hyaluronovou



SALOOS retinol bioaktivní sérum
NIVEA zpevňující denní krém proti vráskám Q10
DERMACOL bio retinol denní krém
MOOYAM oční maska 24K Gold

Přečtěte si více



TIP

Vychlazená gelová maska rychle pomůže proti otokům



KRUHY POD OČIMA

- Oční krémy s masážním aplikátorem zlepší mikrocirkulaci
- Použijte chladivé masky, gely na otoky, krémy s kofeinem



ASTRID oční gelový krém Hýdro X-Cell
NIVEA oční krém Luminous630
GABRIELLA SALVETE chladivá maska na oči
BEAUTY OF JOSEON oční sérum Revive

Přečtěte si více



Jak řešit specifické problémy pleti

TIP

BB krém s SPF50+ pomůže vytvořit vysoce krycí ochrannou vrstvu

PIGMENTACE

- Vitamin C pomáhá odstranit vzniklé ohraničené skvrny
- Exfoliace kyselinami AHA/BHA bojuje proti plošné pigmentaci



REVOLUTION pleťové sérum s peel. efektem
ELLIE vitamin C+ sérum proti vráskám
TOPFACE matující BB krém
DERMACOL Hyaluron čistící micelární voda

Přečtěte si více



TIP

Pravidelný peeling pomůže dodat zářivý jas!

POVADLÁ, UNAVENÁ PLEŤ

- Rozjasněte pleť ranním čištěním s kofeinem a vitamínem C
- Masky a séra s niacinamidem a vitamínem C obnovují svěžest a jas



ELLIE vitamin C+ maska proti vráskám
ELLIE Pure Green zklidňující čistící gel
SALOOS královský peeling argan Q10 růže
BEAUTY OF JOSEON ochranný pleťový krém

Přečtěte si více



Jindřiška Johnová,
dermatoložka

Ve své každodenní péči o pleť nevynechávejte po celý rok aplikaci produktu s SPF 50+ v dostatečném množství. Tónované SPF 50+ s ochranou ve spektru UVB, UVA a navíc i ve viditelném světle společně s antioxidanty jako je vitamin C nejlépe předchází vzniku vrásek a pigmentových skvrn. Vitamin C také rozjasňuje pleť, brání poškození DNA vlivem UV záření a pomáhá novotvorbě kolagenu.

Sledujte nás pro denní dávku kosmetických tipů a rad