



Чек-лист от Ульяны Векшиной

«Как отрастить брови?»

@vekshulya

- Красота требует не жертв, а внимания!

В этом чек-листе я собрала информацию, которая поможет тебе понять, как грамотно отрастить брови и выработать привычку ежедневно уделять внимания уходу за своими бровями. Я делюсь с тобой своим опытом и средствами, которые помогли мне. Состояние и рост бровей напрямую зависит от кожи.

КОЖА ЛИЦА

Мой ежедневный уход утром :

(я пользуюсь только Mary Kay, на протяжении года после использования этой марки , кожа стала светиться)

Очищение кожи - умываюсь очищающим средством нанося его на щетку .Это основа ухода за лицом. Кожа утром должна быть подготовлена к дневному макияжу, наша кожа «не спит» , а вырабатывает кожное сало , отшелушивает омертвевшие клетки. Еще и вечером мы наносим крем или маски.

После использую гиалуроновую , выравнивающую или угольную **маску** (чередую их через день) , 15 минут сижу и смываю теплой водой.

- Наношу **тоник** сужающий поры или обновляющий клетки.

Тоник великолепно дополняет систему, убирает остатки очищения с кожи. Наполняет мгновенно кожу влагой, успокаивает кожу, подготавливает мою кожу для нанесения сыворотки.

- 2-3 раза в неделю поросужающая **сыворотка**
 - это идеальная профилактика появления чёрных точек- сыворотка снижает секрецию сальных желёз. Рекомендую наносить сыворотку массажной щеткой, которая помогает сыворотке впитаться лучше и очень подтягивает кожу. Не используйте сыворотку чаще 3-х раз в неделю, в ней большая концентрация активных компонентов.

- **Охлаждающий гель или жидкие патчи**

Кожа под глазами намного тоньше, чем кожа на всём остальном лице. Поэтому в области глаз рано появляются , синяки. Утренняя отёчность под глазами, обычное дело, но гель отлично справляется с этой проблемой.

Мой путь из НИТОК – в СОБОЛЯ



2013 г



2014г



2015г



2016г



2018г



2020г

что может быть прекраснее
собственного отражения?)

Чтобы понимать как быстро ТВОИ брови отрастут мы должны знать фазы роста волосков в брови. Владея этой информацией мы будем знать сколько займёт у нас процесс отращивания и что для этого нужно делать.

ФАЗЫ РОСТА ВОЛОСКОВ



- 1 фаза АНАГЕН – активная фаза ,длится ДО 7 месяцев (в среднем 3 месяца)
Фаза в которой волоски в бровях мы видим
- 2 фаза КАТАГЕН – выпадение волоска , длительность от 1 до 2-х недель
Отмирает корень, который поставляет все питательные вещества
- 3 фаза ТЕЛОГЕН – длительность 5-6 недель (в этот период не появляются волоски)
Фаза сна, в этом период мы видим бровь без волосков, складывается ощущение, что они не растут

**ЕСЛИ ВЫ ВЫЩИПЫВАЛИ ВОЛОСОК В
ТЕЧЕНИИ ДОЛГОГО ВРЕМЕНИ,
ОСОБЕННО, ПРОТИВ РОСТА БРОВЕЙ , ТО
ВОЛОСОК САМ ВПАДАЕТ В
ФАЗУ СНА И БУДЕТ НАХОДИТЬСЯ ТАМ
ПОКА ВЫ НЕ НАЧНЕТЕ ПРЕДПРИНИМАТЬ
КАКИЕ-НИБУДЬ ДЕЙСТВИЯ ПО ЕГО
ПРОБУЖДЕНИЮ.**



ЧТО ДЕЛАТЬ , ЕСЛИ ПИНЦЕТ КАК БЫВШИЙ: БЫЛ ТАК БЛИЗКО И ЗАБРАЛ СЛИШКОМ МНОГО.

- ВЫБРОСИТЬ ПИНЦЕТ И НАБРАТЬСЯ ТЕРПЕНИЯ
- САМОЕ ГЛАВНОЕ ЭТО ПОСТОЯНСТВО И НЕ ПСИХАНУТЬ ВЫДЕРНУВ ВСЕ ЭТИ ВОЛОСЫ, КОТОРЫЕ РАСТУТ « НЕ ТАМ »
- БЕЖАТЬ В АПТЕКУ ЗА НИКОТИНОВОЙ КИСЛОТОЙ , МАСЛАМИ И ВИТАМИНАМИ
- КУПИТЬ ЩЕТОЧКИ ДЛЯ БРОВЕЙ НА АЛИКЕ И РАСЧЕСЫВАТЬ БРОВИ РЕГУЛЯРНО УТРОМ, ДНЁМ И ВЕЧЕРОМ
- СКРАБИРОВАТЬ ЗОНУ БРОВЕЙ И САМИ БРОВИ , 1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ МЯГКИМИ ПИЛИНГ- СКАТКАМИ (ПРИМЕР НИЖЕ)



**НИКАКИХ СКРАБОВ ЧИСТАЯ ЛИНИЯ
У НИХ ОЧЕНЬ ЖЕСТКИЙ СОСТАВ ,
КОТОРЫЙ ПОРТИТ ВАШУ КОЖУ.**

ЕСЛИ КОЖА СУХАЯ , ПОЛЬЗУЕМСЯ ДЕТСКИМ МОЛОЧКОМ (СКРАБИРОВАТЬ НЕЛЬЗЯ!)



НАНОСИМ НА БРОВИ,
ОСТАВЛЯЕМ НА 15 МИНУТ,
СМЫВАЕМ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ НА
ВАТНОМ ДИСКЕ.

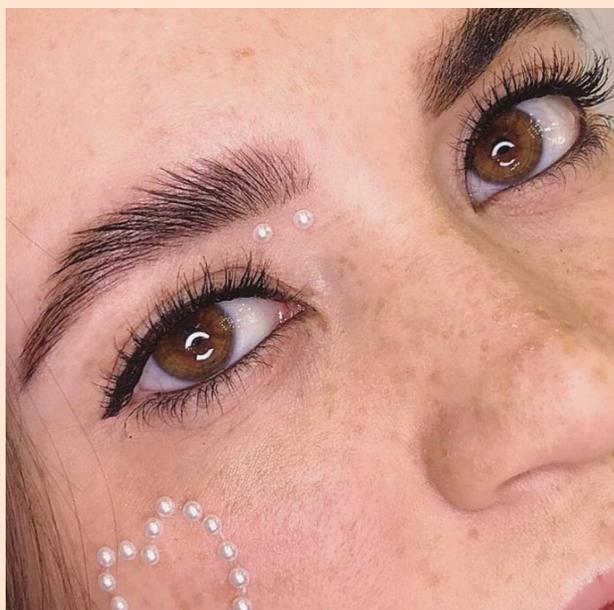
ЭТО МОЛОЧКО ОЧЕНЬ ХОРОШО
УВЛАЖНЯЕТ И ПИТАЕТ КОЖУ.

ПИЛИНГ В ТАКОМ СЛУЧАЕ,
ТОЛЬКО УСУГУБИТ ПРОБЛЕМУ,
ЧЕЩУЙКИ НА СУХОЙ КОЖЕ ,
ЗАНОВО ПОЯВЯТСЯ ЧЕРЕЗ 10
МИНУТ.

ВАЖНО!
ИСПОЛЬЗОВАТЬ НУЖНО ИМЕННО ЭТО
МОЛОЧКО, ПОТОМУ ЧТО ТОЛЬКО В ЕГО
СОСТАВЕ ЕСТЬ КОМПОНЕНТЫ, КОТОРЫЕ НАМ
ПОМОГУТ.

ДЕЛАЕМ МАССАЖ ДЛЯ ПРИТОКА КРОВИ К ВОЛОСКАМ

- Приложите два пальца к бровям и надавите. Двигайтесь от переносицы к вискам по линии роста бровей.
- Прижмите подушечки пальцев к бровям и совершайте круговые движения, не отрывая пальцев.
- Пощипывающими движениями большим и указательным пальцем пройдите от начала брови до хвостика. Важно захватывать именно кожу чуть выше и чуть ниже бровей, не дергая самих волосков.
- В завершении массажа пройдите по бровям сначала легкими постукивающими, а затем поглаживающими движениями, чтобы успокоить кожу.



ОКАЗЫВАЕТСЯ, НЕ УСЬМЫ!

Я РЕКОМЕНДУЮ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СМЕСЬ МАСЕЛ И ВИТАМИНОВ , ИМЕННО ТАКОЙ КОМПЛЕКС ПОМОЖЕТ ОТРАСТИТЬ БРОВИ .

ИСПОЛЬЗУЕМ масла

- касторовое, репейное , персиковое , но это косметические масла с большой молекулой , которая будет работать на укрепление волоска анагена (тот, который мы видим сейчас) , но не на рост.
- базилика и гвоздики – это эфирные летучие масла с маленькой молекулой , для роста волосков.

Смешивая косметические и эфирные масла, мы получим более качественный, активный комплекс, который будет работать не только на укрепление, но и активизировать рост волосков.

Так же рекомендую для восстановления после окрашивания хной , после процедур долговременной укладки , ламинирования волосы немного пересушены , когда эффект после окрашивания смывается , а это примерно через 6 дней , можно добавлять в такие комплексы витамин А, Е (продаются в аптеках в жидком виде)

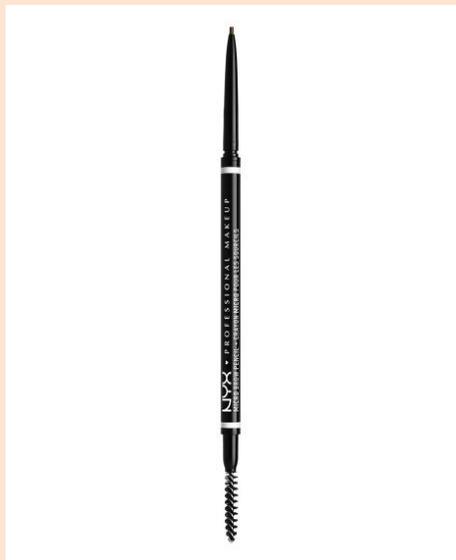
НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА

- это витамин группы В. Он также известен как витамин РР. В организме он принимает активное участие в метаболизме белков и аминокислот. К тому же, в тканевом дыхании и других процессах. Например, он расширяет мелкие кровеносные сосуды и улучшает микроциркуляцию крови. Что это означает на практике? Что никотиновая кислота для волос стимулирует кровообращение. А значит, ускоряет рост волос.

ЗАЧАСТУЮ ИСПОЛЬЗУЮТ В ЧИСТОМ ВИДЕ, Я РЕКОМЕНДУЮ ЕЁ СМЕШИВАТЬ С КОСМЕТИЧЕСКИМ МАСЛОМ, ЧТОБЫ НЕ НАВРЕДИТЬ СЕБЕ, КОЖА НА ЛИЦЕ ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ, ТАК ЖЕ ПОДХОДИТ ДЛЯ ГОЛОВЫ.



ДЕКОРАТИВНАЯ КОСМЕТИКА



Самым простым способом будет подрисовывать себе бровки в промежутках между посещением мастера, когда смывается уже окрашивание - это будет карандаш, сейчас много различных карандашей micro matic, которыми можно нарисовать поволосково.

Помадки для бровей, чтобы они не перегружали бровь рисовать поволосково кистью.



Тени используем только на хороших, объемных бровях

ЭТО ДВА МОИХ ЛЮБИМЧИКА которые я использую на протяжении года

Тинт для бровей – дает красивый насыщенный оттенок .

Рекомендации:
для того, чтобы окрашивание не ложилось пятнами, нужно нахмурить брови и начать так красить , пигмент не будет попадать на кожу.



Гель - для пушистых, заросших бровей, волоски не должны слипаться, продукта берем немного, дополнительно прочесываем чистой щеточкой .

Рекомендации:
Зачесать брови вниз широкой частью щеточки, подождать несколько секунд и узкой частью по форме.

Благодаря этим двум помощникам , брови выглядят очень естественно и имеют красивую форму, которая в тренде.
(тинт и гель можно приобрести у меня)

Если ты будешь регулярно выполнять массаж руками и щёткой, использовать комплекс масел и витаминов ,то результат не заставит себя ждать ты, уже через 3-4 недели ты увидишь первый результат.

Уход за собой – это самая важная привычка, которая помогает сохранить красоту!

Это не занимает много времени ежедневно (мы тратим больше времени ,на листания ленты).Вы будете себе очень благодарны ,что раньше начали ухаживать за собой и своими бровями. В этом я тебе уж точно помогу .

ОТРАСТИЛА СЕБЕ – ОТРАЩУ И ТЕБЕ.

ЖДУ ТЕБЯ НА ОФОРМЛЕНИЕ БРОВЕЙ И ЛАМИНИРОВАНИЕ РЕСНИЦ .ЦЕЛЮЮ

