ЧЕК-ЛИСТ ПО УХОДОВОЙ КОСМЕТИКЕ

ДЛЯ КОЖИ ЛИЦА

Y A R K

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Наша кожа является наиболее открытой частью тела, которая постоянно подвергается внешнему воздействию. Погодные условия, антропогенный фактор нагрузки, различного рода загрязнения могут создавать проблемы для кожи.

Уход за кожей, это термин, который несет в себе разный смысл для разных людей, следовательно, чтобы понять **советы по уходу за кожей** и придерживаться выбранного режима по уходу, необходимо знать свою кожу

ОПРЕДЕЛИТЕ ТИП СВОЕЙ КОЖИ И ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОДХОДЯЩУЮ КОСМЕТИКУ!

Сухая кожа - выбираем кремовые, более жирные текстуры
Жирная - сухие текстуры, матирующие средства
Чувствительная - только специальные гипоаллергенные, облегченные средства ОДНОЙ МАРКИ!
Возрастная - специальные серии, содержащие компоненты, активизирующие процессы

МИФ: Надо пить больше воды, и кожа будет увлажнена

На самом деле до поверхностных слоев кожи влага попросту не добирается. Так что увлажнять кожу лучше лосьонами и кремами.

А пить больше воды полезно для всего организма.

ШАГ 1. ОЧИЩЕНИЕ - **устранение внешних загрязнений и выделений из пор кожи**

Уход за кожей начинается с очищения: утром и вечером

Чтобы не подвергать ее дополнительному стрессу и сохранить естественный баланс, используйте средства для снятия макияжа с нейтральным pH, которые специально разработаны для нежного очищения.

Кожа вокруг глаз в несколько раз тоньше кожи лица в других местах. Используйте специальные средства для снятия макияжа с глаз.

СРЕДСТВА ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КОЖИ ЛИЦА

Очищать кожу необходимо в три этапа: сначала снять декоративную косметику — это демакияж. Затем перейти к детоксикации, то есть удалить жиры, силиконы, пыль. В конце — тонизирование. Если первые два этапа можно объединить, то последний всегда будет самостоятельным, хотя многие почему-то до сих пор уверены, что тоник — продукт очищающий. И это не единственное заблуждение.

Все продукты для очищения можно разделить на две группы: базовые (ими следует пользоваться ежедневно) и дополнительные (они потребуются всего пару раз в неделю).

Мусс (пенка)

Плюсы: приятные тактильные ощущения и экономичный расход.

Минус: в такую текстуру помещается ограниченное количество активных компонентов,поэтому не жди сверхрезультатов.

Создан для: девушек с чувствительной кожей.

Двухфазная жидкость

Плюс: идеальна для удаления waterproof-косметики.

Минус: не стоит использовать каждый день, иначе вокруг глаз может появиться легкое покраснение.

Создана для: тех, у кого сухая кожа, ведь формула продукта построена на маслах.

Мицеллярная вода

Плюс: универсальный и самый щадящий продукт, можно использовать вместо тоника.

Минус: плохо смывает себум, поэтому ощущение 100% чистоты не гарантировано.

Создана для: тех, кто старается реже контактировать с водой из-под крана и носит линзы.

Эмульсия (флюид)

Плюсы: бережное очищение и множество способов использования: можно наносить как сразу на лицо, так и на ватный диск; допускается как смывать остатки водой, так и не трогать их.

Минус: не лучший вариант, если у тебя жирная кожа.

Создана для: сухой и нормальной кожи.

Молочко (сливки)

Плюсы: деликатно воздействует, не требует смывания.

Минус: если после него не воспользоваться тоником, заработаешь закупорку пор, а крем,нанесенный на ночь, так и будет лежать мертвым грузом.

Создано для: чувствительной кожи.

Гель

Плюс: самый сильный продукт из предназначенных для ежедневного применения, очищает едва ли не до скрипа.

Минус: не годится для области вокруг глаз и эпидермиса чувствительного типа.

Создан для: любой кожи, кроме сухой.

Тоник

Плюсы: восстанавливает pH-баланс, устраняет остатки очищающих средств и служит проводником для кремов.

Минус: среди компонентов иногда встречается спирт, а он сушит кожу и вызывает раздражение.

Создан для: отличниц, которые не пропускают ни одного этапа ухода.

Лосьон-тоник

Плюс: экспресс-средство для очищения и тонизирования одновременно.

Минус: лучше не увлекаться им, иначе кожа лишится свежего и здорового вида.

Создан для: тех, кто отправляется в короткое путешествие и не хочет платить за перевес багажа.

Гидрофильное масло

Плюс: снимет даже сценический грим и плотный водостойкий макияж.

Минус: у продукта специфическая текстура, которая с непривычки может показаться жирной и не самой приятной.

Создано для: фанаток яркого многослойного макияжа.

ШАГ 2. ПИЛИНГ ИЛИ СКРАБ

Скраб работы направлены на удаление верхних слоев мертвых клеток, которые, как правило, придают коже тусклый цвет.

Косметологи придерживаются мнения, что **пилинг кожи** раз в неделю, сохраняет вашу кожу светящейся круглый год.

Большинство людей часто пропускают пилинг, однако если вы начнете правильно отшелушивать кожу, вы заметите разницу очень быстро. По словам Рона Берга, одна из причин, почему мужская кожа выглядит моложе женской, заключается в том, что мужчины ежедневно отслаивают часть кожи, когда пользуются бритвой.

СРЕДСТВА ДЛЯ ПИЛИНГА

Есть несколько способов для отшелушивания кожи: микродермабразия, химический пилинг.

Используйте нежные скрабы с ИСКУССТВЕННО созданными зернами, чтобы не травмировать кожу. Молотые зерна и косточки в дешевых скрабах могут разорвать кожу и принести больше вреда, чем пользы.

Фруктовые кислотные пилинги более щадящие и показаны для возрастной кожи, подверженной сухости.

Еще одна разновидность - маски-пленки.

Химический пилинг направлен на отшелушивание ороговевшего слоя кожи различными химическими агентами. Поверхностный пилинг проводят один раз в год. Средний пилинг – от двух до шести раз в течение всей жизни. Глубокий пилинг – до трех раз за весь период жизни.

Очищающая маска

Плюсы: открывает поры и вытягивает загрязнения, отшелушивает верхний ороговевший слой.

Минус: девушкам с куперозом лучше забыть о версиях с разогревающим эффектом.

Создана для: тех, кому не хватает времени на косметолога раз в месяц.

Гоммаж

Плюс: этот ближайший родственник скраба работает очень деликатно, ведь абразивные частицы в нем меньше. Использовать его просто: надо нанести, дать подсохнуть и скатать.

Минус: обеспечивает лишь поверхностное очищение.

Создан для: абсолютно всех девушек.

ШАГ 3. ТОНИЗИРОВАНИЕ.

Способствует более тщательному очищению и удалению с лица остатков декоративной косметики, сужению пор и восстановлению в коже кислотно-щелочного баланса. Данный этап по уходу за кожей также улучшает микроциркуляцию крови и доступ кислорода к клеткам эпидермиса, делая тем самым нашу кожу более упругой, свежей и гладкой.

Использование тоника значительно усиливает полезные свойства кремов, так как на упругую эластичную кожу лучше ложится крем и тональная основа, макияж выглядит более естественным.

КАК ПОДОБРАТЬ ТОНИЗИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ СВОЕГО ТИПА КОЖИ?

Для жирного типа -тонизирующие средства с антисептическими и противовоспалительными свойствами, способные тщательно очищать кожу и бороться с угревой сыпью. Двухкомпонентные тоники, которые призваны нормализовать работу сальных желез и уменьшить выделение кожного жира.

Для проблемной кожи - тонизирующие препараты, в составе которых есть спирт, они слегка подсушивают угри и предотвращают воспалительные процессы. Но не стоит их применять при сухой коже, даже если она подвержена угревой сыпи.

Кожа сухого типа более всего нуждается в интенсивном увлажнении, в этом случае лучше использовать тоники, в состав которых входят компоненты, способные смягчать эпидермис и поддерживать необходимый баланс влаги: витамины группы В, провитамин В5, витамин Е, аллантоин, бисаболол и др.

Для кожи комбинированного типа можно использовать специализированные средства, а также применять те, которые предназначены для жирной кожи, обрабатывая ими только Т-зону.

ОСНОВНОЙ УХОД: УВЛАЖНЕНИЕ, ПИТАНИЕ, ЛИФТИНГ

Основной уход за кожей -зависит от ее типа, состояния, а также - времени суток, времени года.

Далее в таблице приведены этапы ухода за кожей и применяемые средства в зависимости от ее типа: сухая, комбинированная, жирная.

Для чувствительной кожи лучше использовать косметику соответствующего предназначения.

И в любом случае наилучшего эффекта вы добьетесь, используя косметические средства одной линейки одной и той же фирмы или марки.

ЭТАПЫ УХОДА	СУХАЯ	КОМБИНИРОВАННАЯ	ЖИРНАЯ
ДЕМАКИЯЖ	Пенка/молочко	Пенка/ молочко	Пенка/молочко
ОЧИЩЕНИЕ	Кубики льда	Гель/пенка	гель
ЭКСФОЛИАНТ	Мягкий пилинг 1раз в неделю	Пилинг 3 раза в неделю	Пилинг ежедневно*
ТОНИЗИРОВАНИЕ	Увлажняющий тоник	Увлажняющий тоник/Очищающий тоник(чередовать)	Очищающий тоник
ОСНОВНОЙ УХОД			
Сыворотка**	Увлажняющая Лифтинговая Питательная Отбеливающая	Увлажняющая Стягивающая поры Лифтинговая Питательная	Стягивающая поры Увлажняющая Лифтинговая Питательная
Маска	Лифтинговая Питательная Увлажняющая Моделирующая Уменьшающая пигментацию	Увлажняющая Лифтинговая Питательная Моделирующая Уменьшающая пигментацию Стягивающая поры	Увлажняющая Лифтинговая Питательная Моделирующая Уменьшающая пигментацию Стягивающая поры

ЭТАПЫ УХОДА	СУХАЯ	КОМБИНИРОВАННАЯ	ЖИРНАЯ
Крем в/глаз	Питательный Увлажняющий Разглаживающий морщины	Увлажняющий Питательный Разглаживающий морщины	Увлажняющий Питательный Разглаживающий морщины
Крем для лица	Питательный Увлажняющий Разглаживающий морщины	Увлажняющий Питательный Разглаживающий морщины	Увлажняющий Питательный Разглаживающий морщины
Крем для шеи/ декольте			
		*пилинг делать только если нет акне	*пилинг делать только если нет акне
Сыворотка и маска	чередовать	чередовать	чередовать

Подбирайте дневной крем с защитой от солнечного излучения

3 вида солнечного излучения: A,B,C

Лучи типа А -длинноволновое излучение и проникает глубоко до уровня дремы, разрушая коллагеновые и эластиновые волокна

Лучи типа В-коротковолновое излучение, проникает в эпидермис, вызывает ожоги и заболевания кожи

Лучи типа С гасятся в озоновом слое и не достигают поверхности Земли

Как выбрать крем с SPF (Sender Policy Framework)

SPF SELECTION GUIDE

Hours Outdoors	Skin Tone				
	Very Fair Never tans, always burns	Fair Tans slowly, burns easily	Light Usually burns first	Medium Burns minimally	Dark Rarely burns
1	SPF 30	SPF 15	SPF 15	SPF 8-14	SPF 8-14
2	SPF 30	SPF 30	SPF 30	SPF 15	SPF 8-14
3	SPF 50+	SPF 50+	SPF 30	SPF 15	SPF 15
4	SPF 50-100	SPF 50+	SPF 30	SPF 30	SPF 15
5	SPF 50-100	SPF 50-100	SPF 50-100	SPF 50+	SPF 30

Reapply at least every 2 hours or as directed on package to help ensure adequate protection.

Выбирать защитные средства с маркировкой UVA/UVB **SPF- маркировка** обозначает средство защиты от солнца

Цифровой Коэффициент, стоящий рядом умножается на 10 и получаем время в минутах

Например: SPF 15 = 15 X 10=150 минут можно безопасно находиться на солнце. Но и это зависит от тона кожи **(см. таблицу)**

Коэффициент умножается на 10, если цифра на маркировке меньше <40 (если цифра больше 40, умножать не нужно. В этом случае- время дано в минутах