

Mgr. Lenka Němcová



12 ČASTÝCH CHYB V PÉČI O PLEŤ

www.lenebeauty.cz

PROHLÁŠENÍ

Tento materiál je informačním produktem. Není dovoleno kopírovat jeho části, jakkoli je upravovat nebo šířit a publikovat bez svolení autorky. E-book je určen pouze pro osobní potřebu.

Děkuji za pochopení a respektování.

Všechna doporučení a rady uvedená v tomto e-booku jsou mým názorem k této problematice.

Lenka Němcová

Těší mě, že jste si tento e-book stáhla, protože to znamená, že chcete něco udělat sama pro sebe, pro svou pleť, nebo si potvrdit, že se vás žádná z chyb netýká a děláte vše správně. 😊

K napsání e-booku mě přivedly mé klientky a ženy v okolí, u kterých jsem se setkávala se stále se opakujícími chybami v péči o pleť. Přitom někdy stačí udělat malý krok pro lidstvo, ale velký pro vaši pleť. 😊

Pokud si aspoň některé rady vezmete k srdci, pak má tento e-book smysl.



Kdo jsem?

Jmenuji se **Lenka Němcová** a mou vášní, prací a koníčkem je kosmetika, vizážistika a vše s nimi spojené. Starám se nejen o pleť svých klientek, ale snažím se vždy vidět i za hranice kosmetické péče a poradit komplexně. Navštívit mě můžete ve Střelicích u Brna, kde mám svůj kosmetický salon **Lené Beauty**.

CHYBA č. 1

Voda a mýdlo mi stačí

Denní kosmetický rituál - omýt obličej dvakrát denně vodou, příp. vodou a mýdlem, protože se:

A) nelíčíte, takže není co odličovat.

B) líčíte, ale myslíte, že voda a trocha mýdla na odličení stačí.

Pleť možná zatím viditelně netrpí a když se náhodou objeví pocit pnutí, namažete se nějakým mastnějším krémem.

Voda sama o sobě pleť **vysušuje** a má velmi malou odličovací schopnost. I když máte pocit, že vaše pleť odličovat nepotřebuje, je nutné vhodnými odličovacími prostředky pleť **dvakrát denně očistit**.



Večerní odličování je nejdůležitější, protože pouze dokonale čistá pleť může přijímat výživné látky z krémů. Neméně důležité je ale i ranní odličení, na které se často zapomíná. Vaše pleť se přes noc snaží zbavit odpadních látek, které vylučuje na povrch pokožky. Také je potřeba očistit zbytky krému, který jste si večer nanasla. Ráno byste proto měla použít aspoň pleťovou vodu.

CHYBA č. 2

Zapomínám na okolí očí

Víte, že kůže kolem očí je nejtenčí a nejjemnější na celém těle?

Její tloušťka je pouhých cca 0,4 mm. Zaslouží si tedy **maximální citlivé zacházení a péči**. Zároveň v těchto místech kůže chybí mazové žlázy, pokožka se tím pádem rychleji vysušuje a objevují se vrásky. Proto jsou tak důležité krémy, které jí poskytují hydrataci a výživu.

Vybírejte ale produkty, které jsou **výhradně určeny na oční okolí**.

CHYBA č. 3

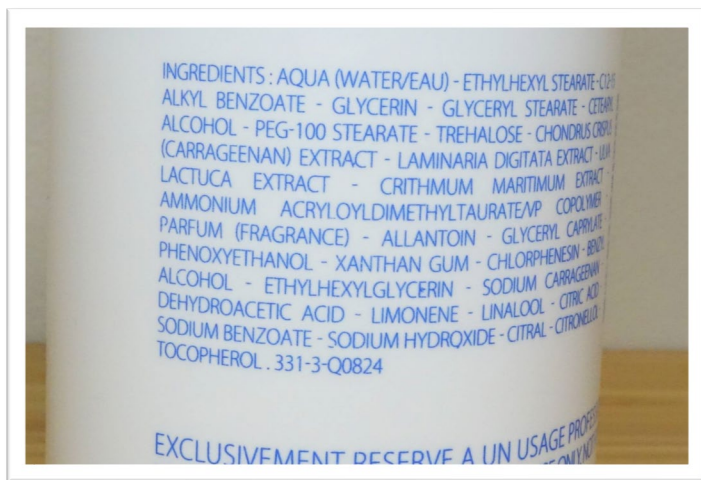
Vybírám podle vzhledu

Obal prodává, proto se výrobci snaží co nejvíce upoutat pozornost zajímavým vzhledem svých výrobků. Když se k tomu přidá reklama nebo propagace známou osobností, hned se zvýší prodejnost.

Zkuste se ale nejdříve podívat na složení výrobku.

Podstatných je prvních pět ingrediencí. Pokud vidíte na prvních místech látky jako chloro-, jodo-, bromo-, Triclosan, formaldehyd, BHA, BHT, nitrosaminy, minerální oleje nebo parafíny EDTA, silikony... , pak je u takového výrobku nejkvalitnější asi jen ten obal.

Problematika složení kosmetiky je velice rozsáhlá a složitá. Pokud se chcete dozvědět více, doporučuji knihu Víta Syrového Tajemství kosmetiky. Případně si složení každého výrobku můžete ověřit na webu www.slozenikosmetiky.cz.



CHYBA č. 4

Mažu jen, když je potřeba

Každý typ pleti potřebuje svou dávku hydratace. Častým omylem bývá, že například mastná pleť nepotřebuje žádný krém, protože by byla ještě mastnější. Není to tak. I mastná pleť potřebuje doplňovat vodu, aby mohla správně fungovat. Naopak díky dostatečné hydrataci se může mastná pleť zklidnit a vrátit do normálu.

Představte si pleť jako zahrádku. Pokud ji nebudete pravidelně zalévat, bude uvadat, až uschne a objeví se plevel.

Proto nezapomínejte pravidelně **mazat, mazat, mazat**.

CHYBA č. 5

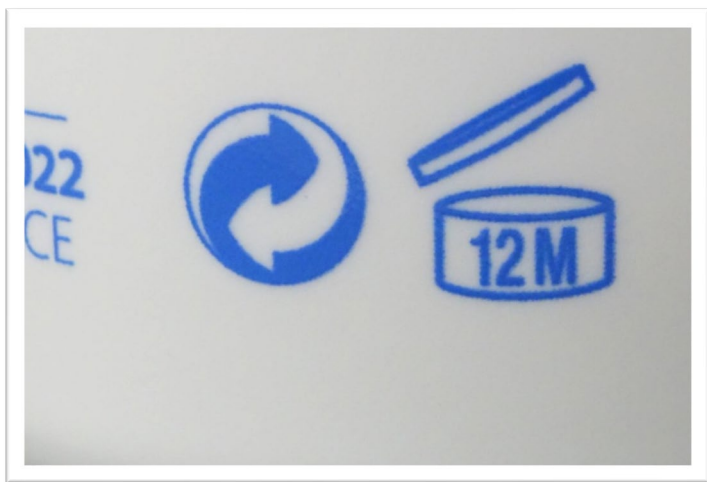
Přece to nevyhodím

Pokud si kupujete kvalitní kosmetiku, není to levná záležitost. Někdy si ji člověk šetří nebo ji nepoužívá tak často, aby ji stihl vypotřebovat. Možná si řeknete, že je to přece škoda vyhazovat. Sice vám na polici leží už tři roky, ale použila jste ho jen párkrát.

Bez jakéhokoli sentimentu produkt vyhod'te.

Na každém výrobku najdete symbol otevřeného kelímku a v něm číslo, které vám říká, jak dlouho po prvním otevření, můžete daný produkt bezpečně používat. Po uplynutí této doby už konzervanty nemusí plnit svou funkci a výrobek **může začít být zdravotně nebezpečný**, i když na první pohled na něm nevidíte nic špatného.

Doporučuji proto nalepit na každý kosmetický produkt štítek s datem, kdy jste ho otevřela (nebo naopak můžete napsat datum, do kdy ho můžete používat - jen to nesplést 😊).



CHYBA č. 6

Sahám do všeho prsty

Máme tu takový nešvar... sahání do výrobků prsty.

Děláte to taky?

Víte, že se tím **zkracuje doba použitelnosti** výrobku, protože si ho zanášíte bakteriemi? U věcí, které nemají dávkovač, doporučuji používat špachtličky/lžičky nebo cokoli podobného, co vždy důkladně očistíte, než do výrobku znovu vložíte.

Kvalitní značky kosmetiky tyto špachtličky přidávají rovnou do balení k produktu.

CHYBA č. 7

Čím víc, tím líp

Sice to není až tak časté, ale není to ani výjimečné.

Přehnaná péče o pleť.

Používáte velmi často krémy, gely, séra, masky, peelingy, kartáčky na čištění pleti, ultrazvukovou špachtli na domácí použití aj. v dobré víře, že děláte pro svou pleť to nejlepší. Vaše pleť to ocení pouze v případě, že je používáte správně.



Trochu bych to přirovnala k domácímu léčení.

- ⇒ Sama si určíte diagnózu - např. "Mám rozšířené póry a hrubou pleť."
- ⇒ Podle ní si naordinujete odpovídající léčbu - "Na internetu psali, že bych si měla pořídit kartáček na čištění pleti a každý den tím pleť čistit."
- ? Máte ale správnou diagnózu?
- ? Užíváte léky správně?
- ? Nehrozí předávkování?

Na první pohled se vám může zdát, že vidíte zlepšení (pleť je hladší, má lepší odstín), ale po nějaké době se vám přitíží (pleť začíná být po častém používání peelingů suchá, citlivá a velmi jemná). Pokud včas nepřestanete, může nastat kolaps (vznik alergie, objeví se vrásky atd.).

CHYBA č. 8

Chci hned vidět efekt

Obnova pleti trvá přibližně 28 dní. Pokud zkoušíte nový krém (sérum, masku, peeling.... dosadte si samy), nemůžete očekávat, že hned druhý den uvidíte změnu. Tak dobrá není žádná kosmetika. 😊

Počkejte minimálně měsíc (spíše dva až tři), než se pleť celkově obnoví a na změnu zareaguje.

CHYBA č. 9

Pečuji o pleť jednou za měsíc

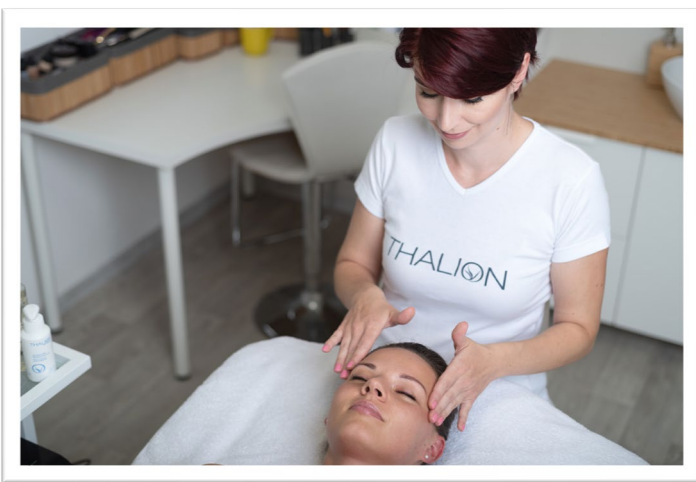
Snažíte se chodit pravidelně ke kosmetičce a myslíte, že to pro krásnou pleť stačí.

➡ Představte si, že chcete shodit deset kilo.

Do posilovny přijdete jen jednou za měsíc a doma cvičit nebudete. Myslíte, že se vám podaří s takovou intenzitou cvičení těch deset kilo zhubnout? Možná ano, ale bude to trvat opravdu hodně dlouho.

Pokud chcete mít krásnou pleť, **návštěvou kosmetičky to teprve začíná.**

Měla by vám, stejně jako trenér nastaví tréninkový plán, doporučit tu pravou péči právě pro vaši pleť. Pokud budete dodržovat její rady, výsledky se mohou dostavit mnohem dříve než v posilovně shodíte těch deset kilo. 😊



CHYBA č. 10

Kvalitně v salonu, levně doma

Profesionální kosmetickou péči v salonu si dopřáváte, ale přijde vám zbytečné používat tu stejnou drahou kosmetiku i doma?

Pokud se doma namažete kosmetikou z drogerie, ztrácí veškeré vaše snažení smysl.

Kombinace profesionální a domácí péče s sebou teprve přináší výsledky.

Navíc ne všechny značky kosmetiky si tzv. "sednou". Některé složky kosmetiky mohou působit zcela opačně v kombinaci s jinými a na pleti se to může projevit ve formě vyrážky nebo alergické reakce.

Proto **není vhodné kombinovat různé značky**, ale používat jen jednu, kde se všechny přípravky vzájemně doplňují a účinek se násobí.

CHYBA č. 11

Za všechno může kosmetika

Ve vaší pleti se odráží vše - účinky stravy, kterou konzumujete, stres, který na vás působí, až po vliv hormonálního cyklu. Je to od pleti trochu nefér, na druhou stranu se s tím dá dobře pracovat.

Můžete sama ovlivnit, jak bude vaše pleť vypadat.

Jíst kvalitní potraviny, snažit se dbát na pozitivní myšlení, více sportovat a radovat se. Než začnete nadávat na to, v jakém stavu je vaše pleť, zkuste se podívat na to, jak žijete. 😊



CHYBA č. 12

Špatně se odličují

Tady dochází často k chybám, protože se sice odličujete něčím jiným, než jen vodou a mýdlem, ale zvolíte **nevhodný produkt na odličování**.

Pokud máte pleť mastnou nebo velmi mladou s akné, pak se pro vás hodí odličovací gely a pěny. V jiném případě je prosím nepoužívejte a poohlédněte se po odličovacích mlécích nebo olejích, které jsou mnohem vhodnější volbou.

!!! VŽDY je ale potřeba mít také pleťové tonikum nebo pleťovou vodu (bez alkoholu), kterými pleť dočistíte a vrátíte jí správné pH, které zabrání dalšímu vysušování pleti. Vybírejte proto kosmetiku, která má tyto dva produkty v sadě.

POMOHLY VÁM MOJE RADY? CHCETE MI NĚCO SDĚLIT?

Jsem tu pro vás a budu ráda za vaši zpětnou vazbu nebo dotaz.

Spojit se se mnou můžete

➡ e-mailem: salon@lenebeauty.cz

➡ přes Facebook: [@lenebeautycz](https://www.facebook.com/LeneBeauty)

Pokud si chcete přečíst i moje další články, navštivte můj web www.lenebeauty.cz.