

AZ ARCÁPOLÁS LÉPÉSEI 3+1

1. TISZTÍTÁS

A bőrt naponta kétszer, reggel és este kell letisztítani, zsírtalanítani. A reggeli arctisztítás eltávolítja az éjszaka folyamán bőrre tapadó szennyeződések és port, az éjszakai krém maradványait és az alvás során képződött faggyút illetve verejtéket. Az esti tisztítás a nappal bőrre rakódott szennyeződések, faggyút, verejtéket és sminkmaradványokat tünteti el.

Mivel? Arctisztító zselével, vagy habbal. Mindkettőt használhatjuk közvetlenül az arcra vagy vattapamacsra. Töröljük át az egész arcot, vagy habosítsuk fel az adott készítményt.

Tipp: Az arctisztítókat minden alkalommal gondosan, bő, langyos vízzel öblítsük le. Soha ne dörzsöljük szárazra arcbőrünket, hanem csak finoman itassuk fel róla a vizet.

2. TONIZÁLÁS

Eltávolítja az arctisztító maradványait, frissíti, tonizálja, hidratálja a bőrt és felkészíti az arcápoló krém befogadására. Beállítja a bőrt védő ideális pH értékét.

Mivel? Alkoholos, vagy alkoholmentes tonikkal. A tonikot nedves vattapamacsra csöpögtessük – a szemkörnyéket kihagyva – az egész arc területét töröljük át.

Tipp: A tonikot soha ne mossuk le.

3. NAPPALI ÁPOLÁS/HIDRATÁLÁS

A bőrtípusunknak megfelelő hidratáló készítmény véd, hidratál, táplál. A legtöbb nappali krémekben található UV szűrő (a nap öregítő hatásától véd) és fényvédő faktor (a nap égető sugaraitól véd, jelölése SPF15).

Mivel? Nappali krémekkel (száraz bőrre), zselékkel (zsíros, normál bőrre) és lotionokkal (vegyes, vízhiányos bőrre).

Tipp: A jó minőségű nappali krémből csak kis mennyiséget vigyünk fel egyszerre, ha nem szívódik fel pár perc múlva, nem jó krémet választottunk.

ÉJSZAKAI ÁPOLÁS/TÁPLÁLÁS

Regenerál, táplál, hidratál, nincs benne fényvédő, és több hatóanyagot tartalmaz, mint a nappali krém.

Mivel? Korának és bőrtípusának megfelelő éjszakai krémekkel.

Tipp: Ha felkentük az éjszakai krémet, várjunk pár percet, amíg felszívódik, mielőtt lefekszünk. A nyak bőrét soha ne hagyjuk ki az éjszakai bőrápolásból.

+ 1 SZEMÁPOLÁS

A szemkörnyéken a legvékonyabb a bőr, itt veszíti el a leghamarabb zsír és víztartalmát, ezért ezen a területen öregszik a leggyorsabban. Már 25 évesen is elkezdődhet a ráncosodás, hiszen nemcsak a kor, hanem az örökletes tényezők és az egészségtelen életmód is befolyásolják a bőr szöveteinek fellazulását, petyhüdtté válását.

Mivel? Szemránckrémmel (szárazabb szemkörnyék) vagy zselével (sminkalap illetve megelőzés) körkörös mozdulatokkal lehet vékonyan masszírozni a szemkörnyéket.