

misja  
Perfekcja



# ABC PRAWIDŁOWEJ PIEŁĘGNACJI DOMOWEJ

Małgorzata Więckowska mgr kosmetolog  
Salon Misja Perfekcja

Niezależnie od tego czy jesteś minimalistką w pielęgnacji, czy kochasz testować różne kosmetyki, warto abyś wiedziała co rzeczywiście stanowi podstawę pielęgnacji cery. Dzięki dobremu traktowaniu, skóra odwdzięczy się nam ładnym wyglądem mimo upływu lat.

## I. Co każda kobieta powinna mieć na kosmetycznej półce?

1. Mleczko / olejek do demakijażu.
2. Żel oczyszczający.
3. Tonik bezalkoholowy.
4. Krem nawilżający.
5. Ręcznik papierowy.

Dodatkowo jeśli masz potrzebę możesz mieć również:

1. Peeling enzymatyczny
2. Serum np. z witaminą C, kolagenem, kwasem hialuronowym.
3. Olejek np. arganowy
4. Krem na okolice oczu.
5. Krem punktowy na wypryski.
6. Maseczkę.



## II. Podstawy pielęgnacji każdej cery.

### **PODSTAWY PIELĘGNACJI – świadomość**

Punktem wyjścia do dobrej pielęgnacji jest świadomość, że każda skóra ma swoje potrzeby. Dodatkowo bardzo często zdarza się tak, że skóra twarzy, jednej osoby wymaga czego innego w różnych miejscach.

Wszystkie problemy, które możesz zauważyć na twarzy – suchość, tłustość, zaczerwienienie, wypryski itp. są wołaniem skóry o to, żebyś coś zmieniła.

Podstawą pielęgnacji każdej cery jest oczyszczanie i nawilżanie. Jeśli nie masz cery problematycznej właściwie te dwa elementy Ci wystarczą. Myj twarz łagodnie 2 razy dziennie i stosuj krem nawilżający. Dokładniej przyjrzymy się tym punktom w dalszej części.

### **PODSTAWY PIELĘGNACJI – kosmetyki**

Zapewne zdarzyło Ci się kupić kosmetyk, który okazał się nietrafiony, choć był bardzo polecany przez koleżankę, czy na forum internetowym. Dlaczego tak się stało? Prawdopodobnie nie odpowiadał na potrzeby Twojej skóry, które są bardzo indywidualne. Polecam, zanim kupisz coś nowego, zastanów się na jakie potrzeby cery ma on odpowiadać? Co ten kosmetyk ma dać każdej części Twojej skóry na twarzy – jak ma zadziałać na czoło, nos, brodę, policzki? Czy zaspokajając potrzeby skóry w jednym miejscu, przypadkiem nie zaszkodziś jej w drugim?

Przykładowo:

- Jeśli masz skórę skłoną do świecenia i wyprysków na brodzie i czole, a delikatną i zaróżowioną na policzkach to, czy krem matujący, antybakteryjny będzie dla Ciebie dobrym rozwiązaniem?
- Prawdopodobnie będzie ok na dzień na strefę T (czoło, nos, broda), jednak zdecydowanie nie sprawdzi się na policzki, które raczej wymagają łagodzenia i nawilżania.

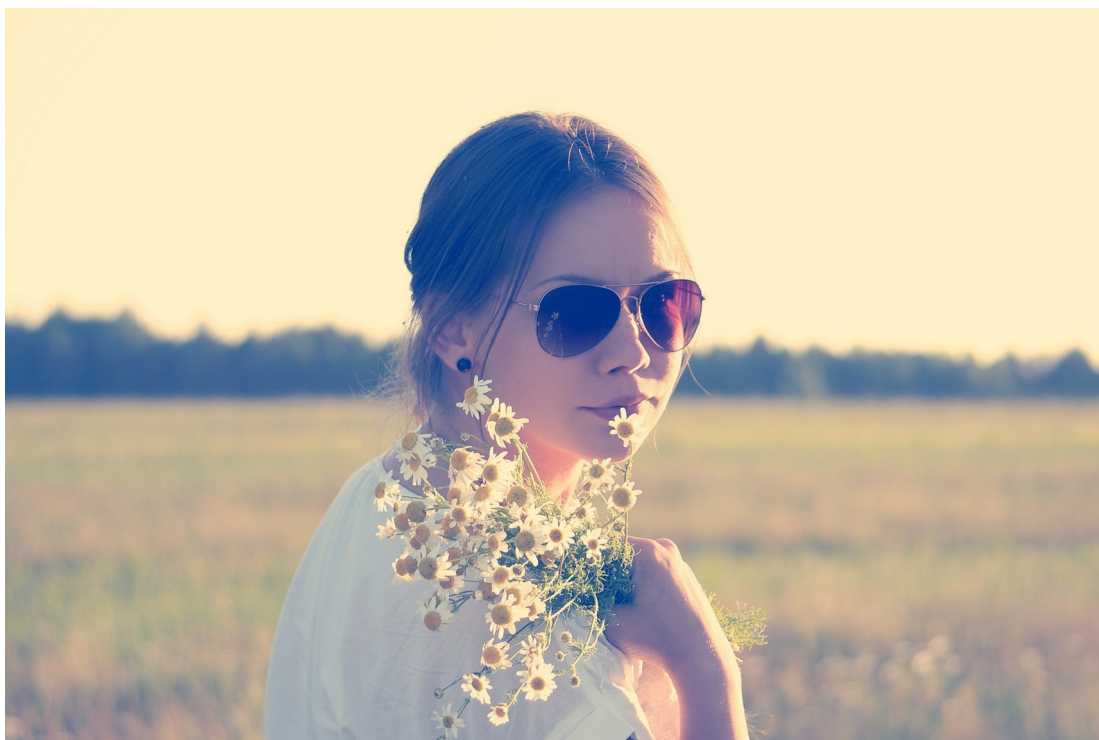
Czy wiesz, że możesz stosować pielęgnację miejscową, jeśli Twoja skóra w inny sposób zachowuje się w różnych miejscach?

Nic nie stoi na przeszkodzie, abyś na dzień nałożyła lekki krem „matujący” na strefę T a „wzmacniający naczynka” na policzki.

## **PODSTAWY PIELĘGNACJI – dobre nawyki**

W tym punkcie poznasz uniwersalne zasady pielęgnacji każdego rodzaju cery.

1. Myj twarz 2 razy dziennie, zawsze letnią wodą. Jeśli ćwiczysz, zawsze bezpośrednio po wysiłku umyj twarz.
2. Od razu po umyciu nakładaj krem, nie rób przerwy np. 30 minut między myciem, a kremem.
3. Nakładając krem rozprowadź go delikatnie na całej skórze, tak, aby jej nie rozciągać. Nie wcieraj. Zostaw krem do swobodnego wchłonięcia.
4. Raz dziennie wystarczy umyć twarz żelem oczyszczającym. Jeśli malujesz się na co dzień, myj twarz żelem po wykonaniu demakijażu.
5. Zawsze zmywaj ze skóry płyn micelarny np. używając toniku.
6. Osuszaj twarz ręcznikiem papierowym.
7. Raz w tygodniu zrób peeling enzymatyczny. Pamiętaj, że peelingi ziarniste nie są polecane dla skóry z drobnymi krostkami / trądzikiem.
8. Myj pędzle do makijażu co 2-3 dni.
9. Nie dotykaj twarzy w ciągu dnia



### III. Schemat codziennej prawidłowej pielęgnacji domowej dla każdej cery.

Przykład.

#### **RANO:**

1. UMYJ TWARZ LETNIĄ WODĄ
2. OSUSZ RĘCZNIKIEM PAPIEROWYM
3. PRZETRZYJ TONIKIEM
4. NAŁÓŻ KREM NAWILŻAJĄCY na twarz i okolice oczu

\* po około 5 – 10 minutach możesz nałożyć makijaż

#### **WIECZOREM:**

1. ZRÓB DEMAKIAŻ MLECZKIEM (zobacz jak zrobić to poprawnie: <https://www.youtube.com/watch?v=J3XRkol-rV4&t=12s> )
2. OSUSZ RĘCZNIKIEM PAPIEROWYM
3. UMYJ TWARZ ŻELEM OCZYSZCZAJĄCYM DWA RAZY
4. OSUSZ RĘCZNIKIEM PAPIEROWYM.
5. PRZETRZYJ TONIKIEM.
6. NAŁÓŻ SERUM / AMPUŁKĘ
7. NAŁÓŻ KREM NAWILŻAJĄCY / OLEJEK

#### **RAZ W TYGODNIU**

Zrób peeling enzymatyczny. Możesz po nim nałożyć ampułkę / maseczkę / serum. Nie zapomnij o nałożeniu kremu jako ostatniego etapu pielęgnacji.



Prawidłowa pielęgnacja powinna być dobrana do aktualnych potrzeb skóry. Dobrze jest razem ze zmianą pory roku zmieniać też nieco pielęgnację.

Zimą stosujemy bardziej odżywcze, regenerujące kremy i olejki.  
Latem dobrze sprawdzają się lekkie / żelowe formuły.

IV. Tanie i dobre kosmetyki.

Mleczko: Sylveco Arnikowe mleczko oczyszczające

żel oczyszczający: Cien Food for Skin Żel „Oczyszczenie z pigwą”

tonik: srebro koloidalne 25 ppm lub hydrolat oczarowy

olejek: arganowy

dodatki: peeling Tołpa 3 enzymy, maseczka kaolinowa, maseczki w płacie kolagenowym

\* celowo nie podaję przykładu kremu, gdyż powinien od być dobrany do potrzeb cery.



\*Jeśli masz problematyczną skórę zwróć uwagę aby w Twoich kosmetykach nie pojawiały się substancje: **Sodium Lauryl Sulfate i Sodium Laureth Sulfate.**

Substancje te zmywając zupełnie tłuszcze ze skóry uszkadzają delikatny płaszcz hydrolipidowy, który stanowi naturalną ochronę skóry przed uszkodzeniami i czynnikami zewnętrznymi.

## Potrzebujesz indywidualnej porady?

Zgłoś się na KONSULTACJĘ KOSMETOLOGICZNĄ, na której dowiesz się:

- jaką masz cerę
- czy używasz kosmetyków odpowiednich dla Twojej skóry
- co zrobić z cerą sprawiającą kłopoty

\* na konsultacji możemy także ustalić Twój Beauty Plan – drogę do osiągnięcia zadowalającego stanu cery z wykorzystaniem indywidualnej pielęgnacji domowej i zabiegów w gabinecie.

**ZAPISY ONLINE:** [www.moment.pl/misja-perfekcja](http://www.moment.pl/misja-perfekcja)

### Salon Misja Perfekcja

ul. Czackiego 1, Siedlce

**tel. 515030214**

email: [misjaperfekcja@gmail.com](mailto:misjaperfekcja@gmail.com)

**Strona www:** <https://www.misjaperfekcja.pl/>

Fanpage'a na **Facebooku:** <https://www.facebook.com/misjaperfekcja/>

oraz <https://www.facebook.com/kosmetologiaprzeciwtradzikowa>

**Instagram:** <https://www.instagram.com/misjaperfekcja/>

**YouTube:** <https://www.youtube.com/channel/UCtQD74JoWtez0gypx4YoU7Q>

misja  
Perfekcja