

# Pielęgnacja twarzy - checklista rutyny AM/PM

Wydrukuj lub zapisz na telefonie. Odhaczaj kroki rano i wieczorem, aż wejdą Ci w nawyk. Na dole znajdziesz tabelę bezpiecznego łączenia składników aktywnych.

## Rano (AM)

- ☐ **Oczyszczanie**  
Łagodny żel lub pianka, letnia woda.
- ☐ **Tonik**  
Przywraca pH, koi skórę.
- ☐ **Antyoksydant**  
Serum z witaminą C.
- ☐ **Krem nawilżający**  
Dobry do typu cery.
- ☐ **Krem z filtrem SPF**  
Codziennie, także zimą i w domu.

## Wieczór (PM)

- ☐ **Demakijaż**  
Płyn micelarny lub olejek.
- ☐ **Mycie twarzy**  
Drugi etap oczyszczania.
- ☐ **Tonik**  
Wyrównuje pH przed aktywami.
- ☐ **Składnik aktywny**  
Retinol lub kwasy - naprzemiennie.
- ☐ **Krem / serum na noc**  
Wspiera regenerację.

## Czego z czym nie łączyć tego samego wieczoru

| Składnik         | Łącz bezpiecznie z                     | Nie łącz z                |
|------------------|----------------------------------------|---------------------------|
| Retinol          | Kwas hialuronowy, ceramidy, niacynamid | Kwasy AHA/BHA, witamina C |
| Witamina C       | Kwas hialuronowy, SPF (rano)           | Retinol, kwasy            |
| Kwasy AHA/BHA    | Kwas hialuronowy, nawilżanie           | Retinol, witamina C       |
| Niacynamid       | Niemal wszystko, w tym retinol         | Brak istotnych ograniczeń |
| Kwas hialuronowy | Wszystkie powyższe                     | Brak ograniczeń           |

**3 zasady, które dają 80% efektu:** 1) SPF rano każdego dnia. 2) Jeden nowy składnik aktywny na start, oceniany po 8-12 tygodniach. 3) Regularność ważniejsza od liczby kosmetyków.

Materiał pochodzi z artykułu: <https://uroda-zdrowie.pl/pielęgnacja/twarz/pielęgnacja-twarz/>

© uroda-zdrowie.pl · Treść ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem lub kosmetologiem.