

Kalendarz wdrażania retinolu - 12 tygodni

Wydrukuj lub zapisz w telefonie. Zaznaczaj każdy wieczór z retinolem, notuj reakcje skóry w kolumnie „Notatki”. To pomoże Ci uniknąć retinizacji i ocenić, kiedy zwiększyć częstotliwość.

Plan tydzień po tygodniu

Tydzień	Faza	Częstotliwość	Notatki (reakcja skóry, dzień)
Tydz. 1	Adaptacja	2x w tyg.	
Tydz. 2	Adaptacja	2x w tyg.	
Tydz. 3	Łagodne zwiększanie	3x w tyg.	
Tydz. 4	Łagodne zwiększanie	3x w tyg.	
Tydz. 5	Ustabilizowanie	4-5x w tyg.	
Tydz. 6	Ustabilizowanie	4-5x w tyg.	
Tydz. 7	Ustabilizowanie	4-5x w tyg.	
Tydz. 8	Ustabilizowanie	4-5x w tyg.	
Tydz. 9	Utrzymanie	5-7x w tyg.	
Tydz. 10	Utrzymanie	5-7x w tyg.	
Tydz. 11	Utrzymanie	5-7x w tyg.	
Tydz. 12	Utrzymanie	5-7x w tyg.	

3 zasady bezpiecznego wdrażania

1. SPF rano - zawsze

Retinol uwrażliwia skórę na słońce. Bez filtra ryzyko przebarwień rośnie.

2. Nie łącz w jednym wieczorze

Z kwasami AHA/BHA ani z witaminą C. Bezpiecznie z niacynamidem i kwasem hialuronowym.

3. Cienka warstwa

Wielkość ziarna grochu wystarczy na całą twarz. Więcej = większe ryzyko podrażnienia, nie szybszy efekt.

Kiedy zatrzymać wdrażanie? Jeśli pojawi się silne zaczerwienienie, pieczenie lub łuszczenie utrzymujące się ponad 2 dni - cofnij się o jeden poziom częstotliwości i utrzymaj tydzień dłużej. Skóra potrzebuje czasu, żeby się dostosować.

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

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