

Test typu cery + dopasowana checklista

Wykonaj test rano, kilka godzin po umyciu twarzy, bez kosmetyków. Zaznacz objawy, które widzisz u siebie. Każda odpowiedź ma kod (T, S, M, N) - na końcu zlicz, których jest najwięcej.

3 pytania testu

1. Jak skóra wygląda kilka godzin po umyciu (bez kosmetyków)?

- ☐ Cała twarz błyszczy się, sebum widoczne na czole, nosie, policzkach **[T]**
- ☐ Skóra napięta, matowa, miejscami szorstka **[S]**
- ☐ Strefa T (czoło, nos, broda) błyszczy, policzki są normalne lub suche **[M]**
- ☐ Skóra wygląda normalnie, bez wyraźnych problemów **[N]**

2. Jak wyglądają twoje pory?

- ☐ Wyraźnie powiększone, widoczne na całej twarzy **[T]**
- ☐ Niewielkie, prawie niewidoczne **[S]**
- ☐ Powiększone w strefie T, normalne na policzkach **[M]**
- ☐ Normalne, niewielkie, równomiernie rozłożone **[N]**

3. Jakie problemy pojawiają się najczęściej?

- ☐ Niedoskonałości, zaskórniki, krostki **[T]**
- ☐ Łuszczenie, podrażnienia, uczucie ściągnięcia **[S]**
- ☐ Niedoskonałości w strefie T, suchość na policzkach **[M]**
- ☐ Rzadkie zmiany, ogólny komfort skóry **[N]**

Twój wynik: najwięcej **T** - cera tłusta | najwięcej **S** - cera sucha | najwięcej **M** - cera mieszana | najwięcej **N** - cera normalna

Dodatkowo: Jeśli skóra reaguje rumieniem i pieczeniem na bodźce (zmiana temperatury, kosmetyki, stres) - dochodzi cecha **wrażliwa/naczynkowa** niezależnie od typu.

Dopasowana checklista pielęgnacji

Twój typ	W rutynie postaw na	Czego unikać
Tłusta	Niacynamid, kwas salicylowy, lekkie nawilżenie	Ciężkich olejów, bogatych kremów na noc
Sucha	Kwas hialuronowy, ceramidy, bogatsze kremy	Mocnych żeli oczyszczających, alkoholu w toniku
Mieszana	Niacynamid, kwas hialuronowy, pielęgnacja strefowa	Jednego produktu na całą twarz - lepiej różnicować strefy
Normalna	Utrzymanie: antyoksydanty, SPF, lekkie nawilżenie	Przekombinowanej rutyny - mniej znaczy więcej
Wrażliwa/naczynkowa	Niacynamid, pantenol, łagodne formuły	Mocnych kwasów AHA/BHA, wysokich stężeń retinolu

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

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