

Pielęgnacja cery 20+ checklista rutyny na dzień i noc

Prosta rutyna powtarzana codziennie daje najwięcej. Odhacz kroki rano i wieczorem, a niżej znajdziesz dobór do typu cery i plan wprowadzania retinolu.

Rano	Wieczór
☐ Oczyszczanie - woda lub łagodny żel ☐ Antyoksydant - serum z witaminą C ☐ Krem nawilżający ☐ Filtr SPF 30-50	☐ Oczyszczanie - żel/pianka (makijaż dwuetapowo) ☐ Serum nawilżające lub retinol (kilka razy w tyg.) ☐ Krem nawilżający lub regenerujący

Dobór do typu cery

Cera tłusta i mieszana: lekkie, niekomedogenne formuły, składniki regulujące łój (niacynamid).

Cera sucha i odwodniona: bogatsze kremy, kwas hialuronowy, ostrożnie z oczyszczaniem.

Cera wrażliwa: minimum składników, łagodne formuły, nowości wprowadzaj pojedynczo.

Jak wprowadzać retinol

- ☐ Rozważ start około 25.-28. roku życia, gdy podstawy masz opanowane.
- ☐ Zaczynij od niskiego stężenia, 1-2 wieczory w tygodniu.
- ☐ Zwiększaj częstotliwość powoli, jeśli skóra dobrze reaguje.
- ☐ Rano zawsze stosuj filtr - retinol uwrażliwia skórę na słońce.
- ☐ W ciąży i podczas karmienia piersią retinolu nie stosuj.

Materiał towarzyszy artykułowi na portalu uroda-zdrowie.pl:

<https://uroda-zdrowie.pl/pielęgnacja/twarz/pielęgnacja-cery-po-20/>

© uroda-zdrowie.pl - materiał edukacyjny, nie zastępuje konsultacji ze specjalistą.