

Pielęgnacja cery 30+ checklista rutyny na dzień i noc

Po 30. liczy się konsekwencja i spokojne wprowadzanie aktywów. Odhacz kroki rano i wieczorem, a niżej znajdziesz plan wdrażania retinoidów oraz przypomnienie o szyi, dekolcie i okolicach oczu.

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

Jak wprowadzać retinoidy

- ☐ Zaczynij od niskiego stężenia, 1-2 wieczory w tygodniu.
- ☐ Na początku stosuj buforowanie - retinoid na krem nawilżający.
- ☐ Zwiększaj częstotliwość powoli, jeśli skóra dobrze reaguje.
- ☐ W dni z retinoidem odpuść kwasy złuszczące.
- ☐ Rano zawsze stosuj filtr; w ciąży i karmieniu nie stosuj.

Nie zapomnij

- ☐ Nakładaj krem i filtr także na szyję i dekolt.
- ☐ Okolice oczu - delikatnie, mniejsza ilość retinoidu.
- ☐ Sen, nawodnienie i niepalenie wspierają skórę od wewnątrz.

Materiał towarzyszy artykułowi na portalu uroda-zdrowie.pl:

<https://uroda-zdrowie.pl/pielęgnacja/twarz/pielęgnacja-cery-po-30/>

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