

Rutyna pielęgnacyjna 40+ anti-aging oraz szyja i dekolť krok po kroku

Po 40. trzon rutyny to filtr, antyoksydant i retinoid oraz solidne nawilżanie. Poniżej prosty schemat na rano i wieczór, składniki anti-aging i pielęgnacja szyi oraz dekolťu.

Rano	Wieczór
☐ Łagodne oczyszczanie ☐ Serum z witaminą C ☐ Krem nawilżający (peptydy lub kwas hialuronowy) ☐ Filtr SPF 30-50	☐ Oczyszczanie ☐ Retinoid (od 2-3 razy w tygodniu) ☐ Krem nawilżający lub odżywczy ☐ Delikatny krem pod oczy

Składniki anti-aging

- ☐ Retinoidy - pobudzają produkcję kolagenu (wieczorem).
- ☐ Witamina C - antyoksydant, rozjaśnia, wspiera kolagen (rano).
- ☐ Peptydy - wspierają jędrność (skuteczność zależy od formuły).
- ☐ Kwas hialuronowy i ceramidy - nawilżenie i odbudowa bariery.
- ☐ Niacynamid - wzmacnia barierę, ogranicza przebarwienia.

Szyja, dekolť i dłonie

- ☐ Nakładaj resztę serum i kremu w dół, na szyję i dekolť.
- ☐ Wieczorem stosuj tam delikatnie retinoid.
- ☐ Rano nie pomijaj filtra na szyję i dekolť.
- ☐ Pamiętaj też o dłoniach - szybko zdradzają wiek.

Materiał towarzyszy artykułowi na portalu uroda-zdrowie.pl:

<https://uroda-zdrowie.pl/pielegnacja/twarz/pielegnacja-cery-po-40/>

© uroda-zdrowie.pl - materiał edukacyjny, nie zastępuje konsultacji z dermatologiem.