

Rutyna pielęgnacyjna 50+ cera dojrzała oraz szyja, dekolty i dłonie

Cera dojrzała potrzebuje nawilżenia, odbudowy bariery i delikatności. Poniżej prosta rutyna na rano i wieczór, składniki dla skóry po 50. oraz pielęgnacja szyi, dekoltu i dłoni.

Rano	Wieczór
☐ Łagodne oczyszczanie ☐ Serum nawilżające lub antyoksydacyjne ☐ Bogaty krem nawilżający ☐ Filtr SPF 30-50	☐ Delikatne oczyszczanie ☐ Retinoid w łagodnej formie (kilka razy w tyg.) ☐ Odżywczy krem na noc ☐ Olej do twarzy w razie potrzeby

Składniki dla cery dojrzałej

- ☐ Ceramidy - odbudowują barierę, ograniczają utratę wody.
- ☐ Kwas hialuronowy - wiąże wodę i nawilża.
- ☐ Retinoidy (łagodne) - wspierają kolagen, w niższych stężeniach.
- ☐ Peptydy - wspierają jędrność.
- ☐ Niacynamid - wzmacnia barierę, ogranicza przebarwienia.
- ☐ Oleje i emolienty - natłuszczają i poprawiają komfort suchej skóry.

Szyja, dekolty i dłonie

- ☐ Resztę serum i kremu nakładaj w dół, na szyję i dekolty.
- ☐ Wieczorem stosuj tam delikatnie retinoid.
- ☐ Rano nie pomijaj filtra na szyję, dekolty i dłonie.
- ☐ Grzbiety dłoni nawilżaj i chroń przed słońcem.

Materiał towarzyszy artykułowi na portalu uroda-zdrowie.pl:

<https://uroda-zdrowie.pl/pielęgnacja/twarz/pielęgnacja-cery-po-50/>

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