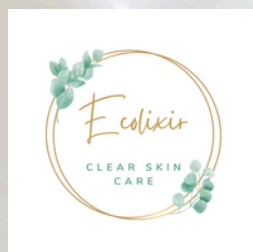


SZEMÉLYRE SZABOTT BŐRÁPOLÁSI- RUTIN TERVEZŐ



Üdvözlünk a bőrápolási- rutin terveződben

1. Bőrápolási célok:

- Mik az elsődleges bőrápolási céljaid? (pl. hidratálás, akne kontroll, öregedésgátlás)
- Jegyezd fel a legfontosabb prioritásait:

Első lépés: **A bőr előkészítése tisztítása**

Tipp: Használj langyos vizet a tisztításhoz, mivel a túl forró víz kiszáríthatja a bőrt, míg a hideg víz nem távolítja el hatékonyan a szennyeződéseket.

Második lépés: **Céltott kezelés szérumokkal vagy aktív hatóanyagokkal**

Ez a lépés a legjobb idő arra, hogy személyre szabottan kezeld a bőröd igényeit. Ha száraz a bőröd, koncentrálj a hidratáló és bőr feszesítő szérumokra. Ha ráncokkal küzdesz, a retinol vagy peptidek lehetnek a legjobb választás.

Harmadik lépés: **Hidratálás és a bőr lezárása**

Ez a rutin utolsó, de egyben a legfontosabb lépése. Az éjszakai hidratálók nemcsak a bőr víz háztartását állítják helyre, hanem lezárják az előző lépésekben felvitt hatóanyagokat, hogy azok maximálisan felszívódjanak.

2. Napi bőrápolási rutin:

Reggeli rutin:

1. Tisztítószer:
2. Tonner:
3. Szérum:
4. Hidratáló:
5. Fényvédő:

Esti rutin:

1. Tisztítószer:
2. Hámlasztó (ha van):.....
3. Szérum:
4. Hidratáló/éjszakai krém:
5. Helyi kezelés (ha van):.....

3. Heti bőrápoló nyomkövető:

Használd ezt a részt a bőrödön bekövetkezett változások, a kipróbált új termékek vagy a felmerült problémák feljegyzésére.

hétfő: _____
kedd: _____
szerda: _____
csütörtök: _____
péntek: _____
szombat: _____
vasárnap: _____

4. Személyre szabott megjegyzések:

Írj le minden észrevételt vagy visszajelzést arról, hogy a bőröd hogyan reagál a rutinodra.

Vegyél fel megjegyzést az időjárásról, a stresszről vagy az étrendi változásokról, amelyek hatással lehetnek a bőrödre: