

ONLINE KURZ

KRÁSNÁ A ZDRAVÁ PLEŤ KROK ZA KROKEM

05

BONUS

Návod na profesionální ošetření
pleti v pohodlí domova

ZA ŽIVOT
krásnější

www.zazivotkrasnejsi.cz

05 BONUS

Jednou za čas je fajn dopřát pleti něco navíc. To ale neznamená, že musíte hned běžet do nějakého profi salónu, kde vás taková péče navíc v podobě hloubkového ošetření bude stát možná i víc než nějakou tu tisícovku. Určitě netvrdím, že zajít na kosmetiku do profesionálního salonu je zbytečné. To rozhodně ne. Záleží ale také na tom, na jaké ošetření vlastně jdete. To, co byste si v salonu dopřát určitě měly, je především poctivá masáž obličeje, sem tam nějaká speciální kúra, ale především byste si tam měly odpočinout a načerpat novou energii. Je to čas pro vás. Já vám ale teď ukážu návod, jak si takové poctivé a pořádné hloubkové ošetření pleti můžete dopřát i v pohodlí vašeho domova a za pár korun.

Postup, který zde najdete, můžete použít na jakýkoli typ pleti. Neuvádím zde konkrétní produkty, takže používejte vždy takové, které odpovídají vašemu typu i potřebám, a máte je klidně zařazené ve vaší každodenní (nebo týdenní) rutině. Klidně si pro inspiraci zase vezměte k ruce praktický manuál ze 4. modulu.

Ošetření můžete to své péče zařadit klidně jednou až dvakrát měsíčně. A také můžete i měnit nebo střídat použité produkty podle toho, co aktuálně na své pleti řešíte a čeho potřebujete dosáhnout. Uvidíte sama, že po tomto ošetření bude vaše pleť dokonale hladká, čistá a nabitá energií, výživou a hydratací. Póry se zmenší, vrásky se zjemní a pleť bude celkově zářivější a pevnější.

Co budete na ošetření potřebovat?

- *čistící přípravek z vaší každodenní péče*
- *mechanický peeling*
- *čistící maska na bázi jílu*
- *pleťový olej*
- *plátýnková maska podle vašich potřeb*
- *tonikum z vaší každodenní péče*
- *sérum z vaší každodenní péče*
- *hydratační péče z vaší každodenní péče*

Další pomůcky:

- *sonický kartáček případně konjaková houbička*
- *guasha nebo roller*

05 BONUS

POSTUP:

KROK 1 / Vyčištění pleti

1. Doporučuji v tomto případě zařadit dvou krokové čištění. Nejprve tedy pleť očistíte čistícím pleťovým olejem nebo tuhým balzámem na bázi oleje. Přípravek naneste na suchou pleť a začněte jemnou masáží. Krouživými pohyby pleť masírujte konečky prstů ze středu obličeje směrem ven a nahoru k čelu. Na závěr obličej dobře opláchněte vlažnou vodou.
2. V druhém čistícím kroku použijte váš běžný přípravek na čištění pleti na bázi vody (emulze, čistící pěna nebo gel). Tento přípravek nanášejte na lehce navlhčenou pleť a opět začněte jemnou masáží. V této fázi zapojte do masáže sonický kartáček nebo konjakovou houbičku pro lepší a výraznější efekt. Opět při masáží postupujte krouživými pohyby od středu obličeje směrem ven. Masáž by měla trvat cca 2 minuty.
3. Na závěr pleť opláchněte vlažnou vodou a jemným přikládáním ručníku pleť lehce osušte. Nesnažte se ručníkem otírat celý obličej, zabráníte tak zbytečnému podráždění.

KROK 2 / Exfoliace pomocí peelingu

1. Do dlaní si dejte peeling a promněte ho v dlaních, ať se vám hezky rozprostře. Následně začněte s jemnou masáží, stejně jako jste to dělala v předchozím kroku. I tady k tomu můžete využít sonický kartáček (případně konjakovou houbičku), pokud máte nástavec na peelingování.
Upozornění: Pozor by si měly dát jen citlivější typy pleti, které mohou zůstat jen u masírování pomocí konečků prstů. Tomuto kroku se zcela vyhněte, pokud máte otevřenou a hnisavou formu akné a přejděte rovnou k následujícímu kroku.
2. Masáž můžete klidně protáhnout až na krk a dekolt.
3. Na závěr obličej opět dobře opláchněte a osušte ručníkem.

KROK 3 / Hlubkové čištění pomocí masky

1. Na čistou a suchou pleť rovnoměrně naneste čistící masku na bázi jílu. Vyhněte se oblasti očí.
2. Nechte ji působit 15 až 20 minut. Pokud vám začne na pleti usychat a tvrdnout, postříkejte pleť vodou z rosící lahve. Můžete využít i libovolný hydratační sprej.
3. Po uplynutí doby působení masku dobře omyjte a pleť opět zlehka osušte do ručníku.
4. Poté pleť ošetřete pleťovým tonikem.

05 BONUS

KROK 4 / Masáž obličeje

1. Teď je ta nejlepší doba na důkladnou masáž obličeje. Velmi doporučuji zařadit masáž pomocí Gua Sha kamene. Pomůže vám totiž rozproudit lymfu, zabrání otokům, velmi výrazně zlepší prokrvení a odplaví toxiny. Zároveň také podpoří relaxaci a uvolnění svalů a zpevní pleť. Pokud nemáte Gua Sha, použít můžete i face roller, případně udělat jemnou masáž alespoň pomocí konečků prstů.
2. Na správnou masáž je dobré mít také vhodný podklad. Použít můžete pleťový olej nebo vaše oblíbené sérum. Důležité je, abyste neměla pleť suchou a Gua Sha nebo ruce vám na pleti hezky klouzaly. U oleje stačí opravdu jenom pár kapek.
3. Jak na správnou masáž pomocí Gua Sha se podívejte do návodu v další bonusové lekci. Úplně stejně můžete postupovat i v případě, že máte třeba roller nebo nemáte ani jedno a udělat masáž klidně jen pomocí prstů. Jde jen o to dodržovat směr tahů, respektovat při tom svaly a lymfatické uzliny.
4. Na závěr masáže ještě důkladně očistěte obličej od zbytků oleje vlhkou a teplou houbičkou nebo tamponkem (u séra tento krok dělat nemusíte).

KROK 5 / Hlubková hydratace pomocí masky

1. Na čistou pleť rozložte plátýnkovou masku. Jemně ji na pleť přitlačte (můžete k tomu klidně použít i roller, pokud ho máte). Masku vybírejte podle vašich potřeb, ale nejvhodnější je v tomto případě hydratační, výživná, zpevňující nebo zklidňující.
2. Masku nechte působit podle doporučení na obalu, ale zpravidla to bývá 15 až 20 minut. Během této doby si dopřejte odpočinek a relaxaci. Snažte se také správně dýchat.
3. Na závěr masku sundejte a do pleti zapracujte zbytek účinných látek z masky.

KROK 6 / Konečná hydratace

1. A teď už zbývá jen dokončit celý rituál tak, jak jste zvyklá. Naneste tedy nejdřív oční krém, následně sérum a hydratační krém.
2. Krém ještě dobře zapracujte a pleť naposledy jemně promasírujte opět krouživými pohyby od středu obličeje a nahoru. Nezapomeňte také na krk, případně dekolt.
3. Na úplný závěr můžete ještě přidat kapku výživného oleje, abyste podpořila výživu a hydrataci.