



SPRIEVODCA TYPMI PLETI

Pod' si definovať svoj typ pleti, aj s návodom,
ako najlepšie zacieliť svoju rutinu.

T W O C O S M E T I C S . S K



MARTINA SZABÓ

FOUNDER

12 rokov sa venujem skin care a kozmetickej chémii. Sama som si prešla rôznymi katastrofami a stavmi. Od úplnej dehydratácie, cez zničenú kožnú bariéru, až po bolestivé vyrážky. Dnes mám suchú pleť, vrásky a pigmentácie spôsobené nielen slnkom. Mojim cieľom je mať zdravú a žiarivú pleť. Vrásky mi nevadia, podľa mňa sú pekné. Nájsť tie správne produkty pre seba je v tejto dobe plnej trendov a nekonečno možností, naozaj ťažké. Časté striedanie produktov a miešanie rôznych aktív "piate cez deviate" je najľahšia cesta k zničeniu kožnej bariéry a zhoršeniu stavu pleti. Ver mi, viem o čom hovorím. Pri formulovaní produktov two cosmetics spájam poznatky z vedy a dary prírody tak, aby vznikla dokonalá synergia a tvoja pleť z nej benefitovala. Ak si nie si istá a potrebuješ poradiť, rada tak urobím. Stačí ak ma skontaktuješ mailom:

HELLO@TWO COSMETICS.SK

ÚVOD

Poznanie typu pleti je kľúčom k odomknutiu sveta personalizovanej starostlivosti o pleť. Od výberu správnych produktov až po vypracovanie prispôsobenej rutiny ti poznanie typu pleti umožňuje riešiť jej špecifické potreby a dosiahnuť zdravo vyzerajúcu pleť. V tomto e-boku preskúmame rôzne typy pleti a ponúknem jednoduché tipy, ktoré ti pomôžu identifikovať tú tvoju.

Okrem toho odhalím najlepšie odporúčané produkty pre tvoju personalizovanú rutinu.

AKÝ JE MÔJ TYP PLETI?

Existujú štyri primárne „typy“, podľa ktorých môžeš definovať svoju pleť a pomôžu ti pri výbere najlepších produktov do rutiny

Podľa si definovať svoj typ pleti, aj s návodom, ako najlepšie zacieliť svoju rutinu.

OBSAH

5
NORMÁLNA PLEŤ

7
PROBLEMATICKÁ PLEŤ

9
KOMBINOVANÁ PLEŤ

10
SUCHÁ PLEŤ

12
SEKUNDÁRNE TYPY PLETI

NORMÁLNA PLEŤ

Má tvoja pleť vyváženú produkciu mazu? Sú tvoje póry sotva viditeľné? Je tvoja pokožka hladká a má konzistentnú štruktúru? Nemáš sklony k prepuknutiu citlivosti?

Normálna pokožka je vo všeobecnosti konzistentná, hoci sa môže líšiť v závislosti od ročného obdobia. Je bežnejšia u mladších ľudí a odráža dobre vyváženú životosprávu. Najlepšia rutina pre normálnu pleť je zameraná na hydratáciu, prevenciu a ochranu.

TIPY PRE NORMÁLNU PLEŤ

Aj keď môže byť lákavé vidieť zdravú pokožku ako prázdne plátno na experimentovanie, je dôležité, aby bola rutina konzistentná a vyhýbala si sa všetkému, čo môže zbytočne narušiť rovnováhu alebo destabilizovať ju. Nové produkty zavádzaj pomaly. Zameraj sa na údržbu a na akékoľvek iné problémy s pokožkou, ktoré sa môžu vyskytnúť u tohto typu pokožky, ako je pigmentácia alebo dehydratácia.



DVOJITÉ ČISTENIE

Dvojité čistenie pleti je dôležité pre každý typ pleti. Večer začni s PM ROUTINE CLEANSING BALM, pokračuj s AM/PM ROUTINE CLEANSING CREAM PREBIOTICS. Krém s prebiotikami použi ako prvý krok rannej rutiny.



CIELENÁ STAROSTLIVOSŤ

Zameraná na hydratáciu a ochranu kožnej bariéry.

HA6 HYDRATATION BOOSTER SERUM alebo PINEAPPLE BRIGHTENING SERUM. Obe séra sú vhodné na starostlivosť ráno aj večer.



HYDARATÁCIA A OCHRANA

Vhodný pleťový krém je dôležitým krokom v rutine každého typu pleti. HYDRATAČNÝ KRÉM nezanechá mastný pocit a pleť po ňom zostane vláčna.

SPF50 je v rannej rutine neodmysliteľný krok.



PROBLEMATICKÁ PLEŤ

Vytvára sa ti veľa mazu? Máš lesklú pleť a rozšírené póry? Je tvoja pleť náchylná na čierne bodky a vyrážky?

Tento typ pleti, ktorý je často spôsobený nadmernou produkciou kožného mazu, môže mať na pokožke viditeľný prebytočný maz a upchaté póry, čo môže spôsobiť zvýšený výskyt vyrážok a čiernych bodiek. Pri vytváraní rutiny zameranej na mastnú pleť používaj v rannej rutine produkty na čistenie, ochranu s antioxidantmi a hydratáciu. Do večernej rutiny zarad' dvojité čistenie a chemické exfolianty.

TIPY PRE PROBLEMATICKÚ PLEŤ

Rozhodne do večernej rutiny zaved' techniku dvojitého čistenia, aby si najskôr odstránila make-up, SPF a nečistoty pomocou PM ROUTINE CLEANSING BALM a potom hĺbkovo vyčisti póry pomocou AM/PM ROUTINE CLEANSING GEL 2% SALICYLIC ACID. Ak cvičíš, odporúčam mastnú pleť pred aj po fyzickej aktivite vyčistiť, aby sa póry nezanášali potom. Nečistoty v póroch, ktoré sa počas dňa nahromadili, sú lipofilné a preto ich najlepšie odstrániš pomocou balzamu, ktorý nezanechá mastný pocit. Kyselina salicylová dokáže zanesené póry doslova vypláchnuť a tak zostanú čisté.

Problematická pleť si vyžaduje trpezlivosť a 100% konzistentnosť, iba tak uvidíš výsledky.

DVOJITÉ ČISTENIE

Dvojité čistenie pleti je obzvlášť dôležitý pri problematickej pleti. Večer začni s PM ROUTINE CLEANSING BALM, pokračuj s AM/PM ROUTINE CLEANSING GEL 2% SALICYLIC ACID. Gél s kyselinou použi ako prvý krok rannej rutiny.



CIELENÁ STAROSTLIVOSŤ

Zameraná na kontrolu tvorby mazu a pomoc pri akné. MULTI-TASKING VITAMINE SERUM s niacínamidom vhodné použiť ráno a večer. PROBLEM SOLVED je maska s kyselinou salicylovou, použi ju 1-2x týždenne.



HYDARATÁCIA A OCHRANA

Vhodný pleťový krém je dôležitým krokom v rutine každého typu pleti.

KRÉM PRE PROBLEMATICKÚ PLEŤ nezanechá mastný pocit a áno krém je potrebný aj pre tento typ pleti.

SPF50 je v rannej rutine neodmysliteľný krok, hľadaj vhodné pre typ pleti.



KOMBINOVANÁ PLEŤ

Máš stredne veľké póry, hladkú textúru, zdravé sfarbenie? Máš tendenciu mať suché miesta na lícach a trochu mastnoty v t-zóne?

Tento typ pleti má zvyčajne mastnú t-zónu (čelo, nos a bradu), zatiaľ čo líca sú normálne alebo suché, avšak môže ísť o kombináciu rôznych typov pleti. Pri rutine pre zmiešanú pleť je kľúčové pracovať na rôznych oblastiach. Strategicky kombinovať a priradiť produkty tak, aby vyhovovali rôznym potrebám rôznych častí tváre – ošetriť ich lokálne.

Zisti, aký typ zmiešanej pleti máš a všímaj si, čo spúšťa zmenu, napr. stres, nedostatok spánku, strava, hormóny. Uvedom si, že neexistujú žiadne produkty, ktoré by dokonalo fungovali na zmiešanú pleť tak, aby si sa uistila, že je to to, čo tvoja pleť potrebuje.

ODPORÚČANÉ PRODUKTY PRE KOMBINOVANÚ PLEŤ

Dvojité čistenie začni vždy večer s PM ROUTINE CLEANSING BALM a pokračuj AM/PM ROUTINE CLEANSING GEL 5% GLYCOLIC ACID. Je ideálny pre zmiešanú pleť, pretože jemne exfoliuje a odstraňuje nečistoty bez nadmerného vysušovania, výsledkom čoho je vyvážená pleť. Tento gél môžeš použiť aj ako prvý krok rannej rutiny.

Hydrolát NEROLI - skvelý pomocník pre kombinované typy pleti. Vyrovnáva množstvo tvorby mazu a zároveň udržiava hydratáciu v suchších oblastiach.

Ďalej pokračuj s MULTI-TASKING VITAMINE SERUM, ktorý je výborný pomocník pre tvoj typ pleti.

Hydratačný krém poskytuje ľahkú hydratáciu bez toho, aby bola pokožka mastná. Pôsobí protizápalovo a upokojujúco, efektívne rieši suché aj mastné oblasti.

Squalane je ľahký a nekomedogénny olej, môže byť aplikovaný na suché oblasti, aby poskytol extra hydratáciu bez toho, aby spôsoboval mastnotu.

SUCHÁ PLEŤ

Cítiš pnutie a svrbenie po umytí tváre? Je tvoja pleť mdlá a bez života? Tvorí sa ti šupinky a suché miesta?

Suchá pokožka je výsledkom nedostatku kožného mazu a vody vo vrchných vrstvách pokožky. Pre cielenú starostlivosť rozlišuj suchú a dehydrovanú pokožku. Zameraj sa na doplnenie vlhkosti a opravu narušenej kožnej bariéry. Optimálna rutina starostlivosti o suchú pleť: ráno hydratuj, chráň, vyživuj; večer ošetruj jemnou exfoliáciou a stimuláciou obnovy kožných buniek.

TIPY PRE SUCHÚ PLEŤ

Podpor suchú pokožku stravou bohatou na esenciálne mastné kyseliny z potravín, ako sú ryby, orechy, avokádo a semená. Omega 3 a 6 doplnky môžu byť pre teba prospešné. Vyhní sa chladnému počasiu, suchému vzduchu a horúcim sprchám. Hydratácia je rozhodujúca. Vyberaj si ľahké produkty, ktoré preniknú a hydratujú do hĺbky. Buď opatrná pri nadmernom čistení a vyhýbaj sa drsným pomôckam alebo čistiacim kefám, aby si chránila kožnú bariéru.



DVOJITÉ ČISTENIE

Dvojité čistenie pleti je dôležité aj u suchej pleti. Večer začni s PM ROUTINE CLEANSING BALM, pokračuj s AM/PM ROUTINE CLEANSING CREAM PREBIOTICS. Krém s prebiotikami použi ako prvý krok rannej rutiny.



CIELENÁ STAROSTLIVOSŤ

Zameraná na zvýšenie hydratácie. Sérum HA6 HYDRATION BOOSTER hlboko hydratuje a zadržiava vlhkosť, čím podporuje zdravšiu a hydratovanejšiu pleť. HYDRATION CREAM MASK s nádhernou krémovo-gélovou textúrou dodá pleti extra hydratáciu vďaka obsahu ceramidov, zinku PCA a kyseliny hyalurónovej. Zároveň maska posilní kožnú bariéru.



HYDARATÁCIA A OCHRANA

Krém pre suchú pleť je výbornou voľbou v lete aj v zime. Obsahuje vitamíny C, E a skvalánom dodajú suchej pleti potrebnú ochranu. SPF50 je v rannej rutine neodmysliteľný krok, hľadaj vhodné pre typ tvojej pleti. Ideálne sú hydratačné, s mliečnou textúrou.



SEKUNDÁRNE TYPY PLETI

Aj keď existujú štyri hlavné typy pleti, popri nich môžu existovať aj iné „typy“, ktoré môžu tiež ovplyvniť spôsob, akým si vytvoríš svoju rutinu. Tu sú najčastejšie:

CITLIVÁ PLEŤ v skutočnosti nie je typ pleti, skôr stav, ktorý môže súvisieť s iným typom. Je to spôsobené tenšou vrstvou epidermis (vrchná vrstva kože), čo znamená, že má nižšiu ochranu a ľahko sa podráždi. Existuje tiež rozdiel medzi citlivou pokožkou a senzibilizovanou pokožkou – senzibilizovaná pokožka je citlivosť v dôsledku vonkajších faktorov/faktorov životného štýlu, ako je nadmerná exfoliácia, strava, dehydratácia, produkty a slnečné žiarenie, čo spôsobuje podráždenie pokožky a poškodenie kožnej bariéry. Rutina pre citlivú pokožku by mala byť jednoduchá a budovaná postupne, aby si včas rozpoznala reakcie alebo zmeny. Citlivosť je často spôsobená narušenou kožnou bariérou, takže hlavným cieľom je opraviť, vybudovať a chrániť kožnú bariéru.

TIPY PRE CITLIVÚ POKOŽKU

Pre citlivú pokožku ale aj všetky typy pleti je obzvlášť dôležité vykonať patch test vždy, keď do svojej rutiny zavádzaš nové produkty. Nanes malé množstvo do vnútornej strany predlaktia alebo za ucho a počkaj 24 – 48 hodín.

Mnoho faktorov môže spôsobiť podráždenie citlivej pokožky, ako sú: vône, aktívne zložky, počasie, napr. vietor, hormóny, strava, životný štýl, stres, nedostatok spánku. Môžeš si zaviesť denník, kde budeš monitorovať, čo si zjedla a činnosti ktoré si robila, prípadne svoje pocity na nájdenie vzorcov a spúšťačov reakcií v koži.

Ak sa citlivosť zvýši, vráť sa späť k základom – jednoduchému čisteniu, hydratačnému krému a SPF a nechaj ich stabilizovať pleť pred opätovným zavedením aktívnych zložiek. Čím skôr citlivosť riešiš, tým menšie poškodenie bude mať na kožnej bariére.

Buď opatrná pri akýchkoľvek výrobkoch obsahujúcich vonné látky, aktívne zložky atď., ktoré môžu spôsobiť podráždenie.

DVOJITÉ ČISTENIE

Dvojité čistenie pleti je dôležité aj u suchej pleti. Večer začni s PM ROUTINE CLEANSING BALM, pokračuj s AM/PM ROUTINE CLEANSING CREAM PREBIOTICS. Krém s prebiotikami použi ako prvý krok rannej rutiny.



CIELENÁ STAROSTLIVOSŤ

Zameraná na zvýšenie hydratácie. Sérum HA6 HYDRATATION BOOSTER hlboko hydratuje a zadržiava vlhkosť, čím podporuje zdravšiu a hydratovanejšiu pleť. OVERNIGHT GEL MASK počas noci dodá pleti dôležité vitamíny a vďaka prebiotikám posilní kožnú bariéru. Použi ako posledný krok vo večernej rutine.



HYDARATÁCIA A OCHRANA

Krém pre citlivú pleť má ľahké a nemastné zloženie, ktoré pomáha vyživovať a upokojuvať pokožku, vďaka čomu je vhodný pre ľahko reaktívne typy pleti. SPF50 je v rannej rutine neodmysliteľný krok, hľadaj vhodné pre typ tvojej pleti. Ideálne sú hydratačné, s mliečnou textúrou.



SEKUNDÁRNE TYPY PLETI

Keď dosiahneme 25. rok života, naša pokožka začne podliehať zmenám a produkcia základných zložiek, ako je kolagén a elastín, začína klesať. V dôsledku toho môže pokožka stratiť elasticitu, vytvoriť jemné linky, vrásky a zmeniť farebný tón a štruktúru. Našťastie niektoré kľúčové zložky môžu podporiť tieto prirodzené procesy a zmierniť príznaky starnutia.

ZRELÁ PLEŤ - z časového hľadiska máme každým rokom staršiu a zrelšiu pleť, no ak máš pleť ovisnutú, s vráskami a pigmentáciami, prípadne máš 40+ rokov, je čas obhliadnuť sa po aktívnych látkach pre tento stav.

Nesnažme sa zvrátiť starnutie, radšej pleti dodajme čo potrebuje, aby bola zdravá bez ohľadu na vek.

TIPY PRE ZRELÚ PLEŤ

Pre citlivú pokožku ale aj všetky typy pleti je obzvlášť dôležité vykonať patch test vždy, keď do svojej rutiny zavádzaš nové produkty. Nanes malé množstvo do vnútornej strany predlaktia alebo za ucho a počkaj 24 – 48 hodín.

Mnoho faktorov môže spôsobiť podráždenie citlivej pokožky, ako sú: vône, aktívne zložky, počasie, napr. vietor, hormóny, strava, životný štýl, stres, nedostatok spánku. Môžeš si zaviesť denník, kde budeš monitorovať, čo si zjedla a činnosti ktoré si robila, prípadne svoje pocity na nájdenie vzorcov a spúšťačov reakcií v koži.

Ak sa citlivosť zvýši, vráť sa späť k základom – jednoduchému čisteniu, hydratačnému krému a SPF a nechaj ich stabilizovať pleť pred opätovným zavedením aktívnych zložiek. Čím skôr citlivosť riešiš, tým menšie poškodenie bude mať na kožnej bariére.

Buď opatrná pri akýchkoľvek výrobkoch obsahujúcich vonné látky, aktívne zložky atď., ktoré môžu spôsobiť podráždenie.

DVOJITÉ ČISTENIE

Dvojité čistenie pleti nevynechaj ani u zrelšej pleti. Večer začni s PM ROUTINE CLEANSING BALM, pokračuj s AM/PM ROUTINE CLEANSING GEL 5% GLYCOLIC ACID. Gél s kyselinou glykolovou použi ako prvý krok rannej rutiny.



CIELENÁ STAROSTLIVOSŤ

Cielená starostlivosť zameraná na zvýšenie hydratácie a zlepšenie vzhľadu vrások a pigemntácií v podobe BAKUCHIOL 1% ANTI-AGE SERUM, krému EYE CONTOUR CREAM a pleťovej masky PHA ANTI-AGE MASK.



HYDARATÁCIA A OCHRANA

Krém pre zrelú pleť obsahuje šípkový a makový olej, ktoré sú bohaté na vitamíny. Kyselina hyaluronová a koenzým Q10 sú výborné aktíva pre zrelú pleť. SPF50 je v rannej rutine neodmysliteľný krok, hľadaj vhodné pre typ tvojej pleti. Ideálne sú hydratačné, s mliečnou textúrou.





Je jedno, aký je tvoj typ pleti. Najdôležitejšie je zostať vo svojej rutine konzistentná a trpezlivá. U aktívnych látok trvá týždne kým sa začnú prejavovať ich benefity. Nezabúdaj, že cieľom každej rutiny je zdravá a žiarivá pleť.

T W O C O S M E T I C S . S K