

ЧЕК-ЛИСТ

Чек-лист антивозрастного ухода после 40

Реалистичный набор шагов, которые действительно поддерживают кожу после 40 — по доказательной базе, без обещаний «минус 10 лет».

Ежедневно

- ✓ Мягкое очищение утром и вечером (без агрессивных ПАВ).
- ✓ Увлажнение: керамиды, глицерин, гиалуроновая кислота.
- ✓ SPF 30–50 — каждый день, круглый год. Шаг №1 против старения.
- ✓ Антиоксидант утром (витамин С) — защита и сияние.

Несколько раз в неделю

- ✓ Ретиноид вечером — начать 2–3 раза в неделю, наращивать по переносимости.
- ✓ Отдельный уход за зоной вокруг глаз (пептиды, мягкий ретиналь).
- ✓ Питательная или увлажняющая маска по ощущениям кожи.

Важно: ретиноиды повышают чувствительность к солнцу — только вечером и обязательно с дневным SPF. При беременности и лактации — не применять.

Реалистичные ожидания

- Первые видимые изменения от ретиноидов — через 8–12 недель.
- Кремы поддерживают плотность и тон, но не заменяют процедуры.
- Новые/меняющиеся родинки и незаживающие участки — к дерматологу.

Хотите подбор именно под вашу кожу?

Пройдите короткий тест в нашем Telegram-боте — соберём персональную рутину бесплатно.

[@bezmifov_bot](#)