

ЛИД-МАГНИТ

Рутина ухода по типу кожи

Базовый уход — это система из шагов под ваш тип кожи. Определите свой тип и соберите рабочую рутину без лишних трат.

Как определить тип кожи

Умойтесь, ничего не наносите 2 часа и оцените кожу:

- Сухая** — стянутость, шелушение, нет блеска.
- Жирная** — блеск по всему лицу, расширенные поры.
- Комбинированная** — блестит Т-зона (лоб, нос), щёки сухие.
- Нормальная** — комфортно, без крайностей.
- Чувствительная** — краснеет и реагирует на новое.

Рутина по типу

Тип	Утро	Вечер
Сухая	мягкое умывание → увлажняющая сыворотка (гиалуронка) → питательный крем → SPF	умывание → сыворотка → плотный крем
Жирная	гель → ниацинамид → лёгкий крем-гель → матирующий SPF	гель → салициловая кислота/себо-сыворотка → лёгкий крем
Комбинированная	гель → сыворотка → крем (на щёки плотнее) → SPF	умывание → актив по задаче → крем
Возрастная 40+	мягкое умывание → витамин С → крем → SPF (обязательно)	умывание → ретиноид → питательный крем

Главное правило: SPF каждый день — самый доказанный «антивозрастной» шаг. Без него остальное работает вхолостую.

5 частых ошибок

- ✓ Умываться «до скрипа» — пересушивает и усиливает жирность.
- ✓ Менять весь уход разом — кожа не успевает адаптироваться.
- ✓ Вводить активы каждый день сразу — начинайте 1–2 раза в неделю.
- ✓ Игнорировать SPF в пасмурную погоду и зимой.

✓ Гнаться за ценой — решает состав, а не баночка.

Хотите подбор именно под вашу кожу?

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

@bezmifov_bot