

DZIENNIK OBSERWACJI SKÓRY

Skóra jest żywym organem, który reaguje na wszystko, co dzieje się w organizmie: na stres, dietę, zaburzenia organizmu, zmiany hormonalne, jelitowe czy zaburzenia snu.

Stała obserwacja pozwoli Ci trafnie odczytywać jej sygnały i na nie reagować.

1

CODZIENNA CHECKLISTA:



RANO (PO UMYCIU)

- Czy skóra jest ściągnięta, napięta, zaczerwieniona?
- Czy wygląda na nawilżoną i wypoczętą?
- Czy zauważasz świeży blask czy matowość?



PO 30-60 MINUTACH

- Czy na skórze pojawiło się zaczerwienienie bądź rumień?
- Czy odczuwasz pieczenie, swędzenie, tkliwość?
- Czy w strefie T wyświeca się nadmiar sebum?



PO POŁUDNIU

- Czy zauważasz nagły wysyp zaskórników lub niedoskonałości?
- Czy skóra mocno się błyszczy?
- Czy makijaż waży się bądź widać suche skórki?



WIECZOREM

- Czy skóra sprawia wrażenie szorstkiej lub zmęczonej?
 - Czy potrzebuje natychmiastowego ukojenia?
 - Czy widzisz suche skórki lub odwodnienie skóry?
-

ZASADY ŚWIADOMEJ OBSERWACJI:

- **Prowadź dziennik:** wystarczą 1-2 zdania dziennie, aby po kilku tygodniach dostrzec powtarzające się trendy i wysnuć wnioski.
- **Daj produktom czas:** każdy nowy kosmetyk - zwłaszcza z zawartością składników aktywnych - potrzebuje min. 4 tygodnie regularnego stosowania, aby zaszły odpowiednie procesy biologiczne.
- **Modyfikuj tylko jedną kategorię na raz:** wprowadzaj lub odstawiaj jeden produkt. Dzięki temu zyskasz pewność, czy dany kosmetyk pasuje skórze lub czy konkretnie ten wywołuje problem.

JAK I KIEDY REAGOWAĆ?



KIEDY ZMIENIĆ PRODUKT?

- **Odstaw od razu:** Jeśli po aplikacji odczuwasz mocne pieczenie, swędzenie, piekący rumień lub pojawi się wysypka.
- **Po 2-3 tygodniach:** Jeśli mimo regularnego stosowania ciągle odczuwasz ściągnięcie lub wzmożone przetłuszczanie. Produkt prawdopodobnie może zaburzać skórę.
- **Po 4-6 tygodniach:** Jeśli po tym czasie jest brak jakichkolwiek efektów lub pogorszenie, rozważ zmianę produktu lub substancji aktywnej.



SYGNAŁY, ŻE SKÓRA POTRZEBUJE ZMIAN

- **Nowe, nagłe objawy:** nagły wzrost ilości zaskórników, zmian zapalnych, łuszczenie skóry, tkliwość.
- **Zmieniona tolerancja:** Kosmetyk, który dotychczas działał świetnie, nagle zaczyna podrażniać lub ściągać.
- **Zmiany w stylu życia/otoczeniu:** silny stres, gorszy sen, zmiana diety, miejsca zamieszkania, nowe leki, wahania hormonów, zmiany pór roku, zmieniają wymagania cery.

PRZEKUJ SVOJE OBSERWACJE W PLAN DZIAŁANIA

Prowadzenie obserwacji to pierwszy krok do **zrozumienia swojej skóry**. Jeśli chcesz przestać kupować i testować kosmetyki w ciemno, to **zinterpretujemy te sygnały** wspólnie.

Chętnie przeanalizuję **Twój dziennik** i ułożę dla Ciebie **kompletny, spersonalizowany plan** w ramach współpracy online.

Kosmetolog
Sandra Adler

SKONTAKTUJ SIĘ TERAZ

www.dermamentor.pl

@pogadajmyoskorze

