

База, которая тебе нужна

Ежедневный уход
без лишних шагов



Анастасия Болоникова

Врач-косметолог, стоматолог

Ежедневная база

Очищение

Смывает загрязнения
и остатки средств

Увлажнение

Помогает удерживать влагу
Нужен и жирной коже

Защита

SPF 30 и выше замедляет
старение кожи

На ретиноидах ориентируйся на сухость,
стянутость и чувствительность кожи
Активы дополняют базу под задачу кожи

Как умываться

Вымой руки с мылом

Гель и пенку наноси на влажное лицо

Молочко - по инструкции

Мягко помассируй около минуты

Смой тёплой водой и промокни кожу

одноразовой бумажной салфеткой

Средства для очищения

МОЛОЧКО

Isntree

Yam Root Vegan Milk Cleanser

Нормальная и сухая кожа
При сухости и стянутости,
в том числе на ретиноидах



На сухую кожу
Помассируй, добавь воду и смой

ГОТОВАЯ ПЕНКА

Ангиофарм

Пенка с аминокислотами

Нормальная и комбинированная
кожа
Средство уже вспенено



На влажное лицо
Мягко помассируй и смой

Средства для очищения

КРЕМ-ПЕНКА

Round Lab

1025 Dokdo Cleanser

Нормальная и
комбинированная кожа
Пенится с водой



Вспень в чистых влажных руках
Нанеси на влажное лицо, помассируй и смой

ГЕЛЬ

Anua

8 Hyaluronic Acid
Gentle Gel Cleanser

Нормальная и
комбинированная,
в том числе жирная кожа



Вспень в чистых влажных руках
Нанеси на влажное лицо, помассируй и смой

Снять макияж и SPF

После масла или мицеллярной воды
умойся мягким очищающим средством

Bioderma

Sensibio H2O



Хорошо смочи диск, сними макияж
ПАВы и трение могут раздражать кожу
Если диск раздражает, я предпочитаю масло

SKIN1004

Centella Light Cleansing Oil



Сухие руки и сухое лицо
Мягко распредели масло, добавь тёплую воду
Преврати в белое молочко и смой

Два этапа нужны, если одно средство
не снимает стойкий макияж или SPF полностью

Увлажнение

Крем удерживает влагу и смягчает кожу
После него коже должно быть комфортно

Dr Althea

345 Relief Cream

Нормальная и комбинированная кожа
При лёгкой сухости на ретиноидах



Aestura

Atobarrier365 Cream

Сухая кожа, стянутость и шелушение
Более насыщенный уход
При сухости на ретиноидах



Illiyoön

Ceramide Ato Concentrate Cream

Сухая кожа, в том числе на
ретиноидах
Насыщенная текстура
Без ниацинамида



Как читать SPF и PA

SPF показывает защиту от UVB
Это не минуты на солнце и не 100% защита

SPF 30 / 50 / 50+

Чем выше число, тем сильнее защита
Для полноценной защиты нужны UVA и UVB

PA - уровень защиты от UVA

PA+

Невысокая

PA++

Умеренная

PA+++

Высокая

PA++++

Очень высокая

UVA связаны со старением и пигментацией
Например: SPF 50+ / PA++++

Маркировки SPF

Маркировки зависят от страны
Искать их все сразу не нужно

UVA в кружке

Защита от UVA - не ниже трети
SPF



Broad spectrum

Защита от UVA и UVB

BROAD
SPECTRUM

UVA-PF / PPD

Чем выше число, тем выше
защита от UVA
Это не часы на солнце

UVA-PF 20 / PPD
20

UVA-звёзды

До 5 звёзд: баланс UVA и UVB
Смотри вместе с SPF

UVA



Water resistant

40 или 80 min - время испытания
в воде
Это не уровень UVA-защиты

WATER
RESISTANT
(80 MINUTES)

IR, HEV и мелазма

IR / IR-A

Излучение, связанное с теплом
Бренд заявляет защиту, например
за счёт антиоксидантов

HEV / HEVIS

Видимый сине-фиолетовый свет
Есть в солнечном свете и свете экранов
Не заменяет SPF и защиту от UVA

А от телефона нужен SPF?

При обычном использовании свет экрана
слабый, отдельная защита обычно не нужна

Что такое мелазма?

Коричневатые пятна на щеках,
лбу и над верхней губой



Нужна защита от видимого света
Тонированный SPF с оксидами железа

SKIN1004

Увлажняющая текстура
Оставляет блеск на коже



Eucerin

Oil Control Gel-Cream SPF50+

Лёгкий крем-гель
Матирующий финиш



На ретиноидах выбирай SPF по сухости, чувствительности и переносимости кожи

Защита от солнца

ЕСЛИ НИАЦИНАМИД НЕ ПОДХОДИТ

Beauty of Joseon

Relief Sun Aqua-Fresh Rice + B5
SPF50+ PA++++

Лёгкий флюид с пантенолом
Без ниацинамида и отдушки



НОРМАЛЬНАЯ И КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА

Dr Althea

Green Tea Fresh Sunscreen
SPF50+ PA++++

Лёгкая текстура
Если плотный SPF ощущается
тяжело



На ретиноидах выбирай SPF по сухости,
чувствительности и переносимости кожи

Забота об улыбке

Elmex

Защита от кариеса / 1450 ppm фтора

Эмаль - защитная оболочка зуба

Фтор укрепляет её и помогает
противостоять кариесу



SPLAT

Whitening Medium / средняя жёсткость

Снимает налёт с трёх
поверхностей зуба

Жёсткость - под зубы и дёсны



SPLAT

DentalFloss / вощёная нить

Нить - две боковые поверхности
между зубами, недоступные щётке
Обязательная часть ухода



Что за чем

Утро

01 Очищение

Если нужно умыться

02 Крем

Если коже нужно увлажнение

03 SPF

Поверх крема, не смешивая с ним

Вечер

01 Снять макияж или стойкий SPF

Если есть

02 Умыться

После масла или мицеллярной воды

03 Нанести крем

Твоя база собрана?



Очищение

Кожа не жжёт и не стягивается



Увлажнение

Крем комфортен, знаю, когда он нужен



Защита от солнца

Есть SPF, который удобно наносить



Снятие макияжа

Есть удобный способ, если он нужен



Щётка и паста

Пользуюсь пастой с фтором



Очистка между зубами

Есть зубная нить

Разберём твой уход вместе

Что оставить, заменить и как применять

[Записаться на консультацию](#)