

ПЕРЕДМОВА, АБО ПРО ЩО ЦЯ КНИЖКА

Сучасні жінки не приховують свого віку, але прагнуть мати гарну, доглянуту шкіру й у 20 років, і в 40, і в 60. На щастя, в наші дні це можливе — б'юті-індустрія пропонує вам, пані, широчезний вибір ефективних косметичних засобів, а інтернет — безліч рекомендацій з догляду шкіри.

Та як відрізнити грамотні рекомендації від сумнівних? Які косметичні засоби справді можуть поліпшити стан шкіри, а що є облудою, прикритою красивими рекламними обіцянками?

Досвідчений фахівець може з'ясувати всі подібні питання. Та я чудово знаю, що далеко не всі жінки мають змогу регулярно консультуватися в косметолога, багатьом доводиться самотужки опановувати секрети догляду. Власне, саме тому й спала мені думка викласти найважливішу інформацію у вигляді покрокового керівництва — посібника з самостійного догляду шкіри.

Давно мають успіх посібники з самостійної роботи на комп'ютері, з гри на гітарі, з вивчення англійської мови. А нині перед вами перший посібник з догляду шкіри.

Чи можливо навчитися правильно доглядати шкіру за допомогою книжок? Зараз я можу впевнено від-

повісти на це запитання — так. Проте, звісно, ця впевненість у мене з'явилася не відразу.

У 2014 році разом із Вадимом, співавтором проєкту, ми відкрили сайт і записали відео для нашого YouTube-каналу «Косметолога.нет». На той час я вже багато років працювала косметологом-естетистом, і мала за плечима медичний коледж, курси масажу, роботу в медичному центрі й інших сферах.

Сьогодні мої статті з догляду шкіри цитують ледь чи не всі жіночі журнали, інтернет-ресурси й колеги-косметологи, а відео зібрали мільйони переглядів на YouTube. Та найголовніше — за цей час я отримала тисячі коментарів від жінок, які за моїми порадами змогли поліпшити стан шкіри. Тепер поети присвячують їм вірші, а привабливі чоловіки дарують компліменти. Гарязд, про поетів мені достеменно невідомо, а решта — правда.

У цій книжці йтиметься про домашній догляд шкіри обличчя. Я навчу вас орієнтуватися серед безлічі косметичних засобів та їхніх ефективних інгредієнтів. Розповім, як скласти програму догляду, зважаючи на потреби саме вашої шкіри. Поясню, як правильно наносити і як часто змінювати косметичні засоби. А ще — пораджу, як правильно заощаджувати на придбанні косметики, якщо наразі ваші фінансові можливості обмежені.

Ці поради й виразне уявлення про вигляд вашого комплекту догляду допоможуть уникнути непотрібних або спонтанних придбань. Зрештою ви витрачатимете значно менше коштів на косметику, але при

цьому користуватиметеся якіснішими й дорожчими засобами.

У цій книжці ви не знайдете рецептів масок для омолодження зі сметани й інших бабусиних секретів краси. Та я поясню, чому не схвалюю подібних рецептів.

У посібнику я не розповідатиму про засоби певних марок. І річ не в тім, що хтось може вважати це рекламою. У статтях на сайті «Косметолога.нет» і на відео на YouTube-каналі я періодично роблю огляди косметики від різних брендів. Та в книжці хочу вручити вам вудку, а не рибу.

Косметичний бренд може зняти з виробництва будь-який продукт ще до того, як ця книжка побачить світ. Та якщо ви знатимете, які засоби вам необхідні, які активні інгредієнти корисні вам, то завжди зможете дібрати необхідну косметику з марок, нині вам доступних.

Мета посібника — допомогти новачкам стати експертами з догляду шкіри, а досвідченішим людям — систематизувати свої знання. Я впевнена, що будь-якій жінці до снаги мати красиву шкіру, для цього потрібні лише самодисципліна і правильно дібраний догляд.

ЧАСТИНА 1

СПОЧАТКУ
ВИВЧИТЬ СЕБЕ,
А НЕ ПРОПОЗИЦІЇ

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

З ЧОГО ПОЧАТИ? З ПРОФІЛЮ ВАШОЇ ШКІРИ!

Не так важливо, скільки вам років — двадцять, тридцять чи п'ятдесят, але якщо ви доглядаєте шкіру, то час від часу перед вами постає питання: «Чи все я роблю правильно?». Особливо, якщо позаду вже місяці чи й роки зусиль, а помітних результатів досі нема й стан шкіри лише погіршується.

Почасти складнощі виникають тому, що косметологія — не математика, де 2 і 2 завжди 4. Косметологія, як і медицина, наука неточна, тому часом з одного й того самого питання можна почути різні думки навіть від досвідчених фахівців. А вже секрети догляду звичайних жінок і зовсім можуть відрізнятися один від одного як небо і земля.

Проте і в косметології є базові, загальноприйняті поняття, перевірені багаторічним досвідом або численними дослідженнями. А щодо домашнього догляду шкіри існують рекомендації, з якими погоджується більшість косметологів. Скажімо, те, що не слід умиватися милом або регулярно застосовувати олію замість крему для обличчя. У цих випадках 2 x 2 завжди 4, а не 5 чи 18.

Тому не має сенсу наново винайдений велосипед, адже його винайшли задовго до нас. Достатньо вивчити базові принципи догляду шкіри, про які йтиметься в цій книжці.

ЯК ВИЗНАЧИТИ СВІЙ ТИП ШКІРИ

Перший етап — визначити свій тип шкіри. Що таке тип шкіри? Це особливості сало- та потовиділення, зовнішній вигляд, здатність до втримання вологи й інші характеристики, які надані вам природою.

Досвідчені косметологи визначають тип шкіри швидко й легко. Та у звичайних жінок доволі часто виникають складнощі.

Чому так трапляється? По-перше, тому, що часто жінки не мають чітких критеріїв оцінювання і доводиться керуватися розрізною інформацією і власними відчуттями. А по-друге, тому, що бракує досвіду визначення типу шкіри.

Основні критерії та способи визначення типу шкіри я наведу в цьому розділі. А щодо досвіду... Досвід, на жаль, передати неможливо, передавати можна лише знання. Проте я дам пораду щодо отримання невеличкого досвіду.

На курсах майбутніх косметологів навчають визначати тип шкіри, вивчаючи і порівнюючи шкіру різних учасників групи. Тож до кінця навчання вони набувають свого першого досвіду. Так само й ви можете це зробити.

Зберіть невеличке товариство подруг або колег, озбройтеся критеріями оцінювання і спробуйте визначити тип шкіри кожної з вас. Адже головна складність полягає в тому, що, розглядаючи лише власну