



miš OBJEV:

pečuji o pleť
zvenku
i zevnitř



Průvodce
péčí o pleť

Základy skincare jednoduše • Průvodce séry a doplňky stravy

miš OBJEV:

došlo mi, že pleť
nereaguje jen
na péči zvenku,
ale i na to, co
se děje uvnitř
organismu



pleť je viditelným projevem životního stylu

Kůže je největším orgánem lidského těla a citlivě odráží každodenní zátěž i životní rytmus. Pleť nereaguje jen na to, co aplikujeme na její povrch, ale i na to, jak o sebe pečujeme celkově: pitný režim, strava a dlouhodobé návyky. Vhodně zvolená kosmetická rutina podporuje přirozené funkce pleti a pomáhá jí udržet její rovnováhu. Když se spojí vnější péče o pleť s tou vnitřní, může pokožka správně fungovat a odolávat vnějším vlivům.

**Obsah vznikl
ve spolupráci s lékařkou.**

Co ovlivňuje stav pleti?

pleť
& 3 pilíře

Péče zvenku

- pečující kosmetika
- ochrana

BEAUTY OF JOSEON
Revive Pleťové sérum



Výživa & hydratace

- strava
- živiny
- tekutiny

Maxi vita
Mořský kolagen



Životní rytmus

- spánek
- relaxace
- pohyb

Mooyam Pleťová
maska Hyal Acid Serum



Stav pleti je výsledkem souhry několika faktorů, které se navzájem ovlivňují.

mij OBJEV:

už vím, jak
pečovat o svou
pleť zvenku



Základní péče o pleť stojí na třech krocích. Platí pro každého – bez ohledu na typ pleti. Smyslem je každodenní pravidelnost. Do rutiny se pak přidávají další kroky dle konkrétních potřeb pleti.



Denní péče:
OCHRANA



Noční péče:
REGENERACE

1. Čištění



odstranit
nečistoty z noci



odstranit make-up,
SPF a nečistoty

2. Hydratace



uzamčení
vlhkosti v pleti



intenzivní výživa
a obnova

3. UV ochrana



i když
je zataženo



v noci
není potřeba

Ranní a večerní péče mají jiný cíl. Obě jsou ale stejně důležité.

typ pleti jako vodítko ke správným produktům



MASTNÁ PLEŤ

Pleť se rychle leskne,
póry jsou viditelnější

lehké textury,
nekomedogenní
a nemastné složení



SUCHÁ PLEŤ

Pocit pnutí,
šupinky, nepohodlí

výživa
a podpora
hydratace



SMÍŠENÁ PLEŤ

Lesk v T-zóně,
sušší tváře

kombinace
lehkých a cílených
produktů



NORMÁLNÍ PLEŤ

Vyvážená, bez pnutí
a výrazného lesku

udržování
rovnováhy
a komfortu



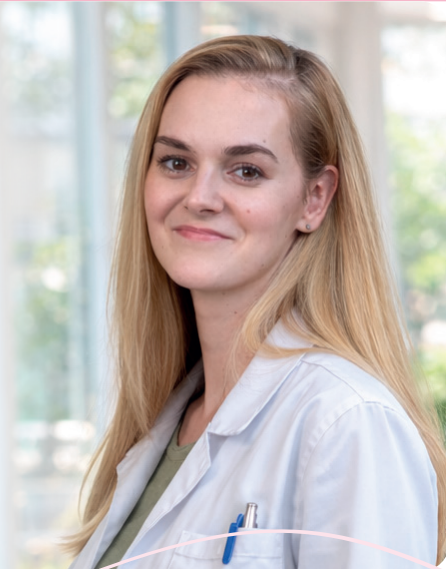
Typ pleti máme geneticky daný, ale její potřeby se mění s věkem, ročním obdobím nebo prostředím, ve kterém se pohybuje. Každý typ pleti je jiný, ale jedno mají společné - potřebují odpovídající, cílenou péči.



Otestuj si svoji pleť!



slovo LÉKAŘKY: sérum jako klíčový krok



„V praxi se velmi často setkávám s klientkami, které mají základní péči správně nastavenou - pleť čistí, hydratují a chrání před UV zářením. Přesto ale cítí, že výsledky neodpovídají jejich očekávání. Často se stává, že sice správně používají čistící produkty, krém i SPF, ale vynechávají cílené sérum.“

MUDr. Eliška Skalická

Lékařka z kožního oddělení



ideální kombinace

SÉRUM + **KRÉM**

aktivní látky
& řešení problému

ochrana
& hydratace

MAXIMÁLNÍ EFEKT

? proč často samotný krém nestačí

Důvod je jednoduchý. Krém má obvykle hutnější texturu a často obsahuje více lipidů a zvláčňujících látek, pomáhá tak udržovat hydrataci v pokožce. **Sérum** má lehčí texturu a často obsahuje vyšší koncentraci aktivních látek. Díky tomu může cílit na specifické potřeby pleti, jako je dehydratace, akné, nerovnoměrný tón nebo známky stárnutí. Krém jeho účinek uzamyká a podporuje.

Jaké sérum zvolit podle potřeby pleti?





Dehydratace

L'Oréal Paris Revitalift Filler hyaluronové sérum • PURITY VISION Bio hydro2 sérum • Mooyam Snail Hydratační sérum • Ellie Hyaluron Boost Sérum kyseliny hyaluronové • BEAUTY OF JOSEON Revive sérum • Astrid Hydro X-Cell hydratační sérum



Ztráta jasu

BEAUTY OF JOSEON Glow sérum • AXIS-Y Rozjasňující sérum • BEAUTY OF JOSEON Rozjasňující sérum • Dr. Althea Gentle Vitamin C Serum • Ziaia vitamin c.b3 niacinamide sérum • Floré Bylinné pletové sérum avokádo & citronová tráva



První vrásky

Nivea Cellular Epigenetics Omlazující sérum Epicelline • Mixa Sérum pro citlivou plet • BEAUTY OF JOSEON Revive Oční sérum • Nivea Cellular Expert Filler Vyplňující hyaluronové sérum • Ellie Collagen Flexi Zpevňující oční krém • Nivea Q10 Anti-Wrinkle Expert Sérum pro vyplnění vrásek



Anti-age

L'Oréal Paris Revitalift zpevňující sérum • Saloos Retinol Bioaktivní Sérum • PURITY VISION Bio retinol sérum • L'Oréal Paris Zpevňující sérum • Astrid Bioretinol sérum proti vráskám • Nivea Q10 Anti-Wrinkle Expert duální sérum proti vráskám



Akné a nedokonalosti

PURITY VISION Bio niacinamide sérum • Saloos Bio Akne bioaktivní sérum • PURITY VISION Bio power sérum • Nivea Cellular Luminous630 Sérum proti skvrnám po akné • Ellie Niacinamide Intense Sérum 10% Niacinamide & 1% Zinek • Garnier Pure Sérum s kyselinou salicylovou



Pigmentové skvrny

Nivea Luminous630 Omlazující sérum proti pigmentovým skvrnám • Dr. Althea Vitamin C Boosting Serum • Nivea Luminous630 Sérum proti pigmentovým skvrnám • L'Oréal Paris serum Bright Reveal • Dermacol Bio Retinol sérum na pigmentové skvrny • Astrid Vitamin C pletové sérum proti vráskám



Zarudnutí a citlivost

Dermacol Niacinamid sérum • PURITY VISION Bio levandulové hyaluronové sérum • Mooyam Zpevňující esence heřmáněk • SKIN1004 Madagascar Centella Ampoule Hydratační sérum • MIXA Anti-Reaction Mléčné sérum • BEAUTY OF JOSEON Calming Pletové sérum



mij
OBJEV:

péče
o pleť
zevnitř

pohled lékařky

„Jako lékařka vnímám kůži, a tedy i pleť, jako orgán, který úzce souvisí s fungováním celého organismu. Kůže prochází kontinuální obnovou po celý náš život a její stav souvisí s tím, co se děje uvnitř těla. Kůže je citlivým ukazatelem celkového stavu organismu a může reagovat na fyzickou i psychickou zátěž. V období zvýšené zátěže, stresu, hormonálních změn či s přibývajícím věkem může být regenerace kůže náročnější. **Kosmetická péče má své místo a význam. Doplnky stravy nejsou náhradou pestré stravy ani péče o pleť**, mohou být však součástí komplexního přístupu v péči o organismus.“

PÉČE ZVENKU

pečující kosmetika,
cílená péče, UV ochrana

+

PÉČE ZE VNITŘ

strava, pitný režim, pohyb, spánek,
doplnky stravy



zdravá pleť

NEJLEPŠÍCH

výsledků dosahujeme
tehdy, když se **oba přístupy**
kombinují



doplňky

stravy jako součást celkové péče o sebe



Doplňky stravy nejsou náhradou pestré a vyvážené stravy, ale mohou být součástí každodenní rutiny zaměřené na celkový komfort a rovnováhu organismu. Některé látky, jako jsou omega-3 mastné kyseliny, probiotika, kolagen nebo multivitaminové komplexy, jsou oblíbené pro svou roli v rámci širší péče o životní styl a doplnění důležitých živin podle individuálních potřeb.

VITAMÍNY SKUPINY B

Vitaminy B3 a B2 nebo také niacin a riboflavin, pomáhají udržet pokožku zdravou a podporují celkovou vitalitu.



BIOTIN

Pomáhá udržet pleť a vlasy v dobré kondici.



VITAMIN C

Podporuje tvorbu kolagenu a pomáhá udržet pleť pevnou a svěží.



Všechny doplňky stravy najdete tady:



ZINEK

Podporuje hojení a celkovou odolnost pleti.



greens

neboli zelené komplexy

Obsahují směsi rostlinných složek a mohou přirozeně doplňovat jídelníček o vitamíny a minerální látky. Jejich přínosy se vždy vztahují k jednotlivým obsaženým živinám. Vnímejte je především jako součást pestré stravy a celkového životního stylu.



mij OBJEV:

korejská beauty rutina



Na jakém principu je založená korejská péče? Korejská rutina funguje díky vrstvení hydratačních produktů a šetrných, ale účinných aktivních složek. Klade důraz na prevenci stárnutí pleti. Sérum umožňuje cílenou péči a je běžnou součástí korejské rutiny.

OBJEVTE
rozšířenou nabídku korejské
kosmetiky na eshopu Teta.



medicube⁺ MIZON

Skincare
lover

korejská
skincare rutina



Haruharu Wonder Black
Rice Moisture Deep
Cleansing Oil

Round Lab 1025 Dokdo
Cleanser Čistící pěňivý
krém



BEAUTY OF JOSEON
Toner s ženšenem

SKIN1004 Madagascar
Centella Ampoule
Hydratační sérum



BEAUTY OF JOSEON
Ochranný pleťový
krém SPF50

COSRX
Advanced Snail92
Univerzální
pleťový krém



www.tetrogerie.cz



www.facebook.com/tetrogerie



www.instagram.com/teta.drogerie



www.tiktok.com/@teta.drogerie

Tato brožurka slouží jako inspirace, nenahrazuje odborné poradenství. S konkrétními problémy se vždy obraťte na lékaře. Produkty použijte vždy podle návodu na obalu. Doplnky stravy a postupy uvedené v této brožuře nejsou náhradou pestré a vyvážené stravy ani zdravého životního stylu. Doplnky stravy užívejte vždy v souladu s pokyny na obalu.

