

BUĎ NAJLEPŠOU PORADKYŇOU

AKO MAŤ KRÁSNU PLEŤ ...

I. DIAGNOSTIKA PLETI

II. RECEPT NA KRÁSU - 5 KROKOVÁ STAROSTLIVOSŤ + STAROSTLIVOSŤ O OČNÉ OKOLIE

III. ZÁKLADNÉ ROZDELENIE PRODUKTOV

IV. ČO NA AKÚ PLEŤ

V. CIELENÉ RIEŠENIA

VI. OČNÁ STAROSTLIVOSŤ

VII. SCHÉMA APLIKÁCIE PRÍPRAVKOV

DOKONALÝ MAKE-UP

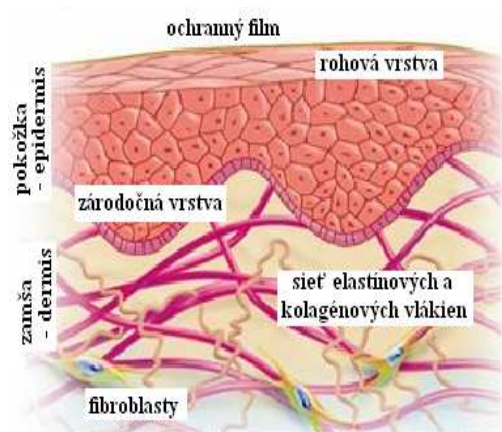
1. TVAROVANIE A TIEŇOVANIE TVÁRE

2. TIEŇOVANIE OČÍ

AKO MAŤ KRÁSNU PLEŤ ...

I. DIAGNOSTIKA PLETI

Aby sme vedeli správne diagnostikovať pleť, odlíčime make-up z tváre pomocou tonika. Všímame si: póry – kde sa nachádzajú, či sú rozšírené a upchaté, lesk, farebnú nevyrovnanosť – pigmentové škvrny, začervenanie, šupinky, akné, vrásky (mimické a starecké) a ich pomer k veku, pevnosť pleti, stav očného okolia – vrásky a padajúce viečko. Hmatom zistíme stav hydratácie pleti.



Typy pleti

- a) **normálna:** výnimočný typ pleti, pleť vyzerá zdravo a je jemná, rovnaký odlesk po celej tvári, rovnomerné skoro neviditeľné póry, minimálne začervenanie, zriedkavo akné a upchaté póry, jemné vrásky, nie hlboké
- b) **suchá:** žiadny lesk, malé póry, časté začervenanie v oblasti líc, akné a vyrážky sú veľmi zriedkavé, vrásky hlboké a v skorom veku najmä v okolí očí a úst, po umytí sa musí nakrémovať, pleť je veľmi našponovaná, tenulinká, priesvitná, často sa tvoria šupinky, má najväčší sklon k citlivosti, často reaguje na zmenu teploty teplo-zima
- c) **zmiešaná:** v tomto zemepisnom pásme ju má 80% žien, pleť v T-zóne (najčastejšie čelo, nos, brada) sa viac premasťuje, leskne sa, póry sú dobre viditeľné, často rozšírené a upchaté (čierne uhříky), akné je výraznejšie a častejšie v mastnej oblasti pleti, pleť v suchej časti (líčka) je často začervenaná, rýchlejšie starne, vrásky sa vytvárajú najmä okolo očí a líc, pri zlej hydratácii sa často vytvárajú šupinky v okolí nosa a na líčkach
- d) **mastná:** pleť je na pohľad hrubá (pomarančová kôra aj na líčkach), drsná s výrazným leskom na celej tvári, póry sú rozšírené, nestihnú sa upchať, ak je pleť hydratovaná, začervenanie nie je, ak je dehydratovaná, pleť je začervenaná, šupinatá, ale šupiny sú masné, častý výskyt akné, vrásky minimálne, objavujú sa v neskoršom veku

PLEŤ SA MENÍ VEKOM a AJ S ROČNÝM OBDOBÍM

Vekom sa znižuje tvorba mazu, preto má väčšina dám po 45-ke suchú pleť, aj keď má rozšírené póry.

Ak sa pleť v lete správajú ako masná – v zime sa mení na zmiešanú.

Ak sa pleť v lete správajú ako zmiešaná – v zime sa mení na suchú.

Ak sa pleť v lete správajú ako suchá – v zime sa mení na extrémne suchú.



Stav pleti

- a) **hydratovaná:** prst nám brzdí na pleti, nešustí, pleť je hladká, bez šupín
- b) **dehydratovaná:** 95% žien, prst nám preletí po pleti, šustí, pleť je drsná, často so šupinami, často červená s presvitajúcimi žilkami, po odlíčení s tonikom pleť je napnutá a s pocitom stiahnutia
- c) **problematická:** upchaté póry, vyrýpané póry, hnisavé drobné akné, podkožné akné
- d) **citlivá:** reaguje začervenaním na teplo/chlad, na prípravky s obsahom vitamínov
- e) **alergická**

II. RECEPT NA KRÁSU - 5 KROKOVÁ STAROSTLIVOSŤ

1. ČISTENIE – čistiace mlieko / gél / pena

Funkcia: - otvára póry
- odstraňuje z pleti nečistoty rozpustné v tukoch

Čistenie je nevyhnutné robiť **ráno aj večer**. Ráno je to nutné preto, lebo v noci sa pleť detoxikuje a vyplavuje škodlivé látky a večer z pleti odstránime všetky nečistoty, prach, toxíny z ovzdušia, pot, make-up... aby sme mohli do pleti doplniť vodu, vitamíny, živiny, antioxidanty. Ak pleť nevyčistíme, ostáva na nej tuková bariéra a znemožňuje prechod živín do hĺbky pleti a krémom zatlačíme nečistoty hlbšie do pleti. Čistenie musí byť kvalitné a hĺbkové. Z nesprávneho čistenia vzniká akné, upchávajú sa póry (čierne bodky)... Prečo si nevystačíme s vodou? V kozmetike si musíme zapamätať, že podobné sa rozpúšťa v podobnom. Nečistoty, ktoré sa nám dostávajú na pleť počas dňa a aj tie, ktoré naše telo vylučuje počas spánku, nie sú všetky rozpustné vo vode. Preto tieto látky nezmyjeme vodou, ale čističom na báze oleja. Rovnako ako v kuchyni, mastný hrniec neumyjeme len čistou vodou, ale musíme použiť nejaký čistiaci prostriedok. Prípravky na odstránenie mastnosti obsahujú tenzidy – povrchovo aktívne látky, ktoré majú takú vlastnosť, že sa naviažu na nečistotu a pomocou vody ju spláchneme dole.

2. TONIZÁCIA – tonikum

Funkcia: - zatvára póry
- odstraňuje z pleti nečistoty rozpustné vo vode
- vyrovnáva pH pleti (slabo kyslé)
- obnovuje hydrolipidický film (ochranný kyslý plášť pokožky)

Tonizáciu je nevyhnutné robiť **ráno aj večer**. Ak sa ráno používa iba tonikum, tá nečistota neodstráni, ale uzatvára do pórov, vznikajú upchaté póry, zápaly a AKNÉ!!!

3. REGENERÁCIA – maska, peeling, sérum

Funkcia: maska / peeling - hĺbkovo čistí pleť, odstraňuje z pleti odumreté a zrohovatené bunky

maska (podľa typu) - vyživuje a hydratuje vrchnú vrstvu pokožky, rozjasňuje ju, sťahuje póry, reguluje mastnotu v T-zóne, odstraňuje prejavy únavy a stresu na pleti

peeling (mikrodermabrázia) - vyhladí pleť (vrásky, jazvičky), zjemní póry, urýchli tvorbu nových buniek, podporí mikrocirkuláciu

sérum - vyživuje a chráni spodnú vrstvu pleti = zvyšujú pevnosť pleti, znižuje tvorbu vrások a vyhladí pleť

Povrchovú regeneráciu pleti zabezpečíme maskou a/alebo peelingom. Používajú sa **večer** po vyčistení pleti **2x týždenne** a potom nasleduje tonizácia. Masky a peelings pôsobia iba vo vrchnej vrstve, ktorá sa obnovuje po 2-3 dňoch, preto ich nestačí použiť iba 1x do mesiaca pri kozmetičke, ale treba ich mať doma ☺

Hĺbkovú regeneráciu pleti zabezpečujú séra. Odporúčam ich používať od 27 rokov, aby sme v 30-tke predišli vráskam, alebo aj skôr, podľa typu a stavu pleti. Vyživujú v zamši fibroblasty, ktoré produkujú bielkoviny - kolagén, elastín a kyselinu hyaluronovú /ak ich máme dostatok, pleť je pružná, elastická, nikde neovisa, bez vrások/. Ak majú fibroblasty dostatok živín a vody, stárnu veľmi pomaly a preto aj produkcia bielkovín sa znižuje iba veľmi pomaly. Tým stimulujeme prirodzenú produkciu našej pleti. Nič nedodávame umelo, a preto naša kozmetika nie je návyková! Používa sa po vyčistení a tonizácii pleti **ráno a večer**.

4. HYDRATÁCIA - krém / hydratačný gél

- Funkcia: - zabezpečuje potrebnú dávku hydratácie a živín do pleti
- neutralizuje mazovú žľazu, aby tvorila len toľko mazu koľko treba
 - vyplňa medzibunkový priestor a tým zabraňuje strate vlhkosti našej pleti, ktorú dopĺňame jedine pitným režimom
 - ochraňuje hydrolipidický film (ochranný kyslý plášť pokožky)

Aby krém prenikol čo najhlbšie, musí byť pleť kvalitne vyčistená. Naše krémy prechádzajú až do 2/3 alebo až na spodok prvej vrstvy, kde sa vytvárajú v zárodočnej vrstve nové bunky. Prenikajú veeľmi hlboko, čím zabezpečujú hydratáciu, živiny, vitamíny a antioxidanty čerstvým, mladým bunkám. Ak je spodok pleti kvalitný, je kvalitný aj jej povrch. Ak nepoužívame krém **pravidelne ráno a večer** alebo používame nesprávny krém, máme pleť dehydratovanú, šupinatú, pleť sa postupne stáva citlivou, rýchle sa nám tvoria vrásky, zvyšuje sa tvorba mazu (ochranná reakcia pokožky) a znižuje sa ochrana pleti proti baktériám (zničí sa hydrolipidický kyslý film pleti, ktorý má antibakteriálny účinok).

5. OCHRANA – podkladová báza

- Funkcia: - vytvára ochrannú bariéru medzi kožou a vonkajším prostredím
- chráni pleť pred vniknutím nečistôt z vonkajšieho prostredia do pleti
 - chráni pleť pred poveternostnými vplyvmi (chlad, slnko)
 - zjednocuje tón pleti

Ochrana je veľmi dôležitá hlavne v zime, kedy sú veľké teplotné rozdiely medzi vonkajším a vnútorným prostredím, čím viac mrzne, tým je vzduch suchší a naša pleť viac trpí. V zime by sme mali používať viac hydratačné make-upy, hutnejšie, v lete zase ľahšie.

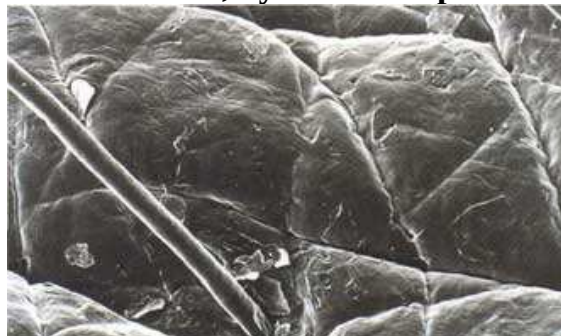
+ STAROSTLIVOSŤ O OČNÉ OKOLIE

Očné okolie je ohraničené očnicovým oblúkom okolo celého oka, na tento priestor by sme mali aplikovať iba produkty určené na očné okolie. Je tu 3x tenšia vrstva pokožky ako na celej tvári, preto veľmi ťažko a len krátkodobo je schopná udržať si hydratáciu, preschýna ako prvá, vrásky sa tvoria ako prvé v okolí oka.

Odličovač na oči má jemne a šetrne odličovať očné okolie, nevysušovať (väčšina odličovacích vôd) a nezaťažovať jemnú pokožku okolo očí (väčšina odličovacích mliek má veľké tukové zložky, ktoré spôsobujú často opuchy očí). Pri odličovaní dbáme aj na správnu techniku odličovania, aby sme nenatáhovali očné okolie a nelámali mihalnice.

Očné krémy majú malinké molekuly špeciálne vyvinuté pre očné okolie. Používanie krémov na tvár na oči nie je účinné, lebo krémy na tvár majú väčšiu štruktúru. Prípravky sa aplikujú na očnicový oblúk prstenníkom, krúživým pohybom z vonkajšieho kútika oka do vnútorného. Pri výbere očného krému sa riadime stavom očného okolia – nie vekom!

Ošetrovaná, hydratovaná pleť



Neošetrovaná, dehydratovaná pleť



III. ZÁKLADNÉ ROZDELENIE PRODUKTOV



- **BOT = Botanical Effects** typický vek 16 - 25 rokov*
jemná a šetrná k pokožke, zabezpečuje základnú starostlivosť, nerieši stárnutie pleti, vhodná na citlivú, presušenú, alergickú pleť, atopický ekzém, pre ženy, ktoré začínajú so starostlivosťou o pleť
- **TW = TimeWise** (obsahuje veľa vitamínov, antioxidantov a výživu pre fibroblasty) typický vek 25 - 35 rokov* **Zázračná sada (čistenie +krém +regeneračné duo)** rieši prvé príznaky starnutia - vznik jemných liniek a vrások, začínajúce prejavy poškodenia pleti spôsobené slnkom, nerovnomerné sfarbenie pleti
typický vek 35 - 45 rokov* **Zázračná sada + doplnkové prípravky TW** rieši príznaky starnutia - viditeľné jemné linky a vrásky, poškodenie pleti slnkom, nerovnomerné sfarbenie pleti, spomaľovanie tvorby nových buniek, hrubnutie rohovej vrstvy, úbytok hydratácie
- **TW r = TimeWise Repair** typický vek 45 +*
rieši pokročilé známky starnutia - hlboké vrásky, povolenú pleť na krku, stratu pevnosti a povádnutosť pleti, tmavé škvrny – **RIEŠI PRÍČINU STÁRNUTIA, NIE IBA DOSLEDKY**

* vek je iba orientačný, riadime sa aj typom a stavom pleti

R (ružový pásik na tube) = vhodný na suchú a normálnu pleť S/N

F (fialový pásik na tube) = vhodný na zmiešanú a mastnú pleť Z/M

Bez označenia = vhodný na všetky typy pleti

ČISTENIE

od najsuchšej po najmastnejšiu pleť:

TW čistiaci krém 3v1 **R**

BOT čistiaci krém **R**

TW r čistiaci penivý krém

TW čistiaci gél 3v1 **F**

BOT čistiaci gél **F**

Čistiaci gél proti akné

KRÉM

od najsuchšej po najmastnejšiu pleť:

Extra zvláčňujúci nočný krém (**Vazelínka**)

Intenzívny hydratačný krém (**Ružový pudíng**)

Regeneračný výživný krém s intenzívnym hydratačným účinkom (**Advanced**)

TW r denný a nočný krém

BOT, TW hydratačný krém **R**

TW hydratačný krém s **SPF 30**

BOT, TW hydratačný krém **F**

Nemastný hydratačný gél (**Fialový pudíng**)

Podrobné informácie o produktoch
nájdete na www.marykayintouch.sk
v sekcii Marketing

-Informácie o prípravkoch- Produktové listy.

IV. ČO NA AKÚ PLEŤ

* Ak dáma rieši peniaze, najprv odstránime masku, potom tonikum.

** Ak sa objavia červené fľaky alebo štipkanie po sérach (spôsobené najčastejšie nezvykom na vysokú koncentráciu vitamínov alebo presušením pokožky) 3 dni vynecháme, po použití 2 dni vynecháme, po použití 1 deň vynecháme a potom skúsime používať denne.

*** Prípravky na citlivú, dehydratovanú, alergickú alebo ekzematickú pleť skúsime postupne. Z začiatku používať najprv BOT krém, keď je 2 dni OK, pridáme BOT čistiaci krém, po 2 týždňoch postupne pridávame tonik, masku a Nočný komplex. Po používaní prípravkov Mary Kay cca 6 mesiacov, môžeme vyskúšať postupne prípravky z radu TW (čistenie+krém+séra).

NORMÁLNA PLEŤ

VEK	čistenie	tonizácia	regenerácia**	hydratácia	ochrana
do 20 *	BOT R	BOT R	BOT R / F	v lete BOT F / BOT R, v zime / Advanced	v lete F v zime R
20 - 25	TW R	v lete — v zime BOT R	BOT R / F	v lete BOT F / BOT R, v zime BOT R / Advanced	v lete F v zime R
25 - 45	TW R	v lete — v zime TW	+ Regeneračné duo + Mikrodermabrázia TW hydr.gélová maska + Nočný komplex R/ F	v lete TW F / TW R, v zime TW R / + Advanced	v lete F v zime R
nad 45	TW r	TW	TW r sérum TW hydr.gélová maska + Mikrodermabrázia + Regeneračné duo + Nočný komplex R	v lete TW r, v zime TW r / + Advanced	v lete F v zime R

SUCHÁ PLEŤ

VEK	čistenie	tonizácia	regenerácia**	hydratácia	ochr.
do 20 *	BOT R	BOT R	BOT R	BOT R / Advanced / R puding + na noc Vazelínka	R
20 – 25	TW R	— / BOT R	BOT R	BOT R / Advanced / R puding + na noc Vazelínka	R
25 - 45	TW R	TW	TW hydr.gélová maska + Regeneračné duo + Nočný komplex R + Regen. sérum C+	TW R + Advanced / R puding + na noc Vazelínka	R
nad 45	TW r	TW	TW r sérum TW hydr.gélová maska + Regeneračné duo + Nočný komplex R + Regen. sérum C+	TW r + Advanced / R puding + na noc Vazelínka	R
CITLIVÁ DEHYDRAT. ALERGIA EKZÉM ***	BOT R	BOT R / TW	BOT R / TW hydr.gélová maska + Nočný komplex R	BOT R / Advanced / R puding + na noc Vazelínka	R

ZMIEŠANÁ PLEŤ

VEK	čistenie	tonizácia	regenerácia**	hydratácia	ochrana
do 20 *	BOT R BOT F	BOT F BOT R	BOT F	BOT F / F puding v zime BOT R	v lete F v zime R
20 – 25	TW R TW F	—	BOT F	BOT F / F puding v zime BOT R	v lete F v zime R
25 - 45	TW R TW F	—	TW hydr.gélová maska + Regeneračné duo + Mikrodermabrázia + Nočný komplex F + Regen. sérum C+	TW F / F puding TW R	v lete F v zime R
nad 45	TW r	TW	TW r sérum TW hydr.gélová maska + Regeneračné duo + Mikrodermabrázia + Nočný komplex F + Regen. sérum C+	TW r	v lete F v zime R
CITLIVÁ DEHYDRAT. ALERGIA EKZÉM ***	BOT R	BOT R / TW	BOT R / TW hydr.gélová maska + Nočný komplex R	BOT F / F puding v zime BOT R / Advanced	v lete F v zime R

MASTNÁ PLEŤ

VEK	čistenie	tonizácia	regenerácia**	hydratácia	ochrana
do 20 *	BOT F	BOT F	BOT F	BOT F / F puding	v lete F v zime R
20 – 25	TW F	—	BOT F	BOT F / F puding	v lete F v zime R
25 - 45	TW F	—	TW hydr.gélová maska + Regeneračné duo + Mikrodermabrázia + Nočný komplex F + Regen. sérum C+	TW F / F puding	v lete F v zime R
nad 45	TW r	TW	TW r sérum TW hydr.gélová maska + Regeneračné duo + Mikrodermabrázia + Nočný komplex F + Regen. sérum C+	TW r	v lete F v zime R

V. CIELENÉ RIEŠENIA

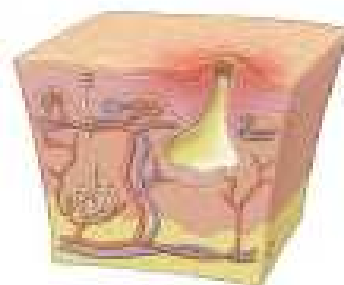
POPRASKANÉ ŽILKY

Rozšírené alebo popraskané žilky sú spôsobené jemnučkou vrchnou vrstvou pokožky, ktorá nedostatočne chráni spodnú vrstvu, kde sa vlásoknice nachádzajú. Z toho dôvodu je druhá vrstva namáhaná, čo vedie k zvyšovaniu prekrvenia a následnému začervneniu pleti.

Potrebuje zhustiť štruktúru pleti, akútne zahojiť a vyliečiť prvú vrstvu, dodať vitamíny a hydratáciu = bunky v prvej vrstve sa nahydratujú a zväčšia svoj objem (**čistenie + krém**), spevniť steny kapilár a stiahnuť žilky (**Regeneračné duo a Regeneračné sérum C+**).

AKNÓZNA PLEŤ

Akné vzniká ako dôsledok upchatia pórov, maz sa hromadí vo vnútri, pokožka produkuje ďalší maz, nepriechodnosť sa zvyšuje a vzniká zápal. Vytláčaním vyrážok si túto infekciu roznášame po pleti, robíme si ranky na pleti, ktoré sa dlhšie hoja ako samotné vyrážky a v prípade vytlačenia podkožných vyrážok sa baktérie z infekcie roznesú do medzibunkového priestoru, čo zväčšuje bolesť, zväčšuje centrum zápalu a predlžuje hojenie.



PLEŤ	čistenie	tonizácia	regenerácia**	hydratácia	ochrana
zmiešaná	BOT R / BOT F / TW F	BOT R / TW	AKN sérum AKN lokálny krém + BOT F	BOT R BOT F / F puding	v lete F v zime R
mastná	*BOT F / TW F / AKN	BOT R / TW	po 3 mesiacoch: + TW hydr.gélová maska + Regeneračné duo na jazvičky: mikrodermabrázia TW r sérum Rozjasňujúce sérum	BOT F / TW F / F puding na noc BOT R / TW R / Advanced	

* Čistiaci gél na akné (AKN) používame samostatne max 1 mesiac, potom ho prestriedame jemnejším čistením BOT F alebo TW F, aby nedošlo k presušeniu pleti.

** Po vyčistení a tonizácii pleti nanesieme najprv Sérum na čistenie pórov (AKN sérum) na celú tvár okrem očného okolia, potom lokálne na zapálené ložiská naklepeme Lokálny krém proti akné (AKN lokálny krém), nanesieme denné alebo nočné sérum a potom nanesieme hydratačný krém na tvár.

Hydratačnú gélovú masku aplikujeme iba na 5 minút.

Jazvičky riešime až vtedy, keď akné nie je v aktívnej forme a máme ho pod kontrolou.

Rozjasňujúce sérum zosvetlí jazvičky po akné.

!!! POZOR NA PRESUŠENIE PLETI !!! Ak cítime pnutie na pleti, zvolíme jemnejšie čistenie alebo zvýšime hydratáciu.

PIGMENTOVÉ ŠKVRNY

Pri liečbe pigmentových škvŕn treba rozlišovať, či sa jeho intenzita vplyvom slnka mení (vieme ich ovplyvniť) alebo nie (sú ovplyvňované geneticky alebo hormónmi).

Pigmentové škvŕny vznikajú zvýšením tvorby melanocytov (produkuje melanín = farbivo pleti) a ich následným zhlukovaním. Pri pôsobení UV lúčov sa stimuluje tvorba melanínu a obal melanocytov sa môže poškodiť a praskne, vylúči sa veľa melanínu. Rozliaty melanín sa zachytí v medzibunkovom priestore v epiderme a vznikajú pigmentové škvŕny. Pigmentové škvŕny často vznikajú pri používaní parfémovanej kozmetiky – parfém sa rozkladá v alkohole, ten spáli našu ochrannú vrstvu kože, pleť je nechránená proti UV lúčom a vznikajú škvŕny.

Rozjasňujúca maska - pôsobí vo vrchnej vrstve, opticky zosvetlí škvŕny.

Rozjasňujúce sérum a Sérum na pigmentové škvŕny - pôsobí hlbšie v epiderme, rozbíja zhluky melanocytov a "nalepí" rozliate farbivo -melanín na bunky a tie ho vynášajú na povrch (urýchlime to mikrodermaabráziou ! nie v lete).

Dôležitá je **OCHRANA pred UVA aj UVB** – Denné sérum s SPF 30 + krém + Fixačný gél pod mejkap s SPF 15 + Podkladová báza + nevystavovať sa priamemu slnku (ani soláriu).

STRATA HYDRATÁCIE (šupinky, suché fl'aky)

BOT maska R, BOT tonik R, TW Hydratačná gélová maska, TW Hydratačné tonikum, Vazelínka, R puding, Advanced, F puding

UNAVENÁ, VYSTRESOVANÁ PLEŤ

(fajčiarky, práca v prašnom prostredí, v klimatizovanej miestnosti, vysoké životné tempo)
TW Nočný komplex na obnovu pleti, TW Hydratačná gélová maska, Regeneračné sérum C+

ROZŠÍRENÉ PÓRY

Mikrodermálna sada, BOT maska F, TW Hydratačná gélová maska, TW Hydratačné tonikum

UPCHATÉ PÓRY

Mikrodermálna sada, BOT maska F, AKN Sérum na čistenie pórov

OBČASNÉ VYRÁŽKY

AKN Lokálny krém na akné

HRUBÁ, MATNÁ PLEŤ

Mikrodermálna sada, BOT maska R

NADMERNÝ LESK, REGULÁCIA MASTNOTY

Zmatňujúci krém, Obrúsky pohlcujúce mastnotu

MIMICKÉ VRÁSKY (okraj očí, čelo, nosovo-ústna ryha)

TW Ceruzka na vyhladzovanie vrások

JEMNÉ VRÁSKY OKOLO PIER, ROZPÍJANIE RÚŽU ALEBO LESKU

TW Fixačná ceruzka na pery redukujúca vrásky

PRESUŠENÉ PERY

Saténové pery

VI. OČNÁ STAROSTLIVOSŤ

Odličovač očí

Predstavuje základnú starostlivosť o očné okolie, najjemnejší prípravok, jemne odličuje aj vodeodolný make-up, ošetrí a upokojuje očné okolie, výborný aj na ekzém na očkách.

CHCEME RIEŠIŤ	TW Očný krém proti starnutiu	TW Spevňujúci očný krém	TW Revitalizačné očné sérum*	Upokojujúca očná maska**	TW r Reneneračný očný krém
Zvýšenie hydratácie		✓		✓	✓
Vejáríkovité, mimické vrásky	✓				✓
Jemné a hlbšie vrásky	✓	✓			✓
Spevnenie		✓		✓	✓
Tmavé kruhy			✓		✓
Opuchy očí			✓	✓	✓
Namáhané oči				✓	

* Revitalizačné očné sérum nepoužívať bez očného krému a nekombinovať naraz s maskou

** používa sa ako maska (naniest' v hrubšej vrstve a po 10 minútach umyť studenou vodou)
alebo ako očný krém (naniest' v jemnej vrstve a nezmývať) pre mladú pleť 20-25 rokov

VII. SCHÉMA APLIKÁCIE PRÍPRAVKOV

- | | | |
|---|---|---|
|  | Odličovač očí |  DEN |
|  | BOT R čistiace mlieko, F čistiaci gél |  NOC |
|  | TW R čistiace mlieko, F čistiaci gél | |
|  | TW R Čistiaci penivý krém | |
|  | TW Rozjasňujúca maska, TW Hydratačná gélová maska (10 min nechať pôsobiť), BOT Maska R a F alebo TW Mikrodermální sada Krok 1: Peeling (Nepoužívajte Mikrodermálnu sadu (kroky 1) spolu s ostatnými maskami v jeden deň. Môžete ich používať v priebehu týždňa striedavo. Pri ich kombinácii v jeden týždeň, používajte každý prípravok jeden alebo maximálne dvakrát.) | |
|  | BOT Tonikum R a F alebo TW hydratačné regeneračné tonikum | |
|  | TW Mikrodermální sada Krok 2: Ukl'udňujúce sérum | |
|  | Starostlivosť o pleť so sklonom k akné – AKN sérum a AKN lokálny krém | |
|  | TW Regeneračné sérum C+ alebo TW R Liftingové sérum | |
|  | TW Rozjasňujúce sérum | |
|  | TW Denné sérum s SPF 30 | |
|  | Opal'ovací krém s SPF 30 | |
|  | TW Nočné sérum | |
|  | TW R Nočný krém s retinolom | |
|  | TW Nočný komplex pre obnovu pleti | |
|  | TW Hydratačná gélová maska (nechať pôsobiť celú noc) | |
|  | BOT Hydratačný krém R a F | |
|  | TW Hydratačný krém proti stárnutiu R a F | |
|  | TW Hydratačný krém s ochranným faktorom SPF 30 | |
|  | TW R Denný krém s ochranným faktorom SPF 30 | |
|  | Doplňkové hydratačné krémy (R puding, F puding, Advanced, Vazelínka) | |
|  | Zmatňujúci krém | |
|  | Saténové pery (maska a balzam) | |
|  | TW Revitalizačné očné sérum alebo Ukl'udňujúca očná maska | |
|  | TW Spevňujúci očný krém, TW Očný krém proti stárnutiu alebo TR R Regeneračný očný krém | |
|  | TW Ceruzka na vyhladzovanie vrások | |
|  | Fixačný gél pod make-up s SPF 15 | |
|  | Korektor | |
|  | Podkladová báza | |
|  | Fixačný krém na očný make-up | |
|  | TW Fixačná ceruzka na pery redukujúca vrásky | |
|  | Rozjasňovač pleti | |
|  | Púder | |
|  | Dekoratívna kozmetika | |

DOKONALÝ MAKE UP

Pár typov a trikov ako správne naličiť tvár, oči, pery, podľa ich typu a tvaru. Tieňovanie a tvarovanie. Treba vedieť používať svetlejšie a tmavšie odtiene našich farbičiek, ktoré partie treba rozjasniť a ktoré zase schovať- stlmiť. Hlavné je, aby sme podtrhli tie najkrajšie črty tváre, zvýraznili naše iskrivé oči, podtrhli krásu pier a zase naopak všetky nedostatky potlačili. Výraznejšie tieňovanie tváre (väčšie kontrasty) je vhodnejšie na večerné líčenie, foto make- up alebo divadelné líčenie. Pri dennom líčení sa snažíme nepoužívať príliš nepriateľné kontrasty medzi jednotlivými odtieňmi, takto by farebné prechody vyzerali za denného svetla neprirodzene. Podľa legendy zistíte kam naniesť svetlé odtiene a kam zas tie tmavšie. Dobré ich však vždy rozotrieme, aby neboli ostro ohraničené a aby sa tóny farieb zľahka prelínali.

1.) TVAROVANIE A TIEŇOVANIE TVÁRE

TMAVÝ PÚDER: potláča nedostatky a opticky uberá na objeme

SVETLÝ PÚDER, ROZJASŇOVAČ: používa sa na zvýraznenie najkrajších črt, opticky pridáva na objeme.

Tmavší púder



Zvýraznenie lícných kostí: Vtiahnite lica a do takto vytvorených jamôk pod lícnymi kosťami naneste tmavší púder. Rozotrite do stratená smerom k spánkom.



Optické zúženie nosa: Po oboch jeho bokoch alebo tam, kde má nepravidelný tvar, naneste malé množstvo tmavšieho púderu a končekom prsta rovnomerne rozotrite.



Zamaskovanie dvojitej brady: Naneste tmavší púder na podbradok a pozdĺž línie čeluste ho rozotrite do stratená. Dajte pozor, aby na čelusti nepôsobil dojem špinavej šmuhy.

Svetlejší púder



Ešte nápadnejšie zvýraznenie lícných kostí: Tesne nad líčne kosti naneste trochu svetlejšieho púderu a rozotrite do stratená smerom k spánkom.



Ak máte krásne oči, naneste svetlý púder alebo očný tieň tesne pod obočie a dobre rozotrite, aby ho takmer nebolo vidieť.



Ak sú vašou najsilnejšou zbraňou ústa, štetcom na pery naneste trochu svetlého púderu do jamky nad hornou perou a dobre rozotrite, aby ho takmer nebolo vidieť.

Červen



Červen môžete využiť na tvarovanie a zároveň na osvieženie farby svojej tváre. Rozotrite ju tak, aby farebné prechody medzi červenou a púdom boli plynulé.



Ak chcete dodať nádych farby celej tvári, naneste malé množstvo červene na ušné lalôčky ako na obrázku a štetcom rozotrite.



Ak máte bledú tvár, naneste trochu červene na čelo tesne ku korenkom vlasov. Dôkladne ju rozotrite, aby bolo vidieť len nádych farby.

Legenda 1

(tieňovanie tváre)

- svetlý púder, rozjasňovač
- farba na lica
- tmavý púder

Legenda 2

(tieňovanie očí)

- rozjasňujúci očný tieň
- základný tieň
- tmavý tieň
- kontúrovacia ceruzka na oči

AKÚ MÁTE TVÁR?

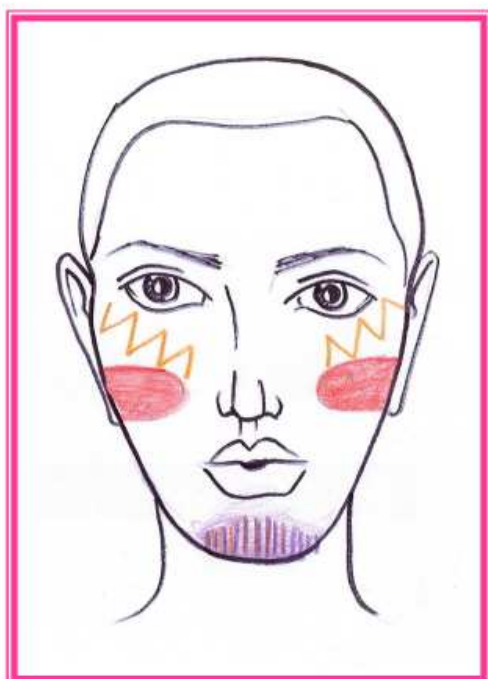
Rozoznávame 5 typov tvárí. Oválnu, predĺženú, okrúhlu, srdcovitú a hranatú. Sčeste si vlasy dozadu a pozrite sa do zrkadla, porovnajte svoju tvár so základnými typmi a podľa legendy zistíte, kam naniesť svetlejšie odtiene a kam tmavšie, ako správne naniesť farbu na líca.

1. OVÁLNA TVÁR



Farbu na líca nanesieme šikmo v prirodzenom smere, tesne pod líčne kosti. Začiatok nájdeme, keď sa usmejeme so zatvorenými ústami. Partiu nad lícnyimi kosťami zosvetlíme svetlým púdom alebo rozjasňovačom.

2. PREDĽŽENÁ TVÁR



Farba na líca sa nanáša vodorovne, priamo na líčne kosti. Začiatok nájdeme, keď sa usmejeme so zatvorenými ústami. Partie nad lícnyimi kosťami zosvetlíme smerom šikmo k vonkajším kútikom očí rozjasňovačom alebo svetlým púdom. Aby sme tvár opticky ešte skrátili, na konček brady jemne nanesieme tmavší odtieň púdu a rozotrieme ho dostratena.

3. OKRÚHLA TVÁR

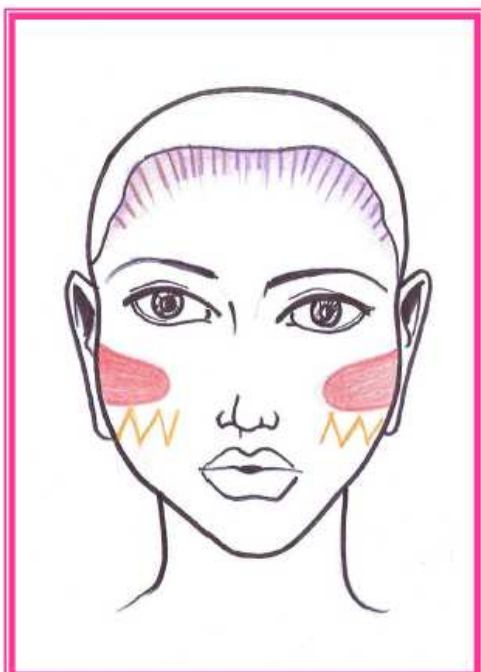


Tváď opticky zoštíhlime pridaním väčšieho množstva farby na lícne kosti smerom šikmo k vonkajším kútikom očí a rozotrieme ho dostratena až k spánkom.

Po čel'ustiach zľahka prejdeme tmavým púdom, ktorý nám opticky potlačí oblú časti tváre.

Partie pod očami zosvetlíme rozjasňovačom alebo svetlým púdom.

4. SRDCOVITÁ TVÁR

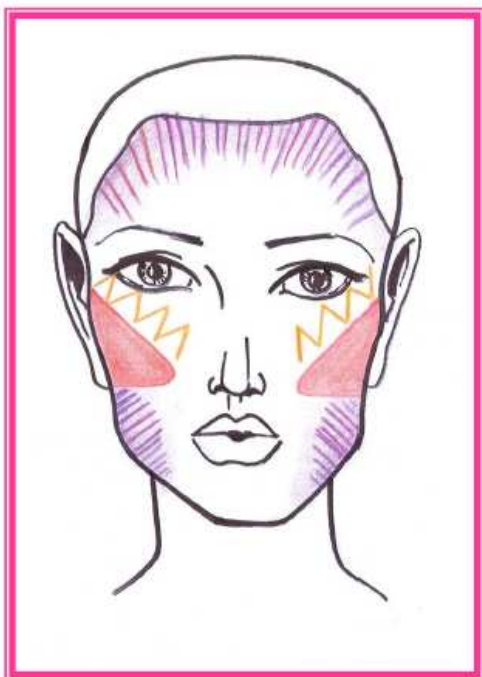


Na partie na lícach pridáme farbu na líca vodorovne. Srdcovitý typ tváre je typický svojim prudkým zúžením brady, aby sme čel'uste opticky zaoblili, pod lícne kosti a na čel'uste pridáme svetlý púder alebo rozjasňovač.

V oblasti okraju rastu vlasov jemne nanesieme tmavší púder.

*****SUPER TYP!!!** Keď presvetľujeme partie lícných kostí a partie nad nimi : Skvelý trik pri večernom alebo slávnostnom líčení. Na tieto partie nanesieme zľahka prstom očný tieň Crysteline alebo iný podobný očný tieň, krásne sú aj odtiene so zlatými tónmi. Jemne ho rozotierame dostratena, pleť sa tak krásne rozžiari a dodáva jej to nové dimenzie. (POZOR!!! Všet na dámy s problematickou pleťou alebo vráskami- trblietkami by sme ich nedostatky len zbytočne zvýraznili)

5. HRANATÁ TVÁR



Pridáme farbu na líca tesne pod líčne kosti (do tvaru trojuholníka) a rozotierame šikmo hore k vonkajším kútikom očí.

Partie lícnych kostí presvetlíme svetlým púdom alebo rozjasňovačom.

Hranaté časti tváre zjemníme trochou tmavého púdu, ktorým zľahka prejdeme po čel'ustiach. Tmavým púdom tiež zľahka prejdeme po línií rastu vlasov.

2. TIEŇOVANIE OČÍ

Ako správne naličiť:

1. PRÍLIŠ MALÉ OČI...



... opticky zväčšíme ak rozjasňujúce očné tieň nanesieme pod obočie a svetlou kontúrovacou ceruzkou prejdeme po vnútornej časti spodného viečka. Oči celé presvetlíme, k vnútorným kútikom očí nanesieme Crysteline a k vonkajším kútikom o niečo tmavší očný tieň. V niektorých prípadoch môžeme na vonkajší okraj, vonkajšieho kútika oka, spodného viečka aplikovať tmavší očný tieň.

2. OČI BLÍZKO PRI SEBE...



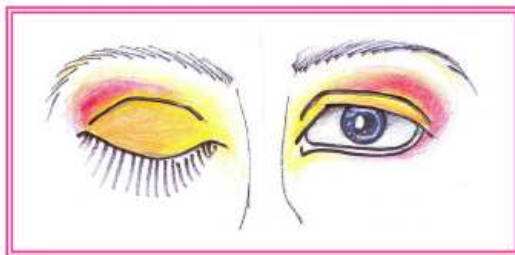
...opticky oddialime tak, že partie vnútorných kútikov očí presvetlíme, do polky oka môžeme naniest' svetlú kontúrovaciu ceruzku a na vonkajší okraj vrchného i spodného viečka zas tmavú alebo tmavý očný tieň. Farebné prechody dokonale vytieňujeme aby sa odtiene krásne prelínali.

3. OČI ĎALEKO OD SEBA ...



... upravíme tak, že vonkajší kútik oka zosvetlíme základným očným tieňom. Tmavý očný tieň ťaháme pozdĺž zhybu vrchného očného viečka až k vnútornému kútiku oka. Použijeme i vnútornú linku, spodnú partiu viečka a miesto pod obočím tiež presvetlíme.

4. OČI HLBOKO VSADENÉ...



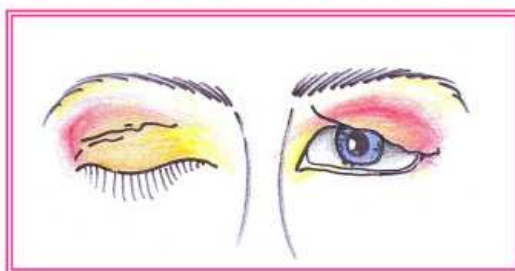
... musíme opticky vybrať. Správime to tak, že tmavý očný tieň nanesieme k vonkajšiemu kútiku nad zhyb viečka a samotný zhyb vyplníme svetlým očným tieňom. Celé oko potom krásne zľahka presvetlíme, tak sa nám celé rozžiari a nebude vyzerat' tak hlboko vsadené.

5. PREPADNUTÉ OČI...



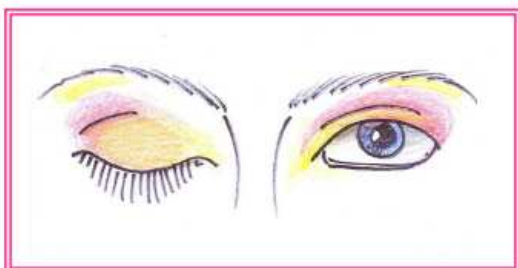
... padajú vonkajšími kútikmi smerom nadol, preto väčšinou pôsobia smutne. My potrebujeme oko opticky nadvihnúť. Docielime to tak, že tmavý očný tieň ťaháme smerom dohora- do oblúkovitého tvaru. Viečko i ostatné partie presvetlíme.

6. OČI SO SPADNUTÝM VIEČKOM...



... mávajú už prevažne staršie dámy, je to spôsobené ochabnutím svalovej hmoty a stratou elasticity kože akolo očných partií. Optickým klamom však môžeme docielit' krásne rozžiarené očné okolie. Tmavý očný tieň nanášajme na spadnuté partie viečka- tým sa nám dostane do úzadia, tiež môžeme kresbou vytvorit' nový zhyb viečka. Inak oko jemne presvetľujeme, neodporúčajú sa výrazné kontrasty.

7. OKRÚHLE OČI...



... si môžu dovoliť širšiu škálu tvarových formácií. Hodí sa im takmer všetko, treba však dbať na dokonalé vytieňovanie, aby sme oči nezdeformovali. Najkrajšie je keď ich líčime do elipsovitého tvaru, dymových odtieňov, môžeme ich orámovat' kontúrovacou ceruzkou alebo tekutou očnou linkou. Pekne vyzerá, keď vnútorné kútiky očí a partie pod obočím jemne presvetlíme.

DOMÁCA ÚLOHA

1. Prečítaj si informácie o produktoch na www.marykayintouch.sk v sekcii Marketing -Informácie o prípravkoch - Produktové listy (odporúčam si to vytlačiť').
2. Založ si jednu Knihu o kráse, do ktorej si k jednotlivým produktom poznač ich cenu a čo ťa o danom produkte zaujalo.
3. Na stránke www.marykay.sk (Tipy & Trendy) si pozri Trend report a Vzhľady od vizážistov. Teším sa na teba na vizáž praxi 😊

