

phlov

JESIENNY

PLAN PIELEGNACYJNY



DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O #SKINCARE Z KWASAMI I CERAMIDAMI

#MATCHYOURFLOW!



WSTĘP

Latem nasza skóra była narażona na **intensywne promieniowanie UV** i wiele innych czynników zewnętrznych. Dlatego możemy zauważyć po tym okresie **znaczne pogorszenie jej stanu**. Z tego względu warto zmodyfikować nieco rutynę pielęgnacyjną i dopasować ją do pory roku oraz tego z czym mierzy się po poprzedniej. Dbanie o skórę jesienią skupia się przede wszystkim na **regeneracji, nawilżaniu** oraz **złuszczeniu**. Jakie produkty warto zatem wprowadzić do pielęgnacji w sezonie jesienno-zimowym?

POGORSZENIE WYGLĄDU CERY PO LECIE

Po wakacjach, kiedy nasza cera była narażona na intensywne promieniowanie UV, a my spędzaliśmy dużo czasu na słońcu,

warstwa rogowa naskórka staje się grubsza, co daje efekt wizualnego pogłębienia zmarszczek oraz uwydatnia pory skórne. Osoby ze skłonnością do przebarwień zauważą również powiększenie plam pigmentacyjnych oraz ich ciemnienie. To czas kiedy odczuwamy również odwodnienie skóry, nawet tej tłustej. To wynik rozregulowania mikrobiomu skóry przez działanie UV oraz wysokich temperatur. Dużo większa ilość wydzielanego potu i sebum sprawia, że pH naskórka zmienia się radykalnie, a co za tym idzie – naturalne funkcje obronne naskórka są poważnie osłabione. Jesienią należy zatem skupić się na regeneracji płaszcza hydrolipidowego oraz regularnym, delikatnym złuszczeniu skóry.

SPIIS TREŚCI

1. Regeneracja bariery hydrolipidowej	5
2. Kosmetyki złuszczające w jesiennej pielęgnacji	6
3. Jesienny plan pielęgnacyjny dopasowany do Twoich potrzeb - Pielęgnacja poranna	9
4. Jesienny plan pielęgnacyjny dopasowany do Twoich potrzeb - Pielęgnacja wieczorna	14
5. Podsumowanie	20



REGENERACJA BARIERY HYDROLIPIDOWEJ

Postaw na sprawdzoną i skuteczną pielęgnację na jesień bogatą w odżywcze składniki aktywne – **poznaj nasz nowy, limitowany Krem ceramidowy!**

Już od pierwszej aplikacji intensywnie odżywia skórę oraz wspiera odbudowę bariery hydrolipidowej. Gładka, kremowa konsystencja pozwala na cudownie łatwą aplikację. To znakomite zakończenie wieczornej pielęgnacji, dzięki któremu poczujesz, jak Twoja skóra regeneruje się przez całą noc.



Czym są ceramidy i jak działają?

Ceramidy to niezastąpione składniki, które odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu zdrowej i gładkiej skóry. Są to lipidy naturalnie występujące w naszej skórze, które pełnią funkcję bariery ochronnej oraz zapobiegają utracie nawilżenia.

”

Wyobraź sobie, że skóra to mur, zbudowany z kilkuset milionów cegieł: komórek naskórka. Lipidy, niczym zaprawa murarska, łączą keratynocyty i zapewniają im ochronę.

Badania naukowe wykazały, że ceramidy mają właściwości przeciwzapalne, przeciwdziałające starzeniu się skóry oraz wspomagające gojenie się ran.

Stosuj ceramidy, jeśli w Twojej pielęgnacji:

- Pojawił się retinol lub retinal
- Stosujesz peelingi lub kwasy złuszczone
- Brakuje elementu kojącego podrażnioną i suchą skórę
- Stosujesz kuracje przeciwtrądzikowe

5 zasad skutecznej regeneracji skóry

Stosując jakiegokolwiek kosmetyki aktywne, należy skórę również regenerować. Jeśli w Twojej pielęgnacji zabraknie balansu między nawilżaniem a złuszczeniem, może dojść do podrażnień, uwidocznienia suchych skórek lub powstawania zaskórników i wyprysków. Pamiętaj, że pielęgnacja oparta o kwasy, to nie sprint, a maraton. Efekty pojawiają się stopniowo i należy się dostosować do rytmu odnowy skóry, który wynosi 28 dni lub więcej.



1. Nawilżenie

Zapewnij skórze odpowiedni poziom nawilżenia - stosuj kosmetyki z kwasem hialuronowym, trehalozą i gliceryną.



2. Regeneracja skóry

Przy stosowaniu kwasów nie zapomnij o regeneracji i odbudowie skóry. Szukaj w składzie kosmetyków odżywczych olejów, ekstraktu z wąkrotki azjatyckiej lub skwalanu.



3. Czas dla skóry

Stopniowo przyzwyczajaj skórę do kwasów, zwiększając ich częstotliwość w codziennych rytuałach - szczególnie jeśli dopiero rozpoczynasz przygodę z kwasami.



4. Równowaga

Wybierz jeden konkretny produkt z kwasami i włącz go do swojej rutyny pielęgnacyjnej. Pozostałe kosmetyki powinny być delikatne i łagodne.



5. Ochrona z filtrem

Pamiętaj, żeby rano stosować SPF50 lub SPF30, jeśli stosujesz kosmetyki złuszczące. Choć to mit, że kwasy są fotouczulające, to świeżo złuszczoney, ściętny naskórek będzie wrażliwszy na działanie słońca i bez względu na porę roku warto stosować kosmetyk ochronny w porannej pielęgnacji.



Kosmetyki złuszczące w jesiennej pielęgnacji

Jesień to czas, kiedy więcej czasu spędzamy w domu, a wieczory przychodzą coraz wcześniej. To doskonała okazja, aby zadbać o swoją skórę **substancjami aktywnymi**, które latem są trudniejsze do wprowadzenia. Ograniczona ekspozycja na wysoką temperaturę oraz promieniowanie słoneczne to idealne warunki do wprowadzenia takich składników jak **kwasy, retinol** czy **enzymy złuszczące**. Są one doskonałym remedium na **zrogowaciały naskórek, plamy postłoneczne** oraz przesuszoną po wakacjach cerę.

Skóra tłusta, mieszana i zanieczyszczona

Idealnym rozwiązaniem na nierówną fakturę skóry i szorstkość są peelingi, które można stosować 1-2 w tygodniu, jak na przykład **10 minutowa terapia złuszcząca Skin-Exposed**. Mieszanka kwasów: cytrynowego, glikolowego, mlekowego, jabłkowego, winowego o niskim potencjale drażniącym wraz z drobkami złuszczącymi z bambusa i żurawiny **skutecznie oczyszcza i stymuluje odnowę komórek naskórka**.

! TIP

Wykonaj delikatny masaż twarzy, pozostaw peeling na 10 minut na skórze, następnie zmyj ciepłą wodą i przejdź do dalszych etapów pielęgnacji.



Skóra wrażliwa, sucha

Bezpiecznym i skutecznym wyborem będzie **Peeling mikrozłuszczający z linii ANTI-AGE**. Ta innowacyjna esencja, inspirowana koreańską pielęgnacją, łączy w sobie zalety **nawilżającego serum** i **złuszczającego toniku**. Jeśli Twoja skóra po lecie boryka się z odwodnieniem, wypryskami spowodowanymi brakiem nawilżenia i zalegającymi martwymi komórkami naskórka – wybierz peeling do swojego codziennego, **wieczornego rytuału**.

! TIP

Możesz go stosować na kilka sposobów!

Codziennie wieczorem na oczyszczoną i suchą skórę twarzy (bez zmywania) lub rano na 10-15 minut (następnie delikatnie zmyj) - w pielęgnacji porannej nie zapominaj o ochronie UV!

Nakładaj dłońmi lub za pomocą płatk kosmetycznego do momentu spienienia, omijając okolice oczu i ust.

Przed peelingiem możesz zaaplikować ulubione serum lub nałożyć samodzielnie na oczyszczoną i suchą skórę twarzy.

Na peeling możesz zaaplikować krem (peeling zwiększy przenikanie składników aktywnych z kremu do skóry) lub pozostawić go samodzielnie na całą noc - dopasuj zastosowanie do potrzeb swojej skóry!



Skóra z przebarwieniami

Jeśli borykasz się z przebarwieniami posłonecznymi, stwórz skuteczny **rytuał rozjaśniający** oparty na kwasach. Należy wybrać takie, które są pomocne w złuszczeniu skóry, ale pełnią także rolę **inhibitorów tyrozynazy**. Ich działanie polega na ograniczeniu aktywności tyrozynazy odpowiedzialnej za produkcję **melaniny**. W rezultacie przebarwienia skórne, plamy starcze i potrądzikowe oraz inne zmiany skórne spowodowane nadmierną produkcją melaniny tracą na intensywności.

W taki sposób skutecznie zadziałają kwasy traneksamowy oraz szikimowy. Znajdziesz je w **Wygładzającym eliksirze hialuronowym**, gdzie występują w towarzystwie trzech rodzajów kwasu hialuronowego, zwiększającego dodatkowo nawilżenie oraz przynajmniej częściową penetrację składników aktywnych.

! TIP

Serum ma właściwości mikrozłuszcza-
jące, dlatego stosuj je 2 razy w tygodniu
w pielęgnacji wieczornej. Elixir nie zawiera
substancji zapachowych, dzięki czemu
jest doskonały dla wrażliwej skóry.



JESIENNY PLAN PIEŁĘGNACYJNY DOPASOWANY DO TWOICH POTRZEB

joy ALL YOU NEED IS LASH



**Stwórz jesienny rytuał
pielęgnacyjny dopasowany
do potrzeb swojej skóry**

Pielęgnacja Poranna

Krok 1 - oczyszczanie

Delikatne, ale głębokie oczyszczanie to klucz do pięknej cery. Wybierz produkt dopasowany do swoich potrzeb i przygotuj skórę do kolejnych etapów pielęgnacyjnych!

Poznaj nasze produkty:

Cleansing Foam - jeśli borykasz się z wrażliwością skóry i potrzebujesz czegoś arcyłagodnego, wybierz piankę oczyszczającą. Jest skuteczna w oczyszczaniu oraz delikatna dla skóry, która potrzebuje wyjątkowej troski.

SPRAWDŹ



Cleansing Gel - to żel z technologią mikropiany, który poradzi sobie świetnie z zanieczyszczeniami, nawet tak opornymi, jak makijaż i dokładnie, skutecznie i łagodnie oczyści skórę twarzy.

SPRAWDŹ



Cleansing Paste - oprócz właściwości oczyszczających, pasta zmniejsza wydzielanie sebum, dzięki czemu skóra staje się naturalnie gładka i matowa.

SPRAWDŹ



Krok 2 – tonizowanie

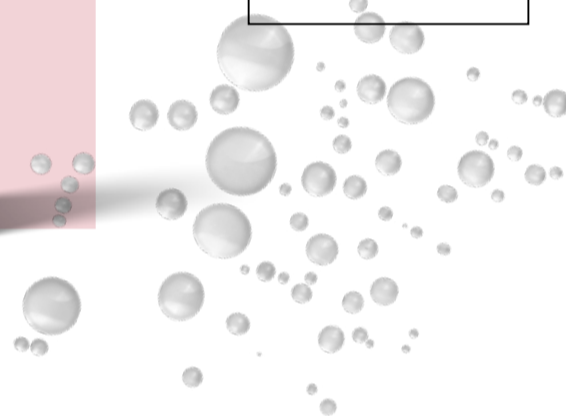
Po dokładnym oczyszczeniu cery kolejnym krokiem jest tonizowanie, czyli odświeżenie i przywrócenie jej odpowiedniego pH.



Poznaj nasze produkty:

Mgiełka Water Flow – cudownie odświeża skórę, a jej chłodzące, kojące właściwości sprawiają, że przyniesie ulgę nawet najbardziej podrażnionej skórze.

SPRAWDŹ



Tonik nawilżający z linii ANTI-AGE – kosmetyk o skutecznej, a zarazem delikatnej formule odświeży Twoją skórę, przywracając jej naturalne pH i niwelując zaczerwienienia.

SPRAWDŹ



Krok 3 – serum

Przygotowana przez wcześniejsze etapy pielęgnacyjne skóra jest teraz gotowa na przyjęcie cennych składników zawartych w serum, olejku lub boosterze.

Poznaj nasze produkty:

Odmładzające serum kwiatowe Flower Yourself – serum w formie suchego olejku, które niweluje oznaki zmęczenia oraz dodaje cerze witalności i blasku.

SPRAWDŹ



Hialuronowy eliksir odmładzający – będzie doskonałą pomocą w walce ze zmarszczkami, w tym z drobnymi zmarszczkami mimicznymi. Sprawdzi się zarówno do wygładzenia już istniejących, jak i do zapobiegania ich powstawaniu.

SPRAWDŹ



Booster liposomalny Mood'fluencer – silnie nawilżający kosmetyk anti-age, który wspaniale wycisza nadreaktywną skórę, zmniejszając zaczerwienienia.

SPRAWDŹ





Krok 4 – SPF

To krok, którego nie należy pomijać w porannej pielęgnacji, w szczególności, kiedy stosujesz kosmetyki z zawartością kwasów złuszczących.

Poznaj nasz produkt:

Serum SunFlow SPF30/50 – serum o lekkiej i przyjemnej konsystencji, które zapewni Twojej skórze odpowiednią protekcję, a jednocześnie przeciwdziałanie przedwczesnemu starzeniu się skóry.

[SPRAWDŹ](#)



JESIENNY PLAN PIEŁĘGNACYJNY DOPASOWANY DO TWOICH POTRZEB



**Stwórz jesienny rytuał
pielęgnacyjny dopasowany
do potrzeb swojej skóry**

Pielęgnacja wieczorna

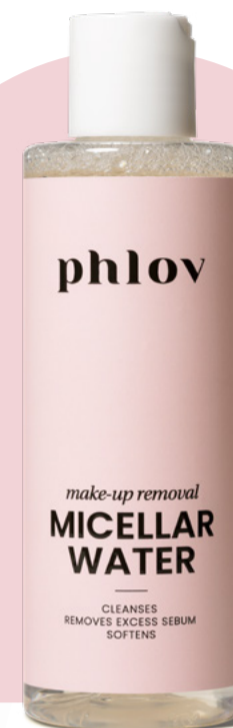
Krok 1 – demakijaż i oczyszczanie

W pielęgnacji wieczornej demakijaż to krok 1. w oczyszczaniu skóry. Niedokładne zmywanie makijażu może być przyczyną wielu problemów skórnych – należą do nich zaskórniki, wypryski i trądzik, ale również podrażnienia, a nawet drobne ranki

Poznaj nasze produkty:

Micellar Water – płyn micelarny doskonale przystosowany do pielęgnacji wrażliwej skóry – usuwa makijaż, zanieczyszczenia i nadmiar sebum, pozostawiając skórę idealnie oczyszczoną, odświeżoną i gładką w dotyku.

SPRAWDŹ



Oil to milk – emulsja na bazie emolientów, oczyszczająca skórę z makijażu i zanieczyszczeń – pozostawia skórę idealnie czystą, gładką i gotową do dalszej pielęgnacji.

SPRAWDŹ



Make-up removal Butter – masełko do demakijażu, które skutecznie usuwa wodoodporny i trwały makijaż, a także zanieczyszczenia takie jak kurz czy pyłki nagromadzone na powierzchni skóry.

SPRAWDŹ



Krok 1 – demakijaż i oczyszczanie

Po demakijażu należy umyć skórę żelem lub pianką, aby mieć pewność, że skóra została dokładnie oczyszczona z makijażu, pozostałości kosmetyków i wszelkich zanieczyszczeń.

Poznaj nasze produkty:

Cleansing Foam – jeśli borykasz się z wrażliwością skóry i potrzebujesz czegoś arcyłagodnego, wybierz piankę oczyszczającą. Jest skuteczna w oczyszczaniu oraz delikatna dla skóry, która potrzebuje wyjątkowej troski.

SPRAWDŹ



Cleansing Gel – to żel z technologią mikropiany, który poradzi sobie świetnie z zanieczyszczeniami, nawet tak opornymi, jak makijaż i dokładnie, skutecznie i łagodnie oczyści skórę twarzy.

SPRAWDŹ



Cleansing Paste – oprócz właściwości oczyszczających, pasta zmniejsza wydzielanie sebum, dzięki czemu skóra staje się naturalnie gładka i matowa.

SPRAWDŹ



Krok 2 – złuszczenie

Wybierz eliksir lub jeden z peelingów omawianych na poprzednich stronach i zastosuj zgodnie ze wskazówkami!



Poznaj nasze produkty:

10-minutowa terapia złuszcząca Skin-Exposed – peeling, który dzięki zawartości kwasów owocowych i złuszczących drobinek działa efektywnie, wygładzając powierzchnię skóry, ale jej nie podrażnia.

SPRAWDŹ



Peeling mikrozłuszczący z linii ANTI-AGE – peeling w formie żelowej, który delikatnie złuszcza naskórek, stymuluje i przyspiesza odnowę komórek.

SPRAWDŹ



! TIP

Balans między nawilżaniem, a złuszczeniem to klucz do sukcesu. **Złuszczenie usuwa martwy naskórek i przyspiesza odnowę komórek**, co sprawia, że cera staje się gładka i promienna, jednak zbyt intensywne może prowadzić do podrażnień. Z kolei **regularne nawilżanie pomaga utrzymać odpowiedni poziom wilgoci, wzmacniając barierę ochronną skóry i zapobiegając jej przesuszeniu** – równowaga tych dwóch procesów gwarantuje zdrowy i promienny wygląd.

Krok 3 – regeneracja

Zastosuj nasz nowy, limitowany **Krem ceramidowy**, który będzie doskonale uzupełniał ubytki w barierze hydrolipidowej oraz wesprze regenerację skóry. Zawarte w nim ceramidy – składniki, które naturalnie występują w skórze i stanowią cement międzykomórkowy – sprawiają, że jej struktura staje się mocniejsza i szybciej się regeneruje. Ektoina wycisza i łagodzi, a także utrzymuje równowagę wodną w komórkach. Krem doskonale sprawdzi się jako zakończenie wieczornego rytuału pielęgnacyjnego.

SPRAWDŹ



! TIP

Dla skóry wymagającej intensywnego nawilżenia – dojrzała

Krem ceramidowy na noc należy nakładać grubszą warstwą, bo ilość tych istotnych lipidów znacznie spada z wiekiem i warto uzupełniać je, by zatrzymać wodę w naskórku.



Pielęgnacja dodatkowa – krem pod oczy



Skóra wokół oczu jest aż pięciokrotnie cieńsza od skóry w innych częściach twarzy. Charakteryzuje ją rzadkie rozmieszczenie włókien kolagenowych i elastynowych, brak komórek tłuszczowych oraz ruchliwe mięśnie. Starzeje się ona dwa razy szybciej, niż w innych partiach twarzy!

Poznaj nasz produkt:

Krem Eye-deal Look – nie tylko nawilża i odżywia skórę pod oczami, ale także zapewnia natychmiastowe ujędrnienie i nadaje jej wypoczęty wygląd

[SPRAWDŹ](#)



Podsumowanie

Jesień to idealny czas na zmiany w pielęgnacji. Lato pozostawia po sobie ślady w postaci przeróżnych problemów skórnych wywołanych głównie przez **promieniowanie UV** oraz **wysokie temperatury**. Warto wówczas wprowadzić **kosmetyki z kwasami**, które są remedium na odwodnienie, wypryski i przebarwienia. Odpowiednie dobranie

kosmetyku złuszczającego wspomogą naturalny **proces keratynizacji naskórka**, **rozjaśni skórę** oraz **zmniejszy widoczność zmarszczek**. Jeśli dodatkowo będziesz pamiętać o kremie z filtrem w porannej pielęgnacji, nawilżaniu i dobrym kremie regeneracyjnym, to Twoja pielęgnacja z pewnością **przyniesie pożądane efekty**.

! TIP

Pielęgnacja skóry to maraton, nie sprint - cierpliwość przynosi najlepsze efekty!



KOD RABATOWY

-25%

na **wszystko**

KOD: URODZINY

*Kod nie łączy się z innymi promocjami ani kodami rabatowymi i obowiązuje do 31.12.2024.



WIĘCEJ WIEDZY ZNAJDZIESZ NA NASZYM BLOGU, NA STRONIE:

WWW.PHLOV.COM