ИРИНА ГАНИНА · INGANINA

ПОРЯДОК УХОДА

Шесть шагов на зеркало

Сыворотка поверх крема не работает.
Вот порядок, который работает

распечатать и повесить на зеркало

БЕСПЛАТНЫЙ ГАЙД · ЭМОТИКА PRO FACE

Сыворотка поверх крема не работает.

А так наносит половина женщин, которые приходят ко мне на разбор. И потом говорят: «Косметика слабая». Косметика не слабая. Порядок не тот.

Уход — это последовательность. Текстуры идут от лёгкой к плотной. Пропустили шаг — и следующий работает вполсилы.

1	**Очищение** Утром и вечером. Плотный тон — сначала гидрофильное средство, потом пенка.
2	**Тоник** На ватный диск: лицо, шея, декольте.
3	**Сыворотка или мезоактив** Под Вашу задачу. Кожа ждёт её всегда.
4	**Крем или флюид** Утром и вечером разный. В идеале три крема: для век, для лица, для шеи и декольте.
5	**Вторая кожа** Поверх ухода, в холод и по необходимости. Не вместо.
6	**SPF** Круглый год. Последним слоем.

Раз в неделю — энзимный пилинг. 2–4 раза в неделю — маски.

Три ошибки, которые я вижу чаще всего

Сыворотка поверх крема. У сыворотки молекулы меньше, она уходит глубже. Крем работает выше. Если крем лёг первым, сыворотка до своего места не дойдёт.

«Нанесу побольше». В стакан на 250 миллилитров литр не влезет. Лишнее ляжет плёнкой — и покажется, что «крем плёночный».

Пенка, тоник, SPF — и на улицу. SPF защищает то, что под ним. Если под ним пусто, защищать нечего.

Мой порядок

Впишите свои средства и повесьте лист на зеркало.

Шаг	Утро	Вечер
1. Очищение		
2. Тоник		
3. Сыворотка / мезоактив		
4. Крем: веки / лицо / шея		
5. Вторая кожа		
6. SPF		—

Это один шаг.

Порядок — это база. Почему уход устроен именно так, что меняется по сезонам и как собрать свой маршрут, — внутри Workbook.

Beauty Workbook «Эмотика PRO Face» — рабочая тетрадь на 37 страниц: полка, логика ухода, составы, лицо и эмоции, коридор здоровья, Ваш маршрут и дневник на 30 дней. emotika.ru

Если хочется, чтобы на Вашу кожу посмотрела я, — это Beauty-аудит. inganina.pro

Ваш безопасный косметолог с адекватным лицом)

Telegram t.me/emotika · ВКонтакте vk.ru/emotika_by_inganina · Instagram @doctor_inganina

Instagram — продукт компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещённой в России.

Я врач, но никого не лечу и не ставлю диагнозов. Всё, что здесь написано, — про уход за кожей в рамках интегративной превентивной косметологии.