ИРИНА ГАНИНА · INGANINA

ОСЕНЬ И ЗИМА

Уход в холод

Летний флюид в мороз
один не выходит

что поменять, когда включили отопление

БЕСПЛАТНЫЙ ГАЙД · ЭМОТИКА PRO FACE

Кожа стянулась в первый же мороз?

Дело не в креме. Дело в том, что уход живёт по летнему расписанию.

Летний флюид в холод на улицу один не выходит. Иначе обратный эффект: стянутость, шелушение, «ничего не помогает».

Что меняем

1 **Поверх ухода — Вторая кожа**

Это крем для холода. Он остаётся в самом верхнем слое кожи и восстанавливает липидный барьер. Не вместо сыворотки и крема, а сверху.

2 **SPF не отменяем**

Круглый год. Зимой — поверх Второй кожи, последним слоем. Обновляем примерно каждые четыре часа.

3 **Убираем баночки от батареи**

Включили отопление — уберите уход от полотенцесушителя и батареи. Лучше в холодильник.

Чего не делаем

Не заменяем весь уход одним жирным кремом. Не наносим Вторую кожу «на всякий случай», если коже её не надо. Не выходим в мороз сразу после умывания.

Чек-лист на холодный сезон

☐ утром перед выходом — Вторая кожа поверх ухода
☐ SPF поверх Второй кожи
☐ уход не стоит у батареи
☐ сыворотка и крем на месте: Вторая кожа их не заменила

Это один шаг.

Сезон — это одна переменная. Все шаги ухода, SPF, частые ошибки и Ваш 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.